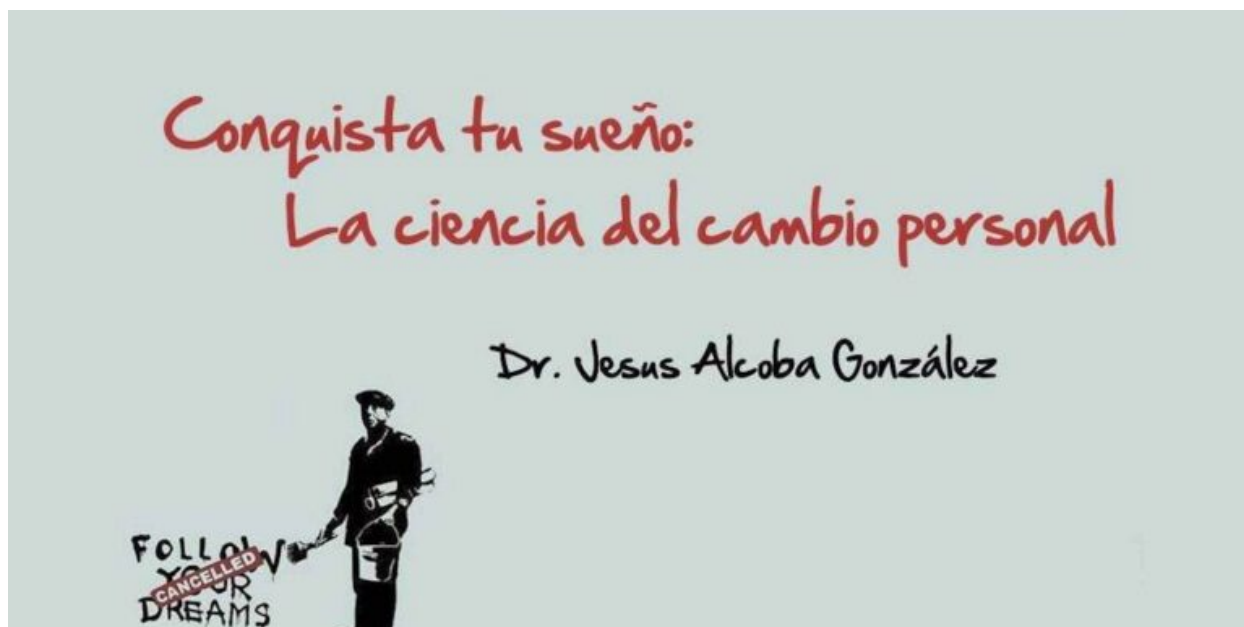


La ciencia del cambio personal

escrito por Andy Garcia | 08/02/2017



Si lees un libro y no haces un esfuerzo por resumirlo, preferiblemente por escrito, posiblemente no te servirá para nada...

A continuación voy a intentar resumir el libro «[Conquista tu sueño](#)», «[La ciencia del cambio personal](#)» cuyo autor es [Jesús Alcoba](#), publicado por EDAF.

El motivo por el cual he leído el libro (es importante hacer las cosas con motivos) es porque escuché [una conferencia](#) de su autor en [TEDxMalagueta](#) cuyo contenido me pareció coherente.

El libro trata sobre la ciencia que hay detrás de los cambios personales que unas personas pueden hacer y otras no, para conquistar sus sueños.

Una de las cosas que mas me ha gustado de este libro es que

está muy bien estructurado, se nota que su autor se tomó su tiempo para ordenar sus ideas.

En esencia el libro se divide en dos partes fundamentales:

1. ¿Por qué es difícil cambiar?
2. Cosas que sabemos sobre cómo cambiar.

En la primera parte te explica que los cambios que no se producen en tu vida no es porque no sepas como hacerlos, sabes perfectamente como cambiar pero no lo haces porque tu cerebro no lo permite.

A pesar de su sofisticación, tu cerebro no es una unidad evolucionada durante millones de años, sólo es un montón de capas añadidas durante millones de años, que incluyen los procesos evolutivos.

Algunas veces no es la parte más evolucionada y sofisticada la que toma el control de la situación, sino la más primitiva la que no te permite avanzar, para «*garantizar tu supervivencia*».

Para ello, la primera parte se divide en los siguientes capítulos:

1. Matrix o la mente humana.
2. La bola de cristal.
3. La sociedad secreta de las neuronas.
4. El autómata complejo.
5. Nuestro cerebro vintage.
6. «Desde mañana mismo empiezo».
7. A Napoleón también la pasó.

En la segunda parte se detallan las cosas que, a ciencia cierta, sabemos que funcionan para moldear tu vida, perseguir tus sueños y conseguir los éxitos que te propongas.

Esta segunda parte se divide en los siguientes capítulos:

1. El mito de la motivación.
2. El hábito hace al monje.
3. La mirada del tigre.
4. Copérnico, el Delorean y los agentes de seguros.
5. Reescribir el guión.
6. Life estravaganza.
7. Cómo, cuándo y dónde.
8. Diez mil caídas y una sonrisa.

El libro concluye con «*El sentido del cambio*» y algunas referencias para «*Seguir leyendo*».

De alguna forma este libro está mayormente compuesto de citas de estudios científicos, de índole mayormente psicológica, expuestas de manera ordenada y bien estructurada, incluyendo las reflexiones del autor.

Lo explicado en esta reseña no es en realidad un resumen objetivo del libro, sino lo que yo entiendo que el libro contiene en el momento en que lo he leído.

Si le preguntas a otra personas te dirá otra cosa diferente y es más, si me preguntas a mi en otro momento, también te diré otra cosa, aunque una parte importante del mensaje debería coindicir, eso es la esencia.