

Marta Romo: Los hábitos para tener un cerebro sano, controlar el estrés y optimizar tu rutina diaria.

[1:23]

Tania: Muchísimas gracias Marta por estar aquí bienvenida. La verdad es que tu libro me encantó, así que muchas gracias por tu tiempo y bueno antes de empezar comentarte que en lo personal yo siempre he estado muy apasionada de la ciencia y de hecho también como tú en el libro lo mencionas, me di cuenta de que las personas pues por supuesto que no lo entienden porque a veces los términos están medio rebuscados y hay que tener una verdadera pasión para leerse un estudio científico completo y más de la neurociencia...

Marta: Efectivamente, bueno muchísimas gracias por el feedback que me has dado del libro y ahora sí, es una pena que haya tantas investigaciones y tanto conocimiento científico que no sea conocido o que llegué muy tarde a nuestras vidas, por la dificultad que hay a la hora de entender no algunos conceptos, es una pena.

Tania: Sí la verdad que sí pero, en *Entrena tu cerebro* que es tu libro la verdad lo hace súper fácil de leer además muy divertido y otra cosa que me gustó muchísimo es una estrategia que hasta la persona más perezosa del planeta la puede poner en práctica, y bueno de esa vamos a hablar más al ratito pero primero me gustaría hablar de ti. En el libro mencionas que el agradecimiento es la mejor medicina en contra de la depresión y todos deberíamos tener ese hábito, así que de ¿qué estás profundamente agradecida en este momento de tu vida?

Marta: Bueno pues en este momento que estoy viviendo porque me siento muy muy muy agradecida porque porque he sido mamá, y la verdad que escribes un regalo una bendición una maravilla, y lo estoy disfrutando muchísimo no el ver como bueno como podemos dar vida y estoy muy agradecida la verdad es que es una pasada

Tania: Sí la verdad es que es un regalo súper bonito yo no soy mamá pero puedo entenderlo ver a mis amigas con sus bebés así que es muy bonito pues te felicito que te estrenaste en esta nueva etapa de tu vida.

[3:08]

Tania: Regresando un poquito el tema del libro, me encantó mucho que escribes que la neurociencia es la ciencia del bienestar, pero, ¿por qué precisamente el bienestar?

Marta: Bueno pues porque precisamente lo que lo que buscan normalmente las investigaciones y todo lo que haya relacionado con el funcionamiento del cerebro está dirigido a solucionar cosas, a mejorar cosas, a entender cómo funcionan determinadas cosas pero siempre para bien no entonces, bueno pues al final todo lo que tiene que ver con mejorar incide nuestra calidad de vida y en nuestro bienestar y más si hablamos de nuestro sistema nervioso no, quien es un poco el cuadro de mando de todo nuestro cuerpo no y entonces bueno pues creo que, pequeños cambios inciden en la calidad de vida sin duda y en nuestro bienestar

Tania: Totalmente de acuerdo. Y es que la verdad nuestro cerebro es un órgano impresionante, yo me lo imagino como algo así él como el fondo del mar: que aún no lo hemos explorado todo pero cada descubrimiento es como un viaje en o en las profundidades de nuestro cerebro y tu libro es algo así de hecho, es una emocionante expedición desde mi punto de vista y cualquiera lo puede leer, incluso gente que no tenga nada que ver con la ciencia, pero, me surge la duda por curiosidad ¿qué te llevó apasionarte tanto de la neurociencia?

Marta: Pues mira básicamente en alguno de los viajes que, hubo una temporada, bueno ahora viajo menos por el peque ,pero hubo una temporada en la que junto con mi socia con Pilar pues viajamos bastante fuera de España para descubrir tendencias, para ver qué se cuece en el mundo, íbamos mucho a Estados Unidos a algún congreso... y ahora recuerdo que en uno de estos congresos, me llamó muchísimo la atención, como una tendencia, como algo que en los próximos años se iba a hablar de ello, yo creo que esto fue en el año de 2010 me parece si mal no recuerdo, por ahí del 2010 y estaba identificada como una tendencia y bueno pues ahí como que me picó un poquito la curiosidad y luego además, pues en mi caso pues al haber estudiado pedagogía, todo lo que es del mundo del aprendizaje me fascina, mi vocación, cómo influyen los demás para desarrollarse, empecé también con lecturas que tenían que ver con neurodidáctica, con neuroeducación no en cómo conocer el funcionamiento del cerebro del alumno de cualquier aprendizaje, pues podía llegar muchísimo más lejos no. Y entonces por un poco viendo esas dos cosas así pues todo fue concluyendo y me metí en este mundo no. Y bueno otro viaje que hice a Denver donde conocí a David Rock que es el padre del neuroliderazgo y me encantó, bueno le pude entrevistar. Y pues también en otro viaje que hice a Chicago ahí descubrí también el entrenamiento cerebral, el neurofeedback. Y bueno pues me fui después a hacer ahí una formación para especializarse en

neurociencia aplicada al liderazgo, al aprendizaje y a la creatividad que ahí es en donde me formé porque en España y en Europa por aquel entonces todavía no había mucha mucha especialización en ese sentido no.

Tania: Era algo súper nuevo y tú cómo eres una pionera de eso y de la investigación sobre eso, también porque el libro es un conjunto de mucha investigación, se nota mucho el cariño que le tienes por eso quería preguntarte. Porque además es un término complicado y es que no ejercitamos a nuestro cerebro como deberíamos para mantenerlo así fit, y radiante y ahí mencionas ciertas estrategias que uno puede poner en práctica en la rutina diaria y que deberían de ser hábitos, y para hacerlo más creativo haciendo hincapié a que eres pedagoga mencionas que con colores, que se puede hacer con colores la agenda con las actividades para entrenar a nuestro cerebro ¿cuál es tu color favorito en esa agenda? ¿cuál es tu actividad favorita para entrenar a tu cerebro?

Marta: Bueno pues sí efectivamente la idea de hacerlo con colores y hablar de la agenda arcoiris con colores, tiene que ver con que la gente entienda esa metáfora no importante en una agenda variada esa es un poco la idea no que que haya todo tipo de actividades no tiene que estar todos los colores, bueno en mi caso, hay dos actividades que están empatadas que me encantan. Es que no sabría que decirte, una me gusta porque me hace disfrutar mucho que es nuestro cerebro necesita jugar tengamos la edad que tengamos y es una vía de exploración magnífica para interactuar para desarrollarnos y para aprender. Fíjate yo ahora mismo por ejemplo yo lo estoy viviendo, porque he decidido mejorar mi nivel de inglés para poder dar conferencias en inglés que no me atrevía, y me conseguí un profe que es increíble que trabaja mucho con el inconsciente y con el juego.

[7:51]

Marta: Yo estoy ahora mismo mejorando lo he notado como aprendo muchísimo más y como mi pronunciación está mejorando porque estamos jugando o sea las clases son un juego, y yo pues eso, por eso cuando hablo inglés hasta pongo voces no, me pongo así voz de inglesa y al final la cosa es un juego no descubro que entiendo mucho más, entonces eso el juego me encanta porque no lo hace muy útil a parte divertido y luego la otra que compiten con el juego que me gusta mucho eso lo que tiene que ver con, *hacer nada* porque, me parece muy útil aunque parezca que es contradictorio por lo que implica no hacer nada, realmente es súper útil, porque cuando tú utilizas este tipo de actividad a tu favor y cuando tú lo necesitas lo que consigues inmediatamente después es un pico eléctrico, una activación de tu cerebro a nivel nervioso brutal y es lo que llamamos un momento “Ajá”, un momento “insight”, un momento

“eureka”, un descubrimiento es cuando tu cerebro empieza a conectar un montón de puntos, ideas y de repente tienes una mente mucho más productiva después de un momento así de no hacer nada, entonces estos dos son mis favoritos.

Tania: Ya me encantan, de hecho justo al inicio de la charla pues decíamos de esta estrategia hasta para los más perezosos y precisamente me refería esta que mencionas pero paradójicamente como bien mencionas, nos cuesta mucho llevar a la práctica porque tendemos a no querer aburrirnos como que le tememos al aburrimiento, y bueno ¿cómo podemos lograr realmente no hacer? ¿qué pasos hay que seguir o como le haces?

Marta: Me han hecho mucho esta pregunta como tú, que se piensan que es bueno pues voy a dormir, voy a la tele voy a leer libro, escucho música eso ya es hacer algo básicamente porque te estás proponiendo qué vas a hacer eso no, entonces con hacer nada lo que quiero decir es que estamos buscando un nivel energético en tu cerebro que tiene que ver con que mandes al recreo a tu a tu mente es decir que se vaya a donde quiera entonces puede ser que en un momento dado que se vaya y se duerma y pues el momento dado pues pues estás buscando información sobre viajes al final es lo que a tu mente le apetezcan en ese momento de libertad, se trata de eso no ejemplo ejemplo práctico, a mí por ejemplo me cuesta mucho y ya la vez me encanta no pero me supone un gran desafío cuando tengo que escribir algún artículo para alguna revista, o algún periódico o para el blog o bueno cuando estoy escribiendo algún libro. Y entonces ese momento en el que hay que escribir algo interesante algo potente, yo lo que hago es justo antes de hacer una actividad así y para mí me pongo a hacer nada, cómo lo hago pues en mi caso pues me siento y tengo el ordenador delante y me planteó ¿que me apetece hacer?, hay días que estando sentada me pongo a ordenar la mesa y me pongo a ordenar papeles a tirar bolis que ya no sirven, ordenar todo, otros días lo que me surge pues eso mirar Twitter por ejemplo o Facebook. Otros días pues hago la compra por internet. Otros días me quedo dormida en la silla un ratito, aquí en el silloncito. Bueno entonces es lo que me viene en ese momento, y entonces es muy curioso porque cuando me dejó fluir en ese momento de hacer nada y me lo permito sin sentirme culpable, a lo mejor puedo estar 10:15 a 10:15 como muchísimo 20 minutos perdiendo el tiempo no, haciendo nada, y a continuación sin que yo me esfuerce ni nada ya estoy escribiendo el artículo o ya estoy buscando información en internet que tengan que ver con el tema del artículo no, es decir, para tu cerebro, para hacer una actividad difícil, algo que supone una onda cerebral con más electricidad de lo habitual ondas gamma, necesita previamente estar muy relajado algo que llamamos la frecuencia Alfa. Y esto

está demostrado científicamente, esto no es una opinión personal entonces me encanta decir que hacer nada funciona y que está científicamente probado.

Tania: Y la verdad es que me imagino que eso que mencionas de las frecuencias que nuestro cerebro (sonará raro) pero para qué lo entendamos mejor yo me imaginé un radio de esos radios viejitos que tenías que sintonizar una frecuencia correcta y él *hacer nada* puede ser precisamente estar ahí buscando la estación de radio de la canción que quieres, de la estación de radio favorita.

[12:21]

Tania: Y hablando de eso la segunda actividad que mencionaste es el juego no Y que cuando somos adultos lo perdemos pero podemos jugar como tú no aprender inglés a jugar, rompecabezas, cartas, lo que sea pero por pura curiosidad ¿a qué jugaba Marta Romo de pequeña?

[12:39]

Marta: Pues sí a mí me gustaba mucho, bueno yo he tenido siempre me acuerdo los mismos juguetes que eran unos muñecos variados o sea me acuerdo que tenía, desde una Barbie a la que le corte el pelo y le hice de todo, hasta el playmobil y luego figuritas de esas que regalaban en promocionales no recuerdo de donde sean pero me acuerdo que tenía como una mezcla de personajes, y me acuerdo que durante muchísimos años que los tenía guardados en una bolsa y era como lo más preciado para mí, jugaba con todos sus personajes me gustaba mucho simular, pues vamos a jugar los colegios entonces cada persona hacer algo vamos a jugar a algo. Y recuerdo mucho a jugar a eso y luego también he jugado mucho en la calle y me acuerdo que cuando yo era más pequeña, vivían enfrente de casa mis tíos que, que trabajan en un colegio y vivían en el colegio era mi tío era el conserje o el seguridad como algo así y entonces mis primas vivían ahí, claro y yo bajaba con la bici porque imagínate un colegio, después de salir del colegio y pues vacío con un montón de instalaciones, el patio, los columpios todo todo vacío no antes iba iba a jugar allí recuerdo por eso mucho espacio, mucho tiempo al aire libre y bueno pues eso es lo que yo creo que es lo que más me ha marcado no la hora de jugar.

Tania: Que lindo, salir y ser libre ese momento de libertad.

[14:12]

Marta: Sí además desde bien pequeña porque como estaba cerrado nos dejaban estar ahí sin problemas jugar a nuestras anchas.

Tania: Oye bueno ahora que tu bebé crezca pues entonces ya también vas a aprender a jugar otra vez tal vez no ahora cómo te vas a hacer otra vez pequeña,

Marta: Con mi sobrino ya jugaba un monton, con mi gato también y ahora con mi peque también. Pero bueno también me gusta dejarle que se aburra aunque sea pequeñito es muy importante que él también aprenda a jugar él solo y que tenga momentos de aburrimiento para que se pueda buscar la vida no.

Tania: Sí totalmente de acuerdo es como un entrenamiento para peques ya después lanza “Entrena tu cerebro para peques” sería bueno

Marta: Sí, es la idea que tengo por ahí en mente, ya me la ha dicho una persona y yo ah es verdad.

Tania: Sería una herramienta muy útil como papas, yo tomo nota si sale lo compró porque me encantó el tuyo y hablando del juego yo creo que el juego lo que haces es un recreo para la mente así como el no hacer nada. Y es que nos cuesta mucho parar la máquina no en México dicen *parar el carro*, nos cuesta mucho para el carro y eso hace que tengamos mucho estrés, y a mí todo lo que leí en tu libro me vino como anillo al dedo porque estaba trabajando mucho, a toda máquina y mi mente, mi cerebro se quejó, vamos mi cerebro, el estómago las piernas, las manos, la espalda, todo se quejó porque estamos acostumbrados a ser productivos y vivimos en un constante hacer hacer y hacer y hacer. Así que me inspiró mucho una parte que dices de la ecuación del “hacer, ser y tener” algo así y me gustaría que tú la compartieras para que pues nos inspiremos otra vez y reflexionemos todos...

[15:57]

Marta: Bueno al final efectivamente es una bueno no sé si tiene que ver con la cultura occidental bueno más que con la occidental con la cultura actual porque yo creo que, yo pensando mis abuelos, seguramente está esta ecuación la tenía muy bien ordenada y muy claro. No pues aquí el problema es que muchas veces estamos utilizando ese tipo de verbos que tiene que ver con *tener* que al final no nos satisfacen de hecho hasta con cosas tontas como decir cuando *tenga* tiempo descansaré, entonces “tener” no tiene que ver con con nuestra felicidad contribuye a ello pero, no podemos basar tanto el día a día lo que vamos a tener o en todo lo que hacemos porque al final cuando estamos haciendo o pensando lo que podemos *tener* al final no estamos en contacto con lo que somos no con

nosotros. Entonces el principio de todo tiene que ver con el punto número uno de la ecuación sería centrarte en lo que *eres*, en lo que eres y en lo que quieres llegar a ser y después actuar en consecuencia no y lo consecuente sería actuar es decir *hacer* sería la segunda parte. Y al final las consecuencias tienen que ver con el *tener*. ¿Cuál es el problema? que solemos poner el foco en lo que queremos *tener* y en función de eso *hacemos* y *somos* es un desastre porque, estamos absolutamente desconectados y vivimos en una gran incoherencia y son yo creo estas grandes caídas de caballos que a veces tienen algunas personas que de repente a determinada edad dicen: wow qué hago aquí, yo no quería estar en ese trabajo yo no quería estar con esa persona yo no quería estar en esa relación o tengo un montón de cosas en mi vida, pero no me llenan o no ese vacío existencial tiene que ver con que has puesto tu foco tu prioridad en conseguir cosas y tú te has dejado en último lugar no tu ser, tu alma tu corazón no tu mente también tu motivación y yo creo que tenemos que hacer un esfuerzo por estar en ese contacto con lo que somos y ser consecuentes, no actuar en consecuencia y las cosas vendrán, serán una una cosa secundaria no lo queremos tener vendrá.

Tania: mira que profundo y la verdad me gusta muchísimo porque eso no nos cuesta mitigar los efectos del estrés por eso sin parar de tener tener tener,

Marta: Claro al final te metes en una rueda, la rueda del hamster que dice No que muy dice salir,

Tania: exacto no vivimos con prisas y el estrés se nos empieza acumular desde muy temprano en la mañana y así por muchos años no. Y bueno ¿qué podríamos hacer de forma práctica para ayudar a nuestro cerebro a mitigar esos efectos del estrés del día a día?

Marta: Bueno pues mira a mí me gusta mucho de hecho, el libro está un poco basado en pequeñas cosas, pequeños hábitos no recomiendo grandes cosas realmente las de que hablo son muy sencillas no por ejemplo una de las cosas más básicas por no decir la primera, tiene que ver con dormir, con el sueño, con nuestro descanso no como tú puedes tener un día súper intenso pero si lo puedes abordar si has descansado la noche anterior no. Entonces poner el foco, yo creo que tenemos el foco en el lugar equivocado porque pensamos que el día comienza cuando te levantas y estás equivocado... porque el día comienza a las 00:00 es decir el reloj se pone a las 12 y se pone de nuevo a funcionar y tienes una nueva oportunidad de empezar de nuevo un nuevo día a las 00:00. Entonces es importantísimo cuidar cuidar cómo empieza a ese día cómo es esa noche porque así va a ser al final el día siguiente. Si tu has cuidado la entrada en la cama si has descansado incluso como te levantas después de dormir todo eso

te va ayudar a tener un mejor día y a estar en contacto también más contigo mismo más presente, eso es básico. Porque además el cerebro por la noche hace un montón de cosas y necesita hacerlas para el día siguiente estar fresco y poder seguir aprendiendo y reteniendo información no y que puedas tomar decisiones correctas o coherentes contigo porque también está demostrado que yo creo que sí en el libro hablo en un capítulo de la voluntad que cuánto más cansancio tienes más dificultades tienes para controlarte o para para tomar decisiones o para tener fuerza de voluntad no bueno entonces definitiva en sueño es básico para tener un cerebro en forma bueno hay muchas más cosas pero esto es lo básico no yo diría punto uno empieza por aquí.

[20:34]

Tania: *En función de cómo sea tu noche, será tu día*, así tal cual lo mencionas en tu libro. Bueno la verdad es que cualquier persona que quiera mejorar sus niveles de estrés entonces que empiece por irse a la cama más temprano y crear un ritual nocturno de relajación no también eso es importante.

Marta: Sí, lo de los rituales muy importante porque le estás informando a tu cerebro de qué es lo siguiente, nuestro cerebro es una máquina de anticipar nos encanta estar pensando en lo de después, en el futuro, entonces si tú haces un ritual ya le estás dando la pista y si todos los días hace lo mismo a la hora de dormir, pues tu cerebro ya se va a preparar para para el sueño eso ayuda muchísimo. Y luego y otra pequeña recomendación para mantener a raya los niveles de estrés tiene que ver con lo mismo con pequeños momentos de descanso, a lo largo del día no estar todo el tiempo produciendo. Fíjate que los deportistas de élite, dedican muy poco tiempo a la competición y mucho tiempo al entrenamiento, a alimentarse bien, a descansar bien, a cuidarse, pero, el resto de los mortales que no nos dedicamos al deporte de nivel, pues hacemos todo lo contrario: estamos todo el día compitiendo, en el trabajo, hasta conduciendo te vas adelantado y tal, y estamos todo el rato compitiendo, todo el rato muy muy productivos, todo el día muy a tope y todo lo que tiene que ver con el descanso con cuidarnos, con la alimentación como que a veces están en segundo lugar no le dedicamos menos tiempo. Por eso habría que invertir la fórmula dedicarle ahí también el tiempo necesario. Entonces tener varios momentos al día de descanso programarte pues por ejemplo aver lo ideal ideal, sería cada 90 minutos que la curva de atencional vuelve a decrecer, tomarte un descanso en unos 10 o 15 minutos, levantarte dar un paseo, hablar con alguien aprovechar para no hacer nada ese tipo de cosas no, lo ideal sería cada 90 minutos pero a veces es muy difícil tener tener pues cada 90 minutos descanso pues bueno pues aunque sea dos veces al día cuando te acuerdes o empezar a programarlo pero no estar todo el tiempo a full.

Tania: Hay que aprender hay que aprender a hablar con nuestro cerebro y aquí entra algo que también me gustó mucho de tu libro de qué no conversamos con nuestro cerebro, no conversamos con nosotros mismos como deberíamos y haces una suma de estrategias que se llama conciencia emocional y dialéctica emocional. Y bueno es una forma de retomar el control de tu mente ¿te gustaría explicarnos alguna de ellas? ¿en qué consisten y cómo podríamos ponerlas en práctica?

[23:11]

Marta: Vale pues mira la *dialéctica emocional* tiene que ver con cómo dialogas entre comillas con contigo mismo y sobre todo a nivel emocional con tus emociones, porque al final todas las emociones tienen una carga química una carga eléctrica o sea nos pasa algo por dentro que es real que es físico que existe y qué pasa para algo, tiene una utilidad. El problema es que muchas veces pensamos que sentimos por sentir las emociones pasan por nuestra vida y pasan como sin pena ni gloria, sin embargo, al final el preguntarse el ¿para qué? te puedo ayudar mucho no, es cambiar el diálogo porque muchas veces decimos *estoy triste* a veces ni siquiera lo sabemos, estás triste y no te enteraste pero eso sería otra conversación. Pero bueno tú y identificas que estás triste por ejemplo muchas veces nos preguntamos y ¿por qué estoy triste? y ¿por qué? y ¿por qué? y ¿por qué? pues eso no te va a llevar a ningún sitio más que a justificarte agobiarte o incluso sentirte culpable o a buscar culpables fuera o tal vez te pones triste por estar triste, tú mismo te retroalimentas con tu tristeza y entonces la pregunta adecuada que es lo que yo trabajo con la dialéctica emocional es ¿para qué? ¿para qué estoy triste?, no buscar los motivos sino la utilidad de la emoción porque las emociones son una guía son una brújula que nos pueden ayudar a tomar decisiones, más allá de hacernos sentir cosas, nos dan una información valiosísima sobre cómo todo lo que está a nuestro alrededor nos afecta eso por un lado, nos dan información y por otro lado las emociones nos ayudan a ponernos en movimiento es decir a actuar en consecuencia a tomar acción. Entonces esto pues hace que las emociones sean una herramienta súper interesante para nuestro día a día no y para estar sobre todo en contacto con tu ser, contigo mismo, con esa coherencia de la que hablamos antes. Por ejemplo hablando de la tristeza, para qué estoy triste qué información te da la tristeza, al final la tristeza te está hablando de aquellas cosas que son importantes para ti y que pueden estar en riesgo de que las pierdas o de que hay algún cambio, cuando hay algún cambio muchas veces nos ponemos tristes porque hay cosas que son valiosas para nosotros y que pueden verse afectadas, entonces la tristeza te está hablando de tus valores es muy importante cuando estés triste preguntarte, Oye y aparte de para qué,

preguntarte ¿habrá o hay algo importante muy importante en mi vida que esté cambiando? o ¿Habría algo importante en mi vida que esté en riesgo en este momento? o ¿hay algo importante en mi vida que no esté viendo y que estoy descuidando? por ejemplo muchas veces hacemos cosas sin darnos cuenta y que tienen que ver con dedicar mucho tiempo a trabajar y de repente tienes esa sensación de frustración, te sientes triste y no sabes porqué, bueno pues si te paras a reflexionar y a dialogar de alguna manera para qué te está pasando eso y empiezas a indagar en qué cosas son importantes para ti realmente, te das cuenta de que pues te estas descuidando y el cuerpo habla...

Tania: Que interesante de verdad y bueno los que obviamente tienen que profundizar en este tema y en el libro están los pasos a paso los ejemplos todo osea de para que se empapen de esto para aprender a comunicarse con la torre de control que es el cerebro sino "Houston tenemos un problema" porque claro no vamos a poder resolver los problemas a tiempo ni vamos a poder utilizar esas emociones cómo se debe no para lo que están. Bueno pues ya antes de despedirnos porque igual da para invitarte una segunda ocasión así que por eso vamos a dejarlo aquí. Y bueno me gustaría antes de terminar hacerte una de estas preguntas originales ¿estás preparada?

Marta: Sorpréndeme a ver ¡dispara!...

Tania: Aprovechando de que el juego es tu estrategia y mi estrategia favorita del libro es jugar de verdad, Jugar a mí me encanta jugar "uno" y no sé yo soy de las cartas, Y entonces: si la vida es un juego como dicen muchas personas, ¿cuáles son las reglas de este juego desde tu punto de vista?

Marta: Ay qué bonito, me encanta tu pregunta, pues mira el juego para mí es más importante, para mí tiene que ver con la honestidad y con la autenticidad que para mí están muy vinculadas no, ¿qué quiero decir con esto? ser muy consecuente contigo con tus creencias con tus valores, con tus ideales y luego a nivel relacional también ser muy honesto con las relaciones al final somos las relaciones que tenemos, nos nutrimos de las relaciones que tenemos. Trabajar desde la honestidad relacionarte desde la honestidad, vivir desde la honestidad no contigo mismo y con el entorno me parece, me parece básico esa es la primera regla: la honestidad. La segunda regla para mí podría ser la fe es para mí pues no sé cómo como respirar y tener fe decir tanto a nivel espiritual de creer en algo o alguien Superior, pues se cada uno con su espiritualidad o con su religión no me importa, pero pero lo que tiene que ver con lo espiritual nos nutre, nos hace humanos, además para nuestro cerebro es muy muy importante nos eleva, está demostrado además científicamente que cuando tienes fe aumentan hasta tus niveles de felicidad, de percepción de la felicidad

mejor dicho. Y luego también el entrenar ese don o ese regalo que es la fe, también te ayuda a tener fe en más allá de lo sagrado o lo espiritual, a también tener fe en las personas que te rodean, es decir, pensar siempre bien de los demás que los demás tienen una buena intención con lo que hacen; muchos de los problemas que tenemos de los malos entendidos o de las malas relaciones o los conflictos vienen porque pensamos que el otro ha tenido mala intención con lo que ha hecho entonces, si tú tienes fe en las personas y piensas siempre bien que están bien intencionadas que lo hacen lo mejor que pueden porque si lo sabrían hacer mejor pues lo harían de otra manera no sé para mí eso es muy importante no tener fe esa confianza los demás, y luego también la fe te sirve para creer, que puedes conseguir, que todo es posible, tener fe tiene que ver con creer a mí una frase que me gusta mucho tiene que ver con *creer es crear* pues sí tú crees si tú tienes fe eres capaz de buscarte la vida de crear de desearlo de hacer que suceda. Y esa confianza de querer construir esa apertura de mente de que todo es posible, porque no intentarlo, pues a mí me ayuda mucho en la vida y yo creo que es básico no me encantaría poder trasladarlo a mí a mi hijo el tener fe. Para mí es el mejor regalo que me han hecho mis padres esa capacidad de creer en lo sagrado, de creer en las personas y de creer en en mí misma, de que todo es posible.

Tania: Oye me sacaste una lágrima casi De verdad qué bonitas palabras, qué bonito qué profundo y cuánta aprendizaje, cuánto tienes que enseñar así que sigue escribiendo más libros porque de verdad me encanta la autenticidad hablando de la primer regla de la vida, y le pones a los libros y a tus entrevistas que también las leí a los artículos que has escrito, y eso no la fe te hace creer en posibilidades así que pues yo te agradezco la posibilidad de poder estar aquí contigo, qué pudimos charlar un momentito, unos minutos y estoy segura de que a la gente le va a encantar, estoy segura de que los que no están escuchando están encantados así que, si tú me estás escuchando hazle un favor a tu cerebro y ve habitualmente.com/entrenatucerebro y ahí están los enlaces para que sigas a Marta también el enlace para que adquieras el libro, y bueno como me me gustó tanto comenta comenta que aprendizaje recibiste de esta charla tan bonita y tan profunda que tuvimos y **con todos los que comenten vamos a rifar un libro**, para que lo adquieran en versión digital y para que la gente lo lea entonces comenta y hacemos ese sorteo de ese libro y nada pues Marta muchísimas gracias por estar aquí por tu tiempo, por tu libro por todos los aprendizajes.

Marta: Bueno Tania muchísimas gracias a ti, la verdad es que yo me siento súper agradecida cuando tengo estas conversaciones no y de tener la posibilidad que nos pueda escuchar tanta gente y pues tú sí es una cosa es que

no puedo más que dar gracias no y bueno aquí mira muchísimas más ganas para seguir para seguir aprendiendo y muchísimo ánimo con lo que haces, porque lo estás haciendo fenomenal.

Tania: Muchas gracias, y bueno Marta y yo Queremos saber de ti saber cuál fue la prendizaje más grande y bueno ya sabes de premio sortearemos un libro está la próxima gracias.

Marta: Muchas gracias Tania igualmente. un fuerte abrazo.