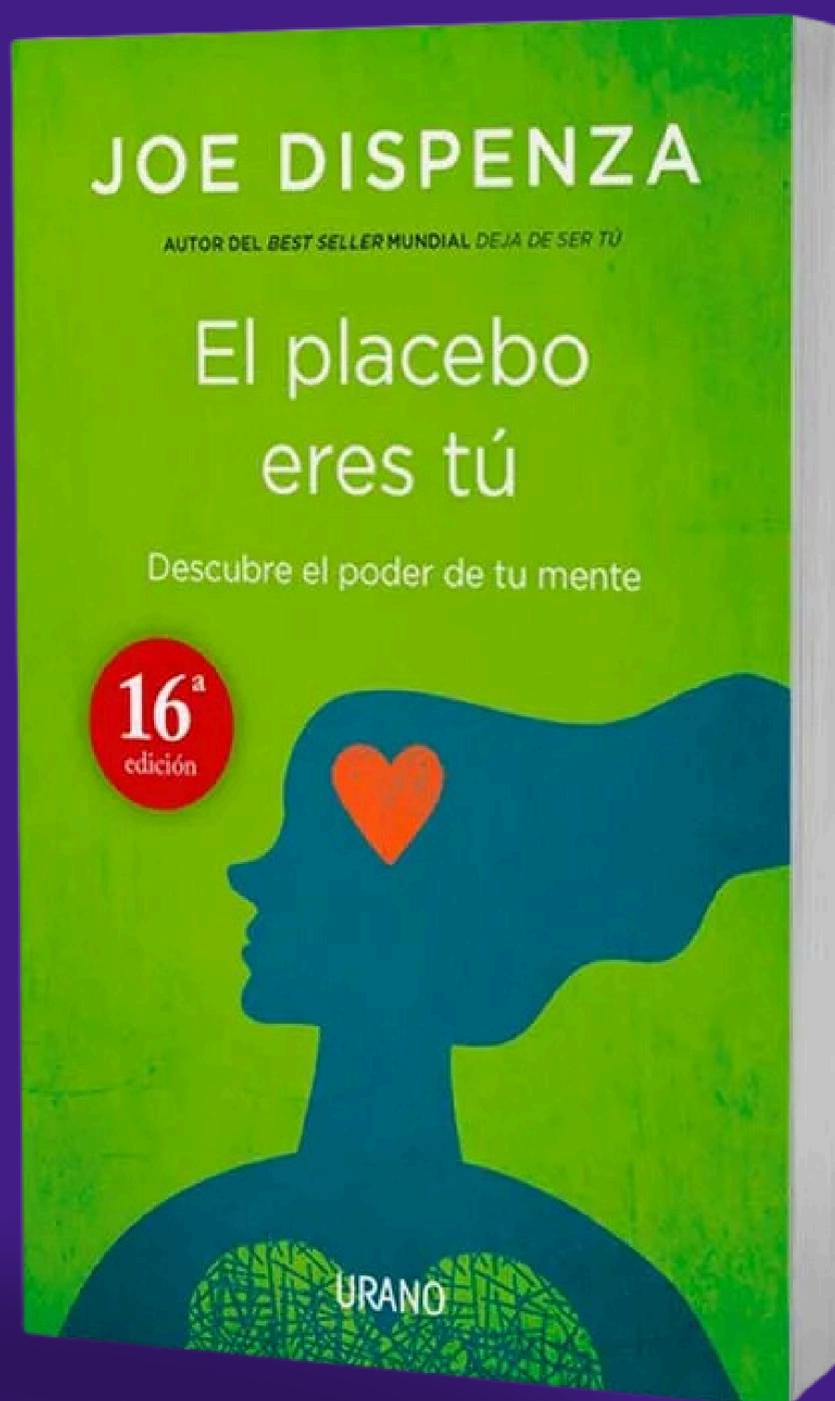


@Book RESUMEN

EL PLACEBO ERES TÚ

JOE DISPENZA



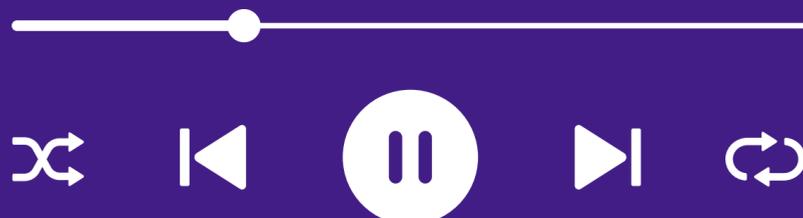
WWW.MEDITAHUB.COM

@Book RESUMEN

EL PLACEBO

ERES TÚ

AUDIOLIBRO



VIDEO DEL RESUMEN



WWW.MEDITAHUB.COM

PRÓLOGO:

EL PODER DE LA CREENCIA Y EL PLACEBO

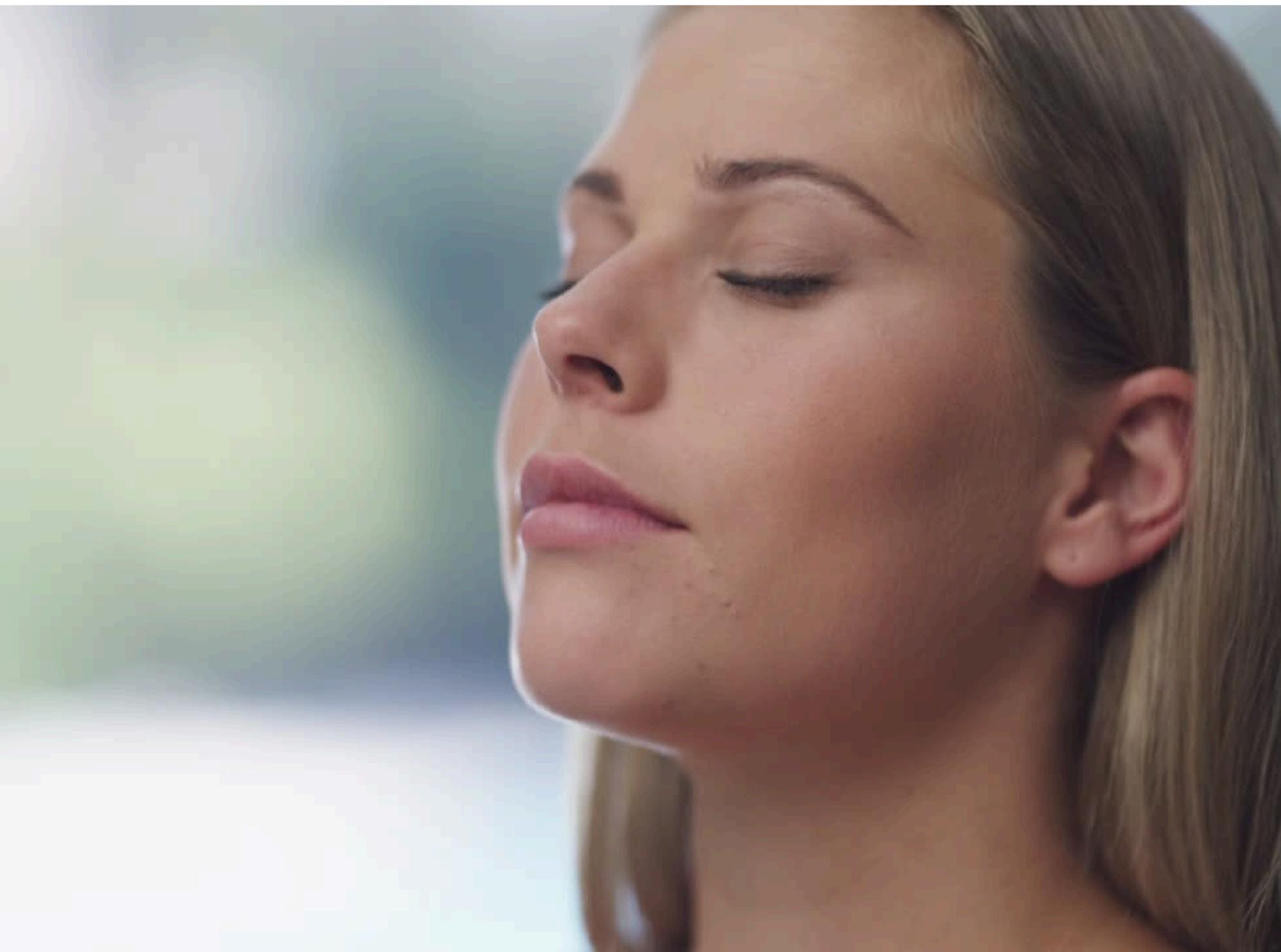


DESCUBRE EL PODER DE LA MEDITACIÓN PARA TRANSFORMAR TU VIDA.
DESCARGA NUESTRA **APP MEDITAHUB** Y ÚNETE A NUESTRA
COMUNIDAD DE BIENESTAR!

PRÓLOGO

En el prólogo de *El placebo eres tú*, Joe Dispenza relata su experiencia personal que lo llevó a descubrir el poder de la mente para sanar el cuerpo. Tras sufrir un grave accidente que dañó su columna vertebral, Dispenza decidió no someterse a la cirugía que los médicos le recomendaban y, en su lugar, empleó la visualización y la meditación para reconstruir mentalmente su columna. Con dedicación y disciplina, logró curarse completamente, sorprendiendo a los médicos. Esta experiencia marcó el inicio de su investigación sobre cómo los pensamientos, las emociones y las creencias afectan directamente el cuerpo y cómo podemos aprender a usar estos procesos de manera consciente para sanar.

Dispenza introduce el concepto central de su obra: el placebo, comúnmente entendido como un tratamiento inactivo que genera resultados positivos solo porque el paciente cree en él, es prueba del poder de la mente sobre el cuerpo. Si podemos activar estos efectos sin medicamentos, usando solo nuestras creencias y emociones, podemos convertirnos en nuestro propio placebo.



VISITA NUESTRA PAGINA WEB

WWW.MEDITAHUB.COM

PARTE 1: INFORMACIÓN – EL PODER DE LA MENTE SOBRE EL CUERPO

La primera parte del libro establece los fundamentos científicos sobre cómo el placebo funciona y cómo podemos utilizarlo conscientemente para sanar y mejorar nuestras vidas. Dispenza explica cómo nuestros pensamientos, expectativas y emociones afectan directamente nuestra biología y cómo podemos transformar nuestra salud cambiando la forma en que pensamos y sentimos.

CAPÍTULO 1: ¿ES POSIBLE?

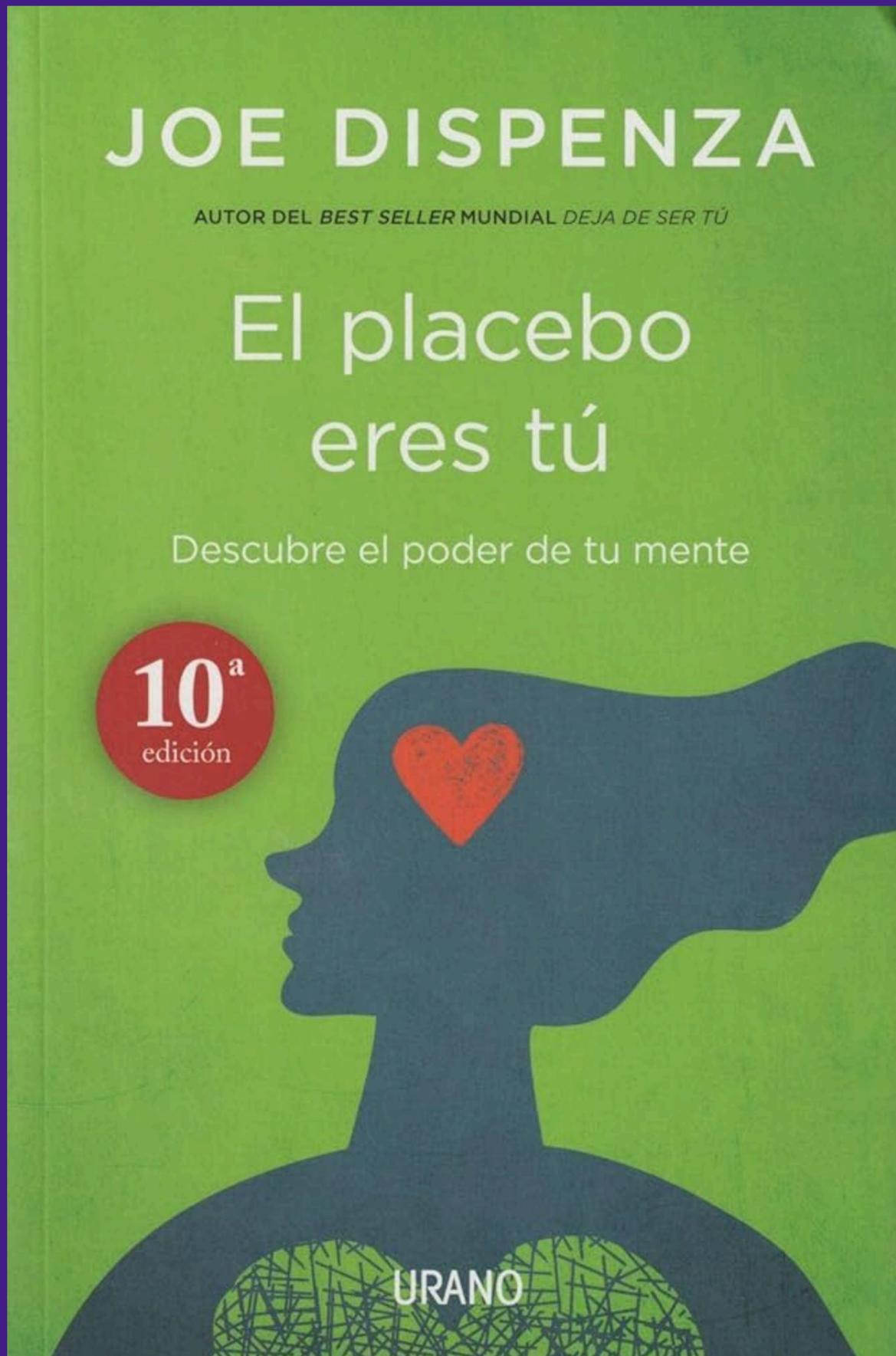
Dispenza comienza explicando que el efecto placebo ha sido bien documentado en el ámbito médico, donde pacientes que creen estar recibiendo un tratamiento efectivo muestran mejoras en su salud, incluso si el tratamiento es inerte. Esta capacidad de la mente para influir en el cuerpo sugiere que nuestros pensamientos pueden tener un poder profundo sobre nuestra biología.

El autor proporciona ejemplos de personas que, tras recibir un placebo en lugar de un medicamento real, experimentaron remisiones completas de sus enfermedades. Dispenza plantea la pregunta: si la mente puede tener un efecto tan potente cuando creemos en un tratamiento, ¿por qué no podemos aprender a usar esa misma capacidad de manera deliberada para sanarnos sin la necesidad de un placebo físico?

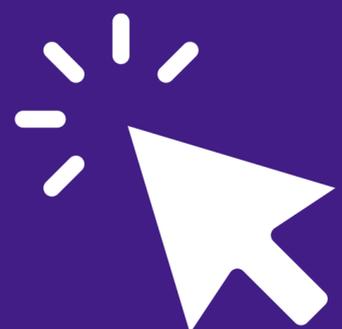
EJEMPLO: EN UN ESTUDIO CITADO POR DISPENZA, PACIENTES CON ENFERMEDADES GRAVES QUE RECIBIERON PLACEBOS EXPERIMENTARON REMISIONES DEBIDO ÚNICAMENTE A SU CREENCIA EN EL TRATAMIENTO, DEMOSTRANDO EL INMENSO PODER DE LAS EXPECTATIVAS MENTALES SOBRE EL CUERPO.

PROCESO RECOMENDADO POR EL AUTOR: DISPENZA SUGIERE QUE, SI EL PODER DEL PLACEBO DEPENDE DE LA CREENCIA, PODEMOS ENTRENAR NUESTRA MENTE PARA ACTIVAR ESE PODER A TRAVÉS DE LA VISUALIZACIÓN Y LA MEDITACIÓN DIARIA.

¿QUIERES COMPRAR EL LIBRO?



CLIC AQUI



CAPÍTULO 2: BREVE HISTORIA SOBRE EL PLACEBO

Este capítulo traza la evolución del concepto del placebo en la historia médica. Comienza con los primeros experimentos sobre el placebo en el siglo XVIII y muestra cómo los médicos han observado desde hace mucho tiempo que las expectativas de los pacientes influyen en los resultados de los tratamientos. El autor destaca que los estudios modernos sobre el placebo demuestran que no se trata simplemente de una reacción psicológica, sino de un cambio biológico real activado por la mente.



EJEMPLO: DISPENZA CITA ESTUDIOS DONDE PACIENTES QUE SE SOMETIERON A CIRUGÍAS SIMULADAS MOSTRARON MEJORÍAS SIMILARES A LAS DE LOS PACIENTES QUE RECIBIERON CIRUGÍAS REALES, LO QUE ILUSTRA QUE LAS EXPECTATIVAS Y CREENCIAS PUEDEN TENER UN IMPACTO PROFUNDO EN LA CURACIÓN.

PROCESO RECOMENDADO POR EL AUTOR: DISPENZA RECOMIENDA ESTUDIAR LOS CASOS EXITOSOS DE PLACEBO COMO INSPIRACIÓN PARA CREER EN EL PODER DE LA MENTE SOBRE EL CUERPO Y APLICAR ESA FE EN NUESTRA VIDA DIARIA.



CAPÍTULO 3: EL EFECTO PLACEBO EN EL CEREBRO

En este capítulo, Dispenza se sumerge en cómo el cerebro responde al efecto placebo. Explica que cuando una persona cree que un tratamiento funcionará, el cerebro activa los mismos mecanismos que si el tratamiento fuera real. Las imágenes por resonancia magnética funcional (IRMf) han mostrado que, durante el efecto placebo, el cerebro libera las mismas sustancias químicas que cuando se administra un medicamento.

El autor resalta que la expectativa de curación provoca una cascada de eventos en el cerebro que produce las sustancias necesarias para la sanación, como la dopamina o los opioides naturales del cuerpo. Esto demuestra que el cerebro tiene la capacidad de influir en la curación simplemente por el poder de la creencia.

EJEMPLO: EN UN EXPERIMENTO, LOS PACIENTES CON PARKINSON QUE RECIBIERON UN PLACEBO EXPERIMENTARON UN AUMENTO EN LA PRODUCCIÓN DE DOPAMINA, LO QUE MEJORÓ SU MOVILIDAD, MOSTRANDO QUE LA MENTE PUEDE GENERAR RESPUESTAS FÍSICAS REALES EN EL CUERPO.

PROCESO RECOMENDADO POR EL AUTOR: DISPENZA SUGIERE QUE, A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN Y LA VISUALIZACIÓN, PODEMOS ENTRENAR AL CEREBRO PARA LIBERAR ESTAS MISMAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE MANERA DELIBERADA, SIN LA NECESIDAD DE UN PLACEBO FÍSICO.

CAPÍTULO 4: EL EFECTO PLACEBO EN EL CUERPO

Este capítulo examina cómo el cuerpo responde a las creencias y pensamientos. Dispenza describe cómo el cuerpo responde físicamente a la expectativa de sanación, activando los mismos procesos biológicos que si se estuviera administrando un medicamento real. En este capítulo, introduce el concepto de epigenética, que postula que nuestros pensamientos y creencias pueden influir en la expresión de nuestros genes

VISITA NUESTRA PAGINA WEB

WWW.MEDITAHUB.COM

EJEMPLO: UN ESTUDIO CON PACIENTES ASMÁTICOS DEMOSTRÓ QUE AQUELLOS QUE RECIBIERON UN PLACEBO (CREYENDO QUE ERA UN MEDICAMENTO) EXPERIMENTARON MEJORAS EN SU FUNCIÓN PULMONAR, LO QUE DEMUESTRA QUE EL CUERPO RESPONDE A LA EXPECTATIVA DE CURACIÓN.

PROCESO RECOMENDADO POR EL AUTOR: DISPENZA RECOMIENDA VISUALIZAR LA SANACIÓN DEL CUERPO, ENFOCÁNDOSE EN CÓMO SE SENTIRÍA ESTAR COMPLETAMENTE SANO. ESTA PRÁCTICA, COMBINADA CON EMOCIONES POSITIVAS COMO GRATITUD Y ALEGRÍA, PUEDE ACTIVAR LOS MISMOS PROCESOS BIOLÓGICOS QUE UN TRATAMIENTO FÍSICO.

Conéctate con una comunidad que busca vivir más plenamente, con inspiración y técnicas basadas en estudios de expertos.



[@meditahub.com](https://www.tiktok.com/@meditahub.com)



[MeditaHub](https://www.facebook.com/MeditaHub)



[@meditahub123](https://www.instagram.com/@meditahub123)



[@meditahub123](https://www.youtube.com/@meditahub123)

CAPÍTULO 5: CÓMO LOS PENSAMIENTOS CAMBIAN EL CEREBRO Y EL CUERPO

Este capítulo se enfoca en la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse a lo largo de la vida. Dispenza explica que nuestros pensamientos repetidos crean conexiones neuronales que refuerzan ciertos patrones de comportamiento. Si pensamos constantemente en términos negativos, nuestro cerebro refuerza esas conexiones. Pero si comenzamos a pensar en términos positivos, creamos nuevas conexiones que nos permiten experimentar una nueva realidad.

EJEMPLO: SE HA DEMOSTRADO QUE PERSONAS QUE SIMPLEMENTE IMAGINAN REALIZAR UNA TAREA FÍSICA, COMO TOCAR EL PIANO, DESARROLLAN LAS MISMAS CONEXIONES NEURONALES QUE AQUELLAS QUE PRACTICAN FÍSICAMENTE. ESTO DEMUESTRA QUE EL CEREBRO NO DIFERENCIA ENTRE LA REALIDAD Y LO QUE VISUALIZAMOS.

PROCESO RECOMENDADO POR EL AUTOR: DISPENZA SUGIERE PRACTICAR LA VISUALIZACIÓN POSITIVA DE MANERA CONSTANTE PARA FORMAR NUEVAS REDES NEURONALES. A TRAVÉS DE LA REPETICIÓN, EL CEREBRO COMENZARÁ A REFLEJAR LA NUEVA REALIDAD QUE DESEAS CREAR.

CAPÍTULO 6: LA SUGESTIONABILIDAD

Dispenza explora cómo la sugestionabilidad (la capacidad de ser influenciado por ideas externas) afecta nuestra respuesta al placebo. Las personas más sugestionables tienden a tener mayores respuestas al placebo. El autor sugiere que podemos entrenar nuestra mente para ser más receptiva a nuestras propias creencias y expectativas positivas

EJEMPLO: DISPENZA MENCIONA QUE LAS PERSONAS QUE CREEN MÁS PROFUNDAMENTE EN EL PODER DE UN TRATAMIENTO EXPERIMENTAN EFECTOS MÁS SIGNIFICATIVOS DEL PLACEBO, LO QUE SUGIERE QUE LA CREENCIA TIENE UN EFECTO DIRECTO EN LOS RESULTADOS.

PROCESO RECOMENDADO POR EL AUTOR: DISPENZA RECOMIENDA EJERCICIOS DE MEDITACIÓN GUIADA PARA AUMENTAR NUESTRA CAPACIDAD DE SER SUGESTIONABLES A NUESTRAS PROPIAS IDEAS POSITIVAS, PERMITIENDO QUE LAS CREENCIAS SALUDABLES REEMPLACEN LAS NEGATIVAS.

VISITA NUESTRA PAGINA WEB

WWW.MEDITAHUB.COM

CAPÍTULO 7: ACTITUDES, CREENCIAS Y PERCEPCIONES

Dispenza señala que nuestras creencias y percepciones dan forma a nuestra realidad. Si creemos que estamos destinados a fracasar, esa creencia será reforzada por nuestras experiencias. Sin embargo, si cambiamos nuestras creencias y actitudes, podemos cambiar lo que experimentamos en la vida.



EJEMPLO: UNA PERSONA QUE SIEMPRE SE DICE A SÍ MISMA QUE NUNCA TENDRÁ ÉXITO PROBABLEMENTE EXPERIMENTE OBSTÁCULOS CONTINUOS. PERO AL CAMBIAR ESA CREENCIA POR UNA AFIRMACIÓN DE ÉXITO, COMIENZA A ATRAER OPORTUNIDADES QUE REFUERZAN ESA NUEVA CREENCIA.

PROCESO RECOMENDADO POR EL AUTOR: DISPENZA SUGIERE IDENTIFICAR LAS CREENCIAS LIMITANTES Y REEMPLAZARLAS CON AFIRMACIONES POSITIVAS, REFORZANDO ESTA PRÁCTICA A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN DIARIA



VISITA NUESTRA PAGINA WEB

WWW.MEDITAHUB.COM

CAPÍTULO 8: LA MENTE CUÁNTICA

En este capítulo, Dispenza introduce el concepto de la "mente cuántica", inspirado en la física cuántica. Sugiere que vivimos en un campo de posibilidades infinitas y que, al enfocarnos en una realidad deseada y sentir las emociones correspondientes, podemos colapsar esas posibilidades en una manifestación física. La clave es actuar y sentir como si esa realidad ya existiera, lo que prepara al cuerpo para aceptar esa nueva realidad como algo natural.



EJEMPLO: LAS PERSONAS QUE PRACTICAN LA VISUALIZACIÓN CREATIVA TIENDEN A EXPERIMENTAR CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES ANTES DE QUE SUS CIRCUNSTANCIAS EXTERNAS CAMBIEN, LO QUE REFUERZA EL PODER DE LA MENTE CUÁNTICA.

PROCESO RECOMENDADO POR EL AUTOR: DISPENZA RECOMIENDA MEDITACIONES PROFUNDAS EN LAS QUE VISUALICES LA REALIDAD QUE DESEAS, COMBINADA CON EMOCIONES POSITIVAS COMO LA GRATITUD Y LA ALEGRÍA.



[@meditahub.com](https://www.tiktok.com/@meditahub.com)



[MeditaHub](https://www.facebook.com/MeditaHub)



[@meditahub123](https://www.instagram.com/@meditahub123)



[@meditahub123](https://www.youtube.com/@meditahub123)

CAPÍTULO 9: TRES HISTORIAS DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

En este capítulo, Joe Dispenza presenta tres historias impactantes de personas que lograron transformar su vida y su salud utilizando los principios y técnicas que él enseña. Cada una de estas historias ilustra cómo el poder de la mente, combinado con la meditación y la visualización, puede producir cambios profundos en el cuerpo y en la vida de las personas. Estas historias muestran que, sin importar la gravedad de la enfermedad o los obstáculos, es posible superar las limitaciones a través de la creencia y el trabajo mental consciente.

Historia 1: La remisión completa de un cáncer terminal

La primera historia narra la experiencia de una mujer diagnosticada con un cáncer terminal en su etapa más avanzada. Los médicos le dijeron que no había nada más que pudieran hacer y que debía prepararse para lo peor. La mujer, desesperada por encontrar una solución, asistió a uno de los talleres de Dispenza con la esperanza de que las técnicas que él enseñaba pudieran hacer algo por ella.

En el taller, la mujer aprendió a utilizar la meditación y la visualización para cambiar su estado mental y físico. Dispenza explica que ella se sumergió por completo en el proceso, visualizando cada día cómo su cuerpo se sanaba y eliminaba el cáncer. Su enfoque era tan profundo que durante las meditaciones lograba alcanzar estados en los que se desconectaba completamente de su cuerpo físico y de su entorno.

La mujer practicaba visualizando su cuerpo como si ya estuviera sano, viendo cómo las células cancerosas se disolvían y cómo su sistema inmunológico destruía el cáncer. Durante estas visualizaciones, también generaba emociones intensas de gratitud, actuando como si ya hubiera sanado completamente.

Con el tiempo, empezó a notar pequeños cambios. Se sentía con más energía, su dolor disminuyó y los médicos se sorprendieron al ver que los tumores comenzaban a reducirse. Continuó con la práctica diaria de la meditación y la visualización, convencida de que podía sanar por completo. Finalmente, después de unos meses, los escáneres médicos revelaron lo impensable: el cáncer había desaparecido por completo. La mujer había logrado una remisión total sin recurrir a ningún tratamiento médico adicional, simplemente utilizando el poder de su mente y su cuerpo.



LECCIONES CLAVE:

LA COMBINACIÓN DE LA VISUALIZACIÓN DETALLADA DEL PROCESO DE SANACIÓN Y LA GENERACIÓN DE EMOCIONES POSITIVAS (COMO GRATITUD Y ALEGRÍA) PUEDE TENER UN EFECTO PROFUNDO EN LA BIOLOGÍA DEL CUERPO.

CREER FIRMEMENTE EN LA CAPACIDAD DE AUTOCURACIÓN Y SUMERGIRSE EN LA EXPERIENCIA MENTAL DE LA SANACIÓN SON ELEMENTOS CRUCIALES PARA EL ÉXITO.

Historia 2: La recuperación milagrosa de una lesión cerebral traumática

La segunda historia se centra en un hombre joven que había sufrido un accidente automovilístico y como resultado había sufrido una lesión cerebral traumática severa. Su pronóstico era sombrío: los médicos le dijeron que, si sobrevivía, probablemente quedaría con discapacidades físicas y cognitivas permanentes. Sin embargo, el hombre, que había sido un atleta antes del accidente, no estaba dispuesto a aceptar ese destino.

A través de la recomendación de un amigo, el joven comenzó a estudiar las enseñanzas de Joe Dispenza y decidió intentar aplicar sus técnicas para cambiar su situación. Aunque al principio era escéptico, empezó a practicar la meditación y a visualizar su cerebro recuperándose. En cada meditación, se enfocaba en visualizar las áreas dañadas de su cerebro regenerándose, viendo cómo las conexiones neuronales volvían a formarse y cómo sus habilidades cognitivas y físicas mejoraban.

Durante estas sesiones de meditación, también generaba emociones de alegría y confianza, actuando como si ya hubiera recuperado todas sus capacidades. A pesar de las advertencias de los médicos, el hombre decidió dedicarse a este proceso, meditando varias veces al día y visualizando su recuperación.

Con el tiempo, sus avances fueron sorprendentes. Primero, recuperó la capacidad de moverse con normalidad, algo que los médicos no esperaban. Luego, empezó a notar mejoras en su memoria y en sus habilidades cognitivas. Eventualmente, pudo volver a practicar deportes y llevar una vida completamente normal. Los médicos quedaron desconcertados por la magnitud de su recuperación, que desafiaba todas las predicciones clínicas.

LECCIONES CLAVE:

VISUALIZAR LA REPARACIÓN DEL CUERPO Y GENERAR EMOCIONES POSITIVAS RELACIONADAS CON EL ÉXITO DE ESA VISUALIZACIÓN PUEDEN ACTIVAR LOS MECANISMOS DE CURACIÓN INTERNA.

NO IMPORTA CUÁN GRAVE SEA UNA LESIÓN, LA MENTE TIENE LA CAPACIDAD DE INFLUIR EN LA SANACIÓN DEL CUERPO, INCLUSO EN CASOS QUE PARECEN IMPOSIBLES DESDE EL PUNTO DE VISTA MÉDICO.

VISITA NUESTRA PAGINA WEB

WWW.MEDITAHUB.COM

Historia 3: La sanación de una enfermedad autoinmune

La tercera historia involucra a una mujer que había sido diagnosticada con una enfermedad autoinmune debilitante que afectaba gravemente su calidad de vida. Sus síntomas incluían fatiga extrema, dolores en todo el cuerpo y dificultades para moverse. Los médicos le habían recetado una serie de medicamentos, pero ninguno parecía ser realmente efectivo y algunos incluso empeoraban sus síntomas.

Buscando una solución alternativa, la mujer decidió probar las técnicas de Joe Dispenza, motivada por la esperanza de que podría aliviar sus síntomas o, idealmente, curarse. En sus meditaciones, la mujer visualizaba su sistema inmunológico equilibrándose, viendo cómo las células de su cuerpo dejaban de atacarse entre sí. En cada sesión, generaba emociones de gratitud y salud, sintiendo que ya había recuperado el control sobre su cuerpo y que estaba completamente sana.

Aunque al principio solo notaba pequeñas mejoras, como una reducción leve del dolor, continuó practicando diariamente. Poco a poco, su energía empezó a aumentar, y notó que podía moverse con mayor facilidad. Sus síntomas comenzaron a desaparecer gradualmente, y los médicos, impresionados, redujeron su medicación.

Después de varios meses de práctica constante, la mujer experimentó una remisión completa de su enfermedad. No solo estaba libre de síntomas, sino que también había recuperado su energía y vitalidad. Esta transformación dejó atónitos a sus médicos, quienes no podían explicar cómo había logrado esa mejoría.

LECCIONES CLAVE:

LA MEDITACIÓN PUEDE SER UNA HERRAMIENTA PODEROSA PARA EQUILIBRAR Y ARMONIZAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.

LA CONSTANCIA EN LA PRÁCTICA DE VISUALIZACIÓN Y LA CREACIÓN DE EMOCIONES POSITIVAS RELACIONADAS CON LA SALUD PUEDEN AYUDAR A REVERTIR ENFERMEDADES CRÓNICAS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA.

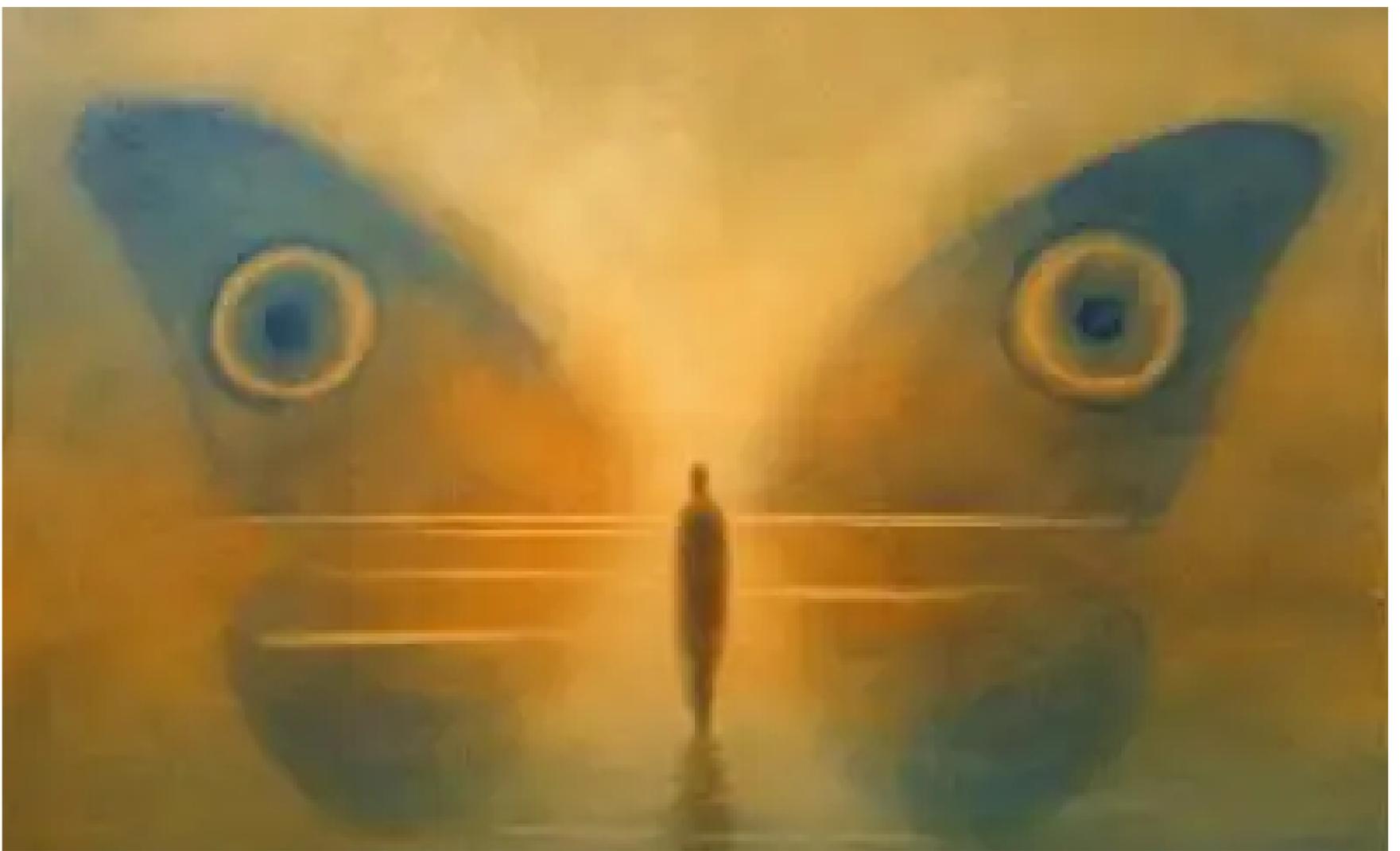
**REFLEXIÓN FINAL: LA MENTE COMO
AGENTE DE CAMBIO**

Estas tres historias son una poderosa ilustración del tema central de El placebo eres tú: que la mente tiene el poder de sanar el cuerpo y transformar la vida. Joe Dispenza subraya que no se trata de casos aislados, sino de ejemplos de lo que es posible para cualquier persona dispuesta a aplicar estos principios de manera consistente. A través de la meditación, la visualización y la generación de emociones positivas, podemos acceder a un estado de sanación y bienestar que antes parecía inalcanzable.

Cada una de estas personas utilizó la meditación no solo para cambiar su mentalidad, sino para literalmente reconfigurar su biología. Estos ejemplos muestran que, sin importar cuán grave sea una enfermedad o lesión, es posible superarla cuando creemos en nuestro poder interno para sanar.

PARTE 2: TRANSFORMACIÓN – GUÍA PRÁCTICA

En esta sección, Dispenza ofrece herramientas prácticas para aplicar los principios del placebo en la vida diaria. Estas herramientas incluyen meditaciones y visualizaciones diseñadas para activar el poder de la mente y la autocuración del cuerpo.



DESCUBRE EL PODER DE LA MEDITACIÓN PARA TRANSFORMAR TU VIDA



CAPÍTULO 11: PREPARATIVOS PARA LA MEDITACIÓN

Dispenza proporciona una guía paso a paso sobre cómo preparar la mente y el cuerpo para la meditación. Explica cómo la meditación puede ayudar a acceder a estados cerebrales más receptivos (alfa y theta), donde somos más capaces de influir en nuestra biología.

PROCESO RECOMENDADO POR EL AUTOR: ENCUENTRA UN LUGAR TRANQUILO, SIÉNTATE CÓMODAMENTE Y ENFÓCATE EN TU RESPIRACIÓN. CONCÉNTRATE EN CADA INHALACIÓN Y EXHALACIÓN, PERMITIENDO QUE LA MENTE Y EL CUERPO SE RELAJEN. ESTE ESTADO DE RELAJACIÓN ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA CUALQUIER EJERCICIO DE MEDITACIÓN O VISUALIZACIÓN



VISITA NUESTRA PAGINA WEB

WWW.MEDITAHUB.COM

CAPÍTULO 12: MEDITACIÓN PARA CAMBIAR CREENCIAS Y PERCEPCIONES LIMITANTES

Este capítulo ofrece una meditación específica diseñada para cambiar creencias limitantes y percepciones negativas. Dispenza proporciona una guía detallada para ayudar a los lectores a identificar las creencias que los están frenando y reemplazarlas con creencias que apoyen su sanación y bienestar.

Proceso de la meditación:

Relajación: Encuentra un lugar tranquilo y comienza a relajarte. Respira profundamente y deja que tu cuerpo se afloje. Libera cualquier tensión física o mental.

Identificación de creencias: Pregúntate a ti mismo cuáles son las creencias limitantes que te están impidiendo avanzar. Puede ser algo como "Nunca podré sanar" o "No soy suficiente". Sé honesto contigo mismo sobre lo que realmente crees.

Visualización de la nueva creencia: Una vez que identifiques la creencia limitante, reemplázala con una nueva creencia positiva. Si tu creencia limitante es "Nunca sanaré", tu nueva creencia podría ser "Mi cuerpo tiene el poder de sanarse a sí mismo". Repite esta nueva creencia en tu mente.

Sentir la nueva emoción: Mientras repites la nueva creencia, empieza a generar una emoción que coincida con esa creencia. Si crees que puedes sanar, siente gratitud, alegría y alivio, como si ya estuvieras completamente sano.

Repetición: Cuanto más practiques esta meditación, más empezarás a sentir que la nueva creencia es real. Con el tiempo, tu cerebro y tu cuerpo comenzarán a responder a esta nueva creencia como si ya fuera un hecho.

Conclusión: El placebo eres tú



Joe Dispenza cierra el libro reafirmando que todos tenemos el poder de convertirnos en nuestro propio placebo. Al aprender a controlar nuestros pensamientos, emociones y creencias, podemos cambiar nuestra biología y transformar nuestra vida. El libro no solo ofrece una comprensión teórica del poder de la mente, sino también herramientas prácticas que cualquier persona puede aplicar para comenzar su proceso de sanación y transformación.



Conéctate con una comunidad que busca vivir más plenamente, con inspiración y técnicas basadas en estudios de expertos.



[@meditahub.com](https://www.tiktok.com/@meditahub.com)



[MeditaHub](https://www.facebook.com/MeditaHub)



[@meditahub123](https://www.instagram.com/@meditahub123)



[@meditahub123](https://www.youtube.com/@meditahub123)

VISITA NUESTRA PAGINA WEB

[WWW.MEDITAHUB.COM](https://www.meditahub.com)