

La Alquimia del Pensamiento

¿Qué más es posible para mí?

Editorial Aguilar

Penguin Random House

publicado en 2024

Formatos:

Tapa blanda, ebook y audiolibro narrado por la autora y por el Dr. César Lozano

SINOPSIS

En la vida, como en la alquimia, la clave está en tener los conocimientos para transmutar y convertir en oro lo que se presente en tu camino. Tu destino no está escrito. Cada día es una oportunidad nueva para detenerte, poner un ojo apreciativo en el presente y encontrar el potencial en lo que tienes. Eres libre de elegir la mejor respuesta posible ante cada circunstancia. Tus pensamientos deben de ser un reflejo de quien eres para poder crear lo que quieres, y no debes tomarlos a la ligera pues es a través de ellos que construyes tu experiencia de vida. Este libro parte del Principio de Manifestación de Realidades que dice: “si asumes tus responsabilidades, amplías tus posibilidades”, esto quiere decir que cuando dejas de ser un observador pasivo de tu vida y reclamas tu poder creador y creativo, abandonas el papel de víctima y te conviertes en un alquimista capaz de hackear y aprender a manejar tu mente para conducir tu vida. En lugar de sentir que las cosas te pasan, empiezas a ser tú mismo el que le pasa a las cosas que te pasan, transformando cada problema o dificultad en una oportunidad para fortalecerte y crecer.

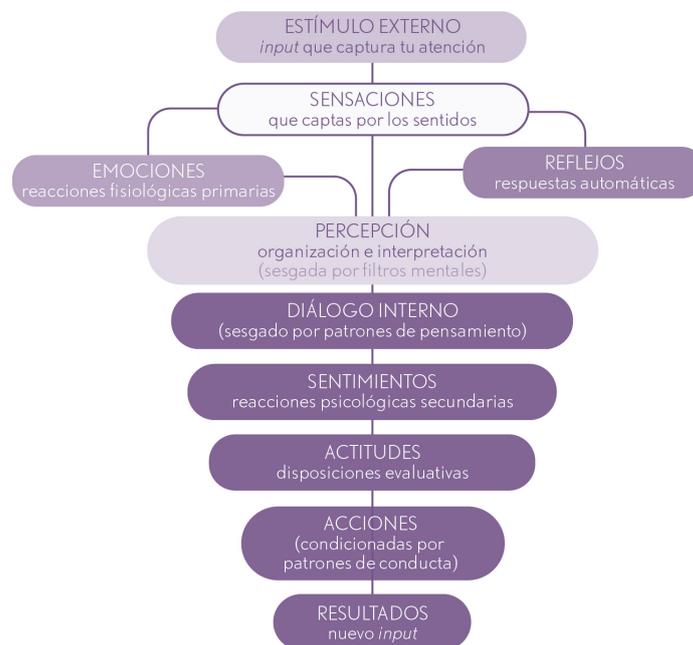
RESUMEN

El libro comienza con una invitación al lector a escribir por sí mismo el prólogo guiado a través de un cuestionario, con el objetivo de motivarlo a sembrar una intención consciente para su lectura, ya que ésta influirá en su percepción, en la construcción de su experiencia y en sus resultados. Pues como dice la autora: “a donde va tu intención va tu atención, y a donde va tu atención va tu energía y eso es lo que crece”

Posteriormente, el Dr. César Lozano, introduce el libro a través del capítulo: EL PORTAL HACIA LA ALQUIMIA.

En el capítulo uno: TU MENTE, LA GRAN ALQUIMISTA, se expone la grandeza de nuestra mente conformada por razón y emoción, y los peligros de no actualizar nuestro sistema operativo. Hace énfasis en que no se trata de un libro de pensamiento mágico y optimismo iluso, sino de creación y manifestación conscientes, basados en ciencia.

En el segundo capítulo: PERSUÁDETE, con un estilo divertido, ameno y coloquial, la autora explica a profundidad el Proceso de Manifestación de Realidades (sig. esquema), compuesto por 10 factores que se suceden de manera ágil y veloz, a través de los cuales la mente procesa los sucesos, los etiqueta y crea nuestra realidad a cada momento. Habla también sobre la manera en que nuestro diálogo interno nos convence continuamente de lo que no nos conviene en lugar de jugar a nuestro favor.



Posteriormente, durante el capítulo tres la autora revela el MÉTODO DE TRANSMUTACIÓN DE REALIDADES en el cual introduce el Factor 11 al cual llama LOGOS, que se trata del pensamiento y atención conscientes, a través de los cuales invocamos nuestro poder creador y creativo, para construir los resultados que sí queremos y nos convienen en cada momento. Explica que este factor puede ser utilizado como un comodín en cualquier parte del Proceso antes citado, con la intención de hacer un corto circuito y alterar la cadena de reacciones inconscientes e involuntarias que nos llevan a resultados indeseados. De esta manera, a través de preguntas de interferencia y catalizadores (herramientas poderosas), que comparte a lo largo del libro, podemos generar cambios a nivel profundo que nos transformen para bien y para siempre.

En el último capítulo, RÓMPASE EN CASO DE INCENDIO, de la mano de especialistas renombrados, la autora brinda recursos para quienes necesitan un apoyo extra pues se sienten estancados, atormentados y víctimas de su propia mente ya sea por condiciones de salud, padecimientos como la depresión o la

ansiedad, o patrones de pensamiento negativos. Incluso para aquellos que padecen ya una enfermedad en el cuerpo físico debido a la somatización de pensamientos y emociones mal manejadas.

Estos recursos son:

- Biodescodificación: una alternativa para sanar - con Lala Ballin
- Ansiedad y depresión desde la psiquiatría - con la doctora Pilar López
- Microbiota y alimentación: ¿cómo afectan mi cerebro? - con Nathaly Marcus
- Hipnosis terapéutica para reprogramar las emociones - con Esperanza Downing
- Metacognición para la regulación: una mirada desde la neurociencia - con el doctor Eduardo Calixto

Cada capítulo termina con una sección llamada ALQUIMIA PARA LLEVAR con frases poderosas y una breve sinopsis de conceptos clave.

RETO DE LAS 5AM:

La autora escribió este libro en 3 meses, a través de un reto que publicó en Instagram, en el que se levantaba a las 5am para hacer un LIVE y posteriormente sentarse a escribir. Quiso comprobar que a través de las técnicas que expone en el libro, un hábito puede construirse en menos de 21 días. Fue una dinámica muy exitosa que inspiró a otras personas a levantarse junto con ella a esa hora para realizar tareas que habían estado postergando.

TESTIMONIALES EN CONTRAPORTADA:

“De manera interesante y provocativa, Pamela Jean aborda diversos aspectos sobre las emociones y su gestión, utilizando la analogía de la alquimia como un recurso que permite discutir y divulgar de manera amena y creativa la búsqueda del bienestar más allá de la ciencia.” **Dr. Rafael Bisquerra (creador del Universo de Emociones y presidente de la RIEEB Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar)**

“Al terminar de leer La alquimia del pensamiento, quedarás pasmado, incrédulo con todo lo que descubrirás y, al mismo tiempo, ansioso de poner en práctica tantas enseñanzas y conocimientos. Te aseguro: ¡te lo vas a devorar! ¿Listo para atravesar este portal y transportarte? Entonces, isácale todo el provecho posible!” **—Dr. César Lozano (autor bestseller de desarrollo humano, conductor de Por el Placer de Vivir)**

INFORMACIÓN GENERAL DEL LIBRO:

- Se publicó en febrero del 2024 bajo el sello AGUILAR de Penguin Random House.
- Está disponible en versión impreso, ebook y audiolibro narrado por la autora y por el Dr. César Lozano.

- El libro cuenta con códigos QR a lo largo de sus 261 páginas, que transportan al lector a través de una experiencia inmersiva por medio de tutoriales, visualizaciones, gráficas, videos, entrevistas a expertos y diversas herramientas adicionales. Quien lo adquiere en versión de audio, puede tener acceso a estos materiales a través de una plataforma en internet.
- Este es el tercer libro de la autora. Anteriormente publicó La Magia de la Persuasión de Editorial Aguilar en 2019 que fue un Best Seller y ganó el premio Reed Latino en el año de su publicación, aun disponible en todos los formatos. En 2021 publicó junto con Penguin Original el audiolibro Feliz, ¿cómo lombriz?: la magia de convertir la mierda en abono. También disponible en su versión en inglés: Happy as a... clam?: How to turn life's dust into pearls.

SOBRE LA AUTORA:

Es conocida como "La Maga de la Persuasión" debido a su pasión por descubrir y compartir los trucos y secretos detrás de las relaciones exitosas, el bienestar emocional, el poder de la mente y el liderazgo inspiracional.

Como especialista en comunicación holística, que es como llama a la integración de las habilidades personales, espirituales y sociales que nos permiten optimizar nuestros recursos con el fin de llevar nuestra inteligencia social, emocional y existencial al siguiente nivel.

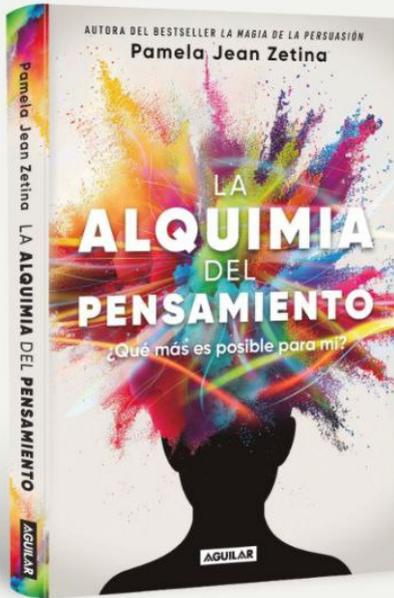
Imparte conferencias y cursos a nivel internacional, es coach de liderazgo trascendental.

Colabora como líder de opinión en diversos medios de comunicación.

Es Lic. en Comunicación por la Universidad Anáhuac, tiene una maestría en Desarrollo Humano por Universidad Ítaca y un master en Programación Neurolingüística por Neuroing y Bandler Technologies, además de varias certificaciones, entre ellas una en Neurociencias aplicadas a los Negocios por MIT University y una especialidad en lenguaje por Harvard University.

Ha sido reconocida en dos ocasiones con el grado de Doctor Honoris Causa por sus aportaciones en el ámbito del comportamiento y desarrollo humano. En 2019 por la Universidad del Instituto Americano Cultural y en 2022 por la Fundación Honoris Causa.

Galardonada con el Premio Nacional de la Mujer 2023 que otorga la Cámara Nacional de la Mujer (CANADEM) junto con el Gobierno Federal.



Descubre los
SECRETOS
y catalizadores para
TRANSFORMAR
tu mente en un tesoro



AGUILAR

