

MANIFIESTO:
EL CAMINO
DEL GUERRERO



ALTANA

PROGRAMS





Índice

Índice	2
Manifiesto: El Camino del Guerrero.	3
Los Diferentes Caminos:	3
El sistema: Empezar por la mente.	4
El camino del guerrero v.s. el camino de menor resistencia	9
Sobre el autor:	12



Manifiesto: El Camino del Guerrero.

Los Diferentes Caminos:

Hablar de crecimiento personal y cambios en el estilo de vida es hablar de recorrer un camino. El camino de un guerrero.

Cada vez que queremos lograr un cambio en nuestras vidas nos enfrentaremos a retos, obstáculos, dificultades e imprevistos que hacen que el cambio sea más fácil o más difícil de conseguir.

Estos eventos van formando el camino que debemos recorrer y debemos ser capaces de enfrentarlos y superarlos para poder llegar a donde queremos. Con la mentalidad y la preparación de un guerrero.

Cada camino que recorremos en la vida es diferente. Hay caminos fáciles y caminos difíciles, y para cada persona cada camino hacia el cambio será diferente.

Habrán personas que puedan lograr sus objetivos a pesar de tener delante un camino escarpado y montañoso, con profundos bosques, barrancos y muchas otras dificultades.

Personas que a pesar de todo consigan llegar al final.

Y también habrá personas que ante caminos con senderos anchos y colinas suaves fracasen.

Por eso (independientemente de cómo sea el camino) un guerrero/a cumplirá su objetivo o fracasará en función de:

- Si estaba preparado/a correctamente. Con un objetivo y un compromiso claro.
- Si tenía un mapa o una guía para seguir. Un sistema inteligente.

En este libro caminaremos por algunos de estos caminos, pero haciendo siempre una correcta preparación y acompañados con una guía que podamos seguir. Además de un ritmo adecuado.

Para que tengamos las cosas claras. Sepamos a dónde vamos. Revisando nuestras motivaciones y metas. Con un compromiso claro. Para estar siempre preparados/as ante las dificultades, siguiendo un sistema inteligente para no perdernos en el camino.

Y aunque los resultados nunca estén garantizados, habremos maximizado las probabilidades de éxito ante cualquier cosa que queramos conseguir.



El sistema: Empezar por la mente.

Cuerpo sano. Mente sana. Relaciones sanas.

Una idea poderosa toma forma:

- Un cuerpo sano a través del ejercicio, el descanso y la nutrición.
- Una mente sana, capaz de prestar atención y evitar distracciones. Capaz de realizar la autoobservación y con una inteligencia emocional desarrollada.
- Y una vida más satisfactoria, al mejorar las relaciones con las personas que queremos y con nuestros bienes capitales.

Una forma integral de conseguir una vida mejor. Aplicando cambios en cada uno de estos ámbitos para tener vidas más plenas. Vidas realmente alineadas con aquello que consideramos importante.

Y es tan fácil. Si sabes como (si tienes un sistema), implementar estos cambios es increíblemente fácil. Pero a la vez con tanto impacto.

Cada una de estas dimensiones puede suponer un mundo de diferencia en la vida. Pequeños cambios, motivados por conocimientos adecuados. Objetivos claros y un método aplicado. Teoría traspasada al día a día, con todas las herramientas necesarias para avanzar en el camino del guerrero.

Información de calidad útil para la gente normal. Ni demasiado simplista, ni demasiado técnica. Un foco de claridad dentro del bombardeo de información en el que vivimos.

Pensado y desarrollado para que sea útil para gente normal con vidas normales. No está pensado para gente con voluntad y diligencia inquebrantable. No está pensado para soldados. Sino para guerreros.

De una persona trabajadora a otra.

De una persona normal, con rutina y trabajo normal, a otra persona normal.

Hablado de tú a tú. De mí para ti.

Pero sobre todo, como un regalo de ti para ti.

Una forma de conseguir cambios radicales en tu vida. Victoria a victoria y paso a paso. Para empezar así un camino de crecimiento constante. Encadenando un camino del guerrero tras otro. Desencadenando una cascada de crecimiento personal como un torrente imparable y adictivo.

Que sentirás en tu interior cada día.



Sin embargo, primero debemos recordar que todas las personas podemos mejorar nuestras vidas.

- **Recordar que podemos mejorar nuestra salud.** Mejorando la calidad de nuestro descanso, alimentación y entrenando con cabeza.
- **Recordar que podemos mejorar nuestro cerebro y nuestra mente.** Mejorando la calidad y procesos de nuestro cerebro.

Como decía Ramón y Cajal: *“Si nos lo proponemos, podemos ser escultores de nuestros propios cerebros”*. A través de la poderosa meditación, que será nuestro gimnasio mental.

Hablo de cambios y mejoras avaladas por la ciencia. Demostradas y comprobadas por la investigación en todo el mundo.

- **Recordar que podemos mejorar nuestra satisfacción con la vida.** Mejorando la calidad de nuestras relaciones con las demás personas y mejorando la calidad de nuestra relación con el dinero.

Comenzando con el primero de los caminos.

El primer camino que es también la preparación para todos los caminos del guerrero posteriores. Una preparación aplicable a toda tu vida:

La correcta preparación de la mente.

El camino del guerrero presentado en el Plan de Meditación Super-Brain te ayudará a transformar todos los caminos del guerrero que vengan más adelante.

Convertirá un camino entre montañas y bosques profundos en un camino de suaves colinas y senderos claros.

Implementar la meditación en tu vida te va a ayudar en el camino hacia cualquier cosa que te propongas. Y específicamente a conseguir cambios en los ámbitos de la vida de los que hablamos.

Aplicando y beneficiándote de los cambios estructurales en tu cerebro. Cambios conseguidos por un trabajo de meditación bien hecho.

Esto te puede sonar un poco raro ahora, pero te prometo que te sorprenderás al descubrir la diferencia para la vida que supone tener un cerebro entrenado. El cerebro de un guerrero.

Es como afilar el hacha antes de talar un árbol.

Meditar es trabajar y entrenar el cerebro. Es aprender a observarse a uno mismo, a observar el momento presente y a no juzgar.



La meditación nos permite observar y trabajar nuestra actitud. Nos permite darnos cuenta de nuestras barreras mentales, de nuestras excusas y de todas las mentiras que generamos en nuestra propia mente.

Te da las herramientas y la valentía necesaria para cuestionarte tu realidad, pero te enseña también a encontrar paz en tu interior.

Un doble camino de cuestionar la realidad y aceptar la vida.

Y todos estos cambios no son puramente mentales. Son cambios en nuestra percepción de la realidad que son un reflejo de los cambios fisiológicos en nuestro cerebro. Cambios de un cerebro entrenado que genera una mente fuerte.

Cambios científicamente comprobados que se sienten y se pueden medir.

Meditar desarrolla ciertas partes del cerebro y reduce la actividad en otras. Te cambia el cerebro para convertirlo en una herramienta mucho más funcional y potente. Meditar te dará un cerebro capaz de seguir cualquier camino del guerrero que quieras recorrer.

Y es gracias al aumento de la capacidad de observarte a ti mismo/a. La capacidad de observarte de verdad. De observar las barreras mentales que generas para hacer que desaparezcan.

Observar tu interior. A conocerte mejor para que puedas definir lo que realmente quieres. Que veas con claridad y amabilidad tus puntos fuertes y posibles puntos de mejora. Observar tus valores para caminar hacia ellos.

En resumen, **meditar inevitablemente provoca:**

1. Que tu estrés se reduzca.
2. Que la calidad de tus pensamientos mejore.
3. Que tu autodiálogo mejore.
4. Que la forma en que te ves a ti mismo/a mejore.
5. Que tus relaciones con las demás personas mejoren.
6. Que los obstáculos y barreras mentales se reduzcan e incluso desaparezcan.

Entre otras muchas cosas más.

Cambios en nuestra mente que son reflejos de cambios en la estructura del cerebro:

El aumento de la plasticidad cerebral. El aumento de tamaño y actividad de la corteza prefrontal, la corteza cingulada, la ínsula, la reducción del tamaño de las amígdalas...

Por eso aprender a meditar correctamente es el primer paso en el camino del guerrero.

Es hacer la preparación necesaria para que todo lo que venga después sea infinitamente más fácil de conseguir.



Es afilar el hacha para cortar árboles en el bosque oscuro. Es afilar la espada para luchar contra las bestias. Es construir emociones sólidas y formar el coraje para superar los momentos difíciles.

En definitiva, te ayudará en cualquier ámbito de tu vida, pero de forma específica te ayudará a poder implementar los cambios que propondremos en nuestros programas.

Para que logres tener **una vida plena de forma integral**. Maximizando tus posibilidades de éxito en lo que venga después.

Serás más consciente de cómo piensas. De cómo te relacionas con el entorno y contigo mismo/a. De las excusas y sabotaje que tú mismo/a generas y de cómo vives la vida en general.

Y aprenderás a controlar todo esto.

Por eso a lo largo de los demás programas mencionaremos conceptos que serán familiares para ti una vez hayas empezado a meditar.

Diremos cosas como *“Sé consciente de...”*, *“Obsérvate cuando...”*, *“Si sientes que...”*, *“Cuando te pase esto...”*, *“Si piensas esto”*, etc.

Y gracias a este nuevo cerebro de persona que medita, a este cerebro de guerrero/a, serás capaz de hacer esta observación de tu interior de forma natural.

Te observarás de verdad y no tendrás problemas para identificar los diferentes “momentos mentales”. Podrás modificar tu actitud y tus acciones en función de lo que necesites. Para lograr lo que te propongas, y cumplir con lo que realmente quieres lograr.

Saldrás del piloto automático para tomar el volante de tu cuerpo, de tu mente y de tu vida.

Podrás seguir el camino que quieras. Tu propio camino del guerrero. Saldrás del camino del rebaño. Saldrás del camino de la inercia y la rutina que sigue la mayoría de la sociedad.

Te hablaré de consciencia plena o mindfulness y lo entenderás plenamente. No sentirás que son conceptos extraños para ti. Lo entenderás, lo compartirás y lo experimentarás en tu vida. Sentirás de nuevo lo que es vivir la vida de una forma plena.

Y conforme avancemos entenderás cada vez mejor porqué:

- Meditar te ayudará a comer y a entrenar mejor.
- Meditar te ayudará a controlar la forma en la que te comunicas con el resto de personas.
- Meditar te ayudará a identificar y controlar tus pensamientos.



- Meditar te ayudará a identificar y comprender tus emociones y a cómo gestionarlas correctamente.
- Meditar te ayudará a mejorar tu relación con el dinero y a entender qué cosas son realmente importantes en la vida.
 - Meditar te ayudará a conciliar un sueño más reparador y profundo.
- Y meditar te ayudará a encontrar paz en tu interior. A detener luchas internas para enfocarte en las mejoras.

Y como ya hemos dicho, por eso empezaremos con la meditación.

Siguiendo un camino cada vez, para no perdernos entre objetivos diversos. Lograr así lo que de verdad queremos conseguir.

Pero tenemos que ir paso por paso. No podemos seguir cuatro caminos a la vez porque al final no llegaremos a ningún lado. Sería como intentar atrapar dos conejos a la vez, con el probable resultado de que ambos se te escapen.

Una vez la meditación forme parte de tu vida, cuando hayas implementado el hábito y sientas los cambios, podrás elegir continuar tu propio camino del guerrero.

Además sabrás cuál debes seguir.

En función de la parte de tu vida que quieras mejorar primero, pero con una base increíblemente sólida y poderosa. Para que cualquier otro cambio sea más sencillo de lograr.

La base de una mente fuerte.

Al completar el Programa de Meditación Super-Brain, habrás allanado montañas y ensanchado los caminos. Habrás aumentado enormemente las posibilidades de lograr cualquier cosa que te propongas en el futuro.

Desarrolla una mente poderosa si quieres tener una vida fácil.



El camino del guerrero v.s. el camino de menor resistencia

A los seres humanos no nos gusta el esfuerzo. Eso ya lo sabemos.

Si para conseguir algo podemos elegir entre una opción que requiera esfuerzo y otra que no, elegiremos la opción sin esfuerzo.

Incluso podemos decir que esto *“no es nuestra culpa”*. Estamos programados para funcionar así. Para tomar el camino de menor resistencia que nos de el mejor resultado.

Y para entender por qué esto es así debemos echar la vista atrás y observar cómo fue la evolución de los seres humanos.

En el entorno salvaje donde los seres humanos evolucionamos los recursos eran escasos. No había ni agua, ni comida, ni refugio asegurado.

En este contexto seguir siempre el camino de menor resistencia suponía una ventaja evolutiva clara. Suponía un gran ahorro energético que favorecería la supervivencia frente a individuos que siguieran caminos con mayor resistencia. Un principio aplicable desde los organismos unicelulares hasta las personas hoy en día.

Maximizar el beneficio de cada unidad de energía usada.

Una persona que descansara y solo se moviera cuando fuera necesario (como para salir a cazar) tendría más posibilidades de sobrevivir que una persona que estuviera todo el tiempo activa, también cuando no estuviera cazando.

La segunda persona estaría gastando sus energías de forma innecesaria y estaría en peor situación ante momentos de escasez.

Pero del mismo modo que el principio del camino de menor resistencia aplica para la supervivencia, también ha regido la forma en que nuestros propios sistemas corporales han evolucionado.

Todo nuestro cuerpo ha evolucionado para seguir el camino de menor resistencia y conseguir la máxima eficacia en cada uno de nuestros procesos. Desde nuestros órganos, hasta nuestros pensamientos.

El principio de menor resistencia rige todos nuestros procesos y sistemas internos.

Siempre para favorecer la supervivencia a través del ahorro y la eficacia en el uso de la energía. Y este principio es aplicable en todo el cuerpo, pero cobra especial relevancia en el cerebro.

Nuestro cerebro, a pesar de su pequeño tamaño (de un kilo aproximadamente) consume en torno al 20% de toda la energía de nuestro cuerpo.



Por eso en el cerebro el principio de menor resistencia es más importante que nunca. Significa un gran ahorro energético.

El resultado es que en el cerebro la gran mayoría de los sistemas están automatizados. Y cuando hay algo que no es automático, aprendemos a automatizarlo.

Esto ocurre por ejemplo en cualquier proceso de aprendizaje. Hacemos algo de forma activa una y otra vez hasta que conseguimos hacerlo de forma automática. Creamos vínculos neuronales que por repetición se solidifican y se convierten en caminos de baja resistencia. Tan baja resistencia que se hacen automáticos.

Y por eso también se dice que las personas somos animales de costumbres. Porque una vez que hemos tomado una decisión y esta ha tenido un buen resultado, automatizamos esta decisión.

Automatizar decisiones es seguir el camino de menor resistencia. Seguir el camino conocido. Pero esto no se queda aquí.

En nuestro cerebro tenemos caminos principales y caminos secundarios. Algunos de estos caminos son iguales en todos los seres humanos y otros los creamos y moldeamos a lo largo de nuestra vida.

Y así vamos formando nuestros propios caminos de menor resistencia. Cuanto más utilizamos una vía, más importante y sólida la hacemos. Reducimos su resistencia.

Sería como una carretera por la que pasan muchos coches y hay que ir ampliando para que puedan pasar más coches cada vez. Hasta convertirla en una importante autopista.

Y este efecto nos moldea como seres humanos a lo largo de nuestra vida.

Define nuestra forma de ver la realidad, nuestra forma de comunicarnos, nuestra forma de pensar, e incluso nuestra forma de sentirnos. Alcanza los rincones más profundos de nuestra personalidad.

A lo largo de nuestra vida creamos estas vías principales entre nuestras neuronas. Creamos un camino sin resistencia para cada pensamiento, para cada emoción y para todos nuestros hábitos.

Pero aquí viene el asunto problemático.

Es posible que nuestros caminos de menor resistencia no sean buenos para nosotros/as.

Puede ser que estés acostumbrado/a a pensar de determinada manera y eso te haga infeliz. Puede ser que estés acostumbrado/a a tener determinadas emociones que no te gusten. O que tengas hábitos negativos demasiado consolidados.

Por eso el camino del guerrero empieza en trabajar nuestro cerebro.



Haremos que nuestro cerebro comience a utilizar de forma habitual vías que antes eran secundarias, hasta conseguir que estas vías se conviertan en las vías principales.

Cambios progresivos y deliberados para crear hábitos saludables y beneficiosos para nosotros.

Hábitos, procesos y pensamientos nuevos.

Y con el tiempo, en base a la repetición y con constancia, consolidaremos estas conexiones neuronales beneficiosas para nosotros/as. Crearemos nuevos caminos de menor resistencia. Los caminos que tomaremos de forma automática.

Convertiremos el camino del guerrero en nuestro camino de menor resistencia.

Y esta combinación es maravillosa.



Sobre el autor:

Mi nombre es Alonso Narváez Tamés, y este manifiesto es mi promesa.

Nacido en la capital de México y criado en la capital de España.

Soy abogado de profesión y una persona apasionada por el conocimiento de la vida. Me encanta estar siempre aprendiendo y buscando ser un poquito mejor cada día.

Empecé con la meditación con 15 años, después de leer un diario budista. Desde entonces me ha apasionado. Los últimos años empecé a adentrarme en el mundo de la neurociencia de la meditación.

Al ver las grandes aplicaciones prácticas que tiene para la vida, decidí comenzar con el proyecto de Altana. Empezando con la meditación que para mí es la base.

Para seguir con los ámbitos de la vida que más mejoran el bienestar de las personas.

Aportando una sencilla guía en el mar de (des)información que nos envuelve. Algo adecuado para las personas normales, pero con rigurosidad científica.

Por la difusión del conocimiento de calidad, siempre para ti.