

DR. JOAQUIM VALLS




Manual
mente

Reinvéntate
con el nuevo
coaching
neurocaligráfico

LIBROS CÚPULA

DR. JOAQUIM VALLS



Manual
mente

Reinvéntate
con el nuevo coaching
neurocaligráfico

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto y las imágenes: Joaquim Valls, 2019

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Primera edición: marzo de 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2531-1

Depósito legal: B. 24.799-2018

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

Prólogo	11
Epílogo. Y se hizo la luz	13
El fin crea los medios	14
Manual del coaching neurocaligráfico	16
Una idea feliz	18
Final-mente	20

PRIMERA PARTE

DIVINA-MENTE: LA MAGIA DE UNA NUEVA HERRAMIENTA DE COACHING: LA PROGRAMACIÓN NEUROCALIGRÁFICA

1. APRENDICES DE DEMIURGOS ¿CÓMO CAMBIAR

LA MENTE PARA CAMBIAR LA VIDA? 25

No seas razonable: sé inconsciente

26

Memoria y aprendizaje

28

Educar el inconsciente

30

Más allá del inconsciente freudiano: el nuevo inconsciente

32

El «plan renove» del nuevo inconsciente

34

El Pecado Original

36

No todos podemos ser Einstein... ..

38

... Pero sí fueras de serie en aquello que nos apasione

40

2. EL LIBRO DEL GÉNESIS ¿CÓMO NACIÓ LA PNC? 43

El hábito hace al hombre

44

La mente en que habito

46

En el principio era el verbo

49

Somos lo que pensamos y somos lo que nos decimos

51

Programación neurolingüística

52

De la programación neurolingüística a la programación neurocaligráfica.....	54
Reeducar la memoria	56
La letra como ventana del inconsciente	58
De la hipótesis a la tesis	60
Maravillosa-mente	62

3. LA SANTÍSIMA TRINIDAD ¿CUÁLES SON LAS TRES BASES CIENTÍFICAS DE LA PNC? 63

El misterio de la Santísima Trinidad	64
«El Padre»: La psicología positiva	66
La psicología positiva	67
Educar la atención	69
Escritura y atención	71
«El Hijo»: La grafotransformación	72
La grafotransformación	73
¿Transformando la escritura se puede mejorar la vida?	75
La programación neurocaligráfica y la eficaz reeducación del inconsciente	77
Pensar, sentir... y actuar	79
«Y el Espíritu Santo»: La autosugestión	81
La autosugestión	82
Sana tu mente, sana tu vida	84

4. SAGRADAS ESCRITURAS ¿CÓMO ESCRIBEN LAS PERSONAS DE VIDA PLENA? 89

¿Tienen una caligrafía común las personas de vida plena?	90
Retrato robot de la manera de ser de la gente de vida plena ...	93

SEGUNDA PARTE

CALIGRÁFICA-MENTE: EL COACHING NEUROCALIGRÁFICO EN LA PRÁCTICA

5. VA DE LETRAS ¿CÓMO ANALIZAR LA CALIGRAFÍA PARA TRANSFORMAR VIDAS? 97

Dime cómo firmas y te diré cómo eres 98

La firma, el efecto Pigmalión y el coaching 118

Las firmas de José Mourinho y Pep Guardiola, y el efecto Pigmalión 121

La letra es el espejo público del alma 123

Al pie de la letra 160

6. LETRAS DE CAMBIO ¿QUÉ ES EL COACHING NEUROCALIGRÁFICO? 175

Coaching con PNC *avant la lettre* 176

Cómo llevar a cabo los ejercicios neurocaligráficos 188

Cómo mejorar el autoconcepto con la PNC 190

Cómo hacer el seguimiento diario y semanal de tu cliente entre dos sesiones 193

Cómo llevar a cabo cada una de las siguientes nueve sesiones mensuales de PNC 195

Cómo mejorar el optimismo de tu cliente con la PNC 198

Cómo mejorar la perseverancia con la PNC 203

Cómo mejorar la gestión emocional con la PNC 207

Cómo mejorar la extraversión con la PNC 211

Cómo mejorar la empatía con la PNC 215

Cómo mejorar la paciencia de tu cliente con la PNC 219

Cómo mejorar la proactividad (iniciativa) con la PNC 222

Cómo mejorar la gratitud con la PNC 227

Última sesión 230

7. LA BUENA LETRA ¿HACIA UNA NUEVA CALIGRAFÍA PARA UN NUEVO SISTEMA EDUCATIVO?.....	231
Hacia un nuevo sistema educativo	232
La nueva ocurrencia del sistema educativo finlandés: ¿un paso adelante?	234
Buena letra y buena mente	236
Una reducción al absurdo	238
Pero ¿tú ligas o no ligas?	240
La letra de imprenta con sangre entra	244
Análisis grafológico de la caligrafía actual	247
Retrato robot de los niños y las niñas educados con la caligrafía actual	251
La importancia de la PNC en aras de un nuevo sistema educativo	253
Una nueva caligrafía para un nuevo sistema educativo	255
Agradecimientos	259

CAPÍTULO 1

Aprendices de demiurgos ¿Cómo cambiar la mente para cambiar la vida?

«El cerebro no es un puesto de mando rígido ni centralizado. Es plástico, cambia con el curso de la vida, se deja modelar por la experiencia y también se repara. Precisamente, porque el cerebro no está totalmente hecho, debemos preocuparnos por qué hacer con esta plasticidad, con esta disponibilidad.»

Catherine Malabou

No seas razonable: sé inconsciente

«La locura, a veces, no es otra cosa que la razón presentada bajo diferente forma.»

Johann Wolfgang von Goethe

Cruza los brazos sobre tu pecho. Mírate las manos. Fíjate en cómo han quedado.

Descruza los brazos y crúzalos otra vez, pero procurando que las manos queden ahora al revés.

Te ha resultado un poco más complicado. Lo has tenido que pensar. Estás incómodo. No estás habituado a hacerlo de esta manera. La primera vez que has cruzado los brazos lo has hecho automáticamente, *inconscientemente*. Para hacerlo al revés lo has tenido que meditar, has debido llevarlo a cabo de forma *consciente*.

Si durante todo el proceso anterior hubiésemos analizado tu actividad cerebral, habríamos constatado un fenómeno que descubrió el neurólogo Larry Squire a principios de los noventa del siglo pasado: mientras cruzaste tus brazos como siempre, se activaron los ganglios basales; en cambio, cuando lo tuviste que hacer al revés, y te viste obligado a meditarlo, empleaste la corteza cerebral. Ello es debido a que, cuando iniciamos una actividad, el aprendizaje acapara las estructuras más evolucionadas de nuestro cerebro situadas en la periferia del cráneo, pero a medida que las reiteramos y rutinizamos, estas van perdiendo protagonismo, hasta que al final ya somos capaces de llevarlas a cabo con «el piloto automático». Quien nos guía inconscientemente

son los ganglios basales. ¡Qué sabio es el lenguaje cuando describe la habituación a una tarea como ¡interiorización!, porque está describiendo exactamente lo que sucede dentro de nuestra mente.

Aprendemos a conducir o mecanografía, por ejemplo, empleando el neocórtex, pero cuando llevamos unos miles de kilómetros al volante o cuando ya hemos tecleado centenares de palabras, en realidad, dirigimos el coche o escribimos de forma rutinaria con los ganglios basales, que son los responsables últimos de nuestros hábitos.

Los ganglios basales son nuestra piedra filosofal capaz de transformar el plomo de nuestras tediosas horas iniciales de aprendizaje en el oro de nuestros saberes, de nuestras competencias e incluso de nuestras intuiciones.

Imagina ahora que acudes a una conferencia que dicta un gurú internacional y descubres que, si quieres tener éxito en la vida, o ser feliz, o atraer la fortuna, debes cruzar los brazos justo al contrario de como lo haces ahora. Al terminar el acto regresas a tu casa con el firme propósito de transformar el destino de tu existencia. Es fácil: basta con un pequeño cambio.

¿Lo conseguirás?

Lo más probable es que no. Mientras seas consciente, cruzarás los brazos como te han recomendado hacerlo. Sin embargo, pronto se impondrá la ley gravitatoria del hábito y en cuanto te descuides volverás a tu antigua costumbre. Es así casi siempre, y aunque hayas leído en infinidad de libros de autoayuda la manida frase atribuida a Einstein de que «si sigues haciendo lo mismo en la vida es absurdo esperar obtener resultados distintos», difícilmente cambiarás.

Pero no está todo perdido. Si te entrenaras a hacerlo al revés, reiterando el ejercicio una y otra vez, podrías conseguirlo. Ahora bien, sin un adiestramiento repetitivo no lo lograrás nunca.

Memoria y aprendizaje

«La memoria es el centinela del cerebro.»

William Shakespeare

Según el gran neurólogo portugués Antonio Damasio, el proceso de formación de la memoria es inconsciente. En neurología, en estos casos, se habla de aprendizaje implícito.

No obstante, se acepta universalmente, que hay aprendizaje inconsciente en la medida en que, como ocurre con nuestro idioma materno, aprendemos las difíciles reglas gramaticales sin haber tomado conciencia del proceso.

Los pedagogos suelen distinguir entre memoria y aprendizaje. La primera se relega a una inteligencia plebeya y la segunda se relaciona con una sabiduría noble. En este sentido, como ya expliqué en mi anterior libro, *Genial mente*, Andrea Gómez, profesora de la Universidad Nacional Autónoma de México, afirma que «para lograr los mejores resultados, sobre todo a nivel escolar, *hay que evitar la técnica de la repetición*». Y añade: «Aunque existe una estrecha relación en el hecho de que un niño tenga buena memoria con el grado de inteligencia, no hablamos de lo mismo. La memoria sirve para almacenar información, mientras que la inteligencia es de utilidad para identificar situaciones y resolverlas». Este tópico, aparte de no sostenerse empíricamente, ha devenido perverso para el sistema educativo actual.

En este sentido, si analizamos sin prejuicios cómo aprendemos los seres humanos de pequeños (etapa en la que somos «esponjas» de conocimiento) veremos que los niños entre uno y dos años cuentan con al menos tres recursos esenciales para desarrollar su inteligencia que desmienten el discurso de la profesora mexicana: la imitación, el ensayo-error y la repetición. Cualquier actividad con sus padres, como un juego o la lectura de un cuento, se convierte en una oportunidad para adquirir conocimientos y competencias sin necesidad de entender lo que realmente hacen. El niño aprende por emulación y refuerza lo aprendido con la reiteración. De forma innata sabe que para desarrollar destrezas necesita practicar. Lo curioso es que el niño disfruta repitiendo un juego, componiendo un puzle diversas veces o escuchando el mismo cuento.

Educar el inconsciente

«Nuestra mente está tan bien equipada que nos da los fundamentos para producir pensamientos, sin necesidad de tener ni el más mínimo conocimiento de cómo es el trabajo de elaboración de estas ideas. Solo somos conscientes de los resultados. Esta mente inconsciente es como un ser desconocido que crea y produce cosas dentro de nosotros, y que, finalmente, nos deja en las manos los frutos maduros de su trabajo.»

Wilhelm Wundt

En cambio, la citada profesora opina que «cuando se obliga a un niño a memorizar, por ejemplo, una lección, es posible que la retenga en su memoria a corto plazo, no obstante, la olvidará con el paso de los días». Insisto, se trata de un mito erróneo y pernicioso. La realidad, aunque antiintuitiva, es bien distinta. Y por si hubiera dudas, el extraordinario matemático y filósofo Alfred North Whitehead lo deja muy claro: «Un tópico tremendamente erróneo, repetido en todos los cuadernos de ejercicios y por personas eminentes en sus discursos, es el de que debemos cultivar el hábito de pensar en lo que estamos haciendo. Pues se trata precisamente de lo contrario. La civilización avanza ampliando el número de operaciones que podemos realizar sin pensar en ellas».

Hoy en día ya no se sostiene la equiparación de la memoria humana con un disco duro de ordenador que solo almacena información. Los conceptos de memoria y aprendizaje son prácticamente sinónimos, y existe tal vez tan solo un desfase temporal entre ambos. Así, la eficiencia del proceso anteriormente descrito de manipulación y recuperación de lo aprendido vinculado indisolublemente a la memoria marcará nuestra capacidad de aprendizaje y condicionará nuestro coeficiente

intelectual, que, lejos de ser un dato objetivo, deviene solo una instantánea del eventual momento en el que realicemos un determinado test. Esto de nuevo es una noticia muy optimista, porque no solo nos permite ir aumentando paulatinamente nuestra inteligencia (que ya de por sí es fantástico) sino que, además, nos posibilita enfocarla hacia nuestros dones innatos, nuestros valores más íntimos y nuestros objetivos personales e intransferibles a corto, medio y largo plazo. De esta forma, nuestro cerebro puede con el tiempo autodiseñarse.

Más allá del inconsciente freudiano: el nuevo inconsciente

«Nosotros, la gente de a pie, siempre habíamos pensado que el inconsciente era algo muy útil para las pequeñas cosas pero que, para las cosas más complejas, era necesaria la conciencia. Nunca se nos ocurrió que, solamente con el inconsciente, pudiéramos llevar a cabo procesos cognitivos complejos. ¡Es una revolución! ¡Y no estoy seguro de que la gente de la calle sea realmente consciente de eso!»

Eduard Punset

En el extraordinario libro del psicólogo, y flamante premio Nobel, Daniel Kahneman *Pensar rápido, pensar despacio* (Debolsillo, 2013) se identifica el «pensar rápido» con la inteligencia inconsciente, en el sentido de automática, o Sistema 1, y el «pensar lento» con la inteligencia racional o Sistema 2. Pues bien, el 90 % de nuestras acciones las realizamos de la primera manera.

El Sistema 1 de Kahneman poco tiene que ver con el concepto de inconsciente de Freud, a quien nadie le puede negar el mérito de haber hablado por primera vez de la dualidad de la mente humana. Por eso los neurólogos actuales prefieren hablar de nuevo inconsciente (NI), que según las funciones que lleva a cabo puede subdividirse en:

1. **Inconsciente motor:** se encarga de dirigir nuestros movimientos a través de programas instintivos o aprendidos.
2. **Inconsciente emocional:** donde se originan nuestros sentimientos.
3. **Inconsciente cognitivo:** incluye los procesos de memoria implícita y también el sistema de creencias.

El NI está constituido por estructuras mentales activas de base neuronal que tienen un componente genético (o instintivo) y un componente adquirido por repetición de experiencias (o costumbres). Este último posee las características de un hábito (automático y aprendido) y, por lo tanto, solo se pueden sustituir a través del entrenamiento y gracias a la reiteración. Cada vez que automatizamos un procedimiento estamos modificando o ampliando nuestro NI.

En resumen, nuestro NI está formado por nuestros hábitos adecuados o no, por nuestros esquemas mentales funcionales o disfuncionales, y por nuestras creencias sobre nosotros mismos acertadas o limitantes.