



# D JOE DISPENZA

UNO DEI PRINCIPALI RICERCATORI PROTAGONISTA DEL FILM

*BLEEP Ma che..bip.. Sappiamo Veramente!?*

# EVOLVI IL TUO CERVELLO

**RIPROGRAMMA LA TUA VITA,  
CAMBIA IL TUO DESTINO**



**ESTRATTO  
GRATUITO**

**SC**  
Scienza  
Conoscenza



## HANNO DETTO DEL LIBRO...

«Joe Dispenza si addentra nello studio dello straordinario potenziale della mente. Dalla lettura di questo libro trarrete l'ispirazione necessaria a cambiare irreversibilmente la vostra vita».

**Lynne McTaggart**,  
autrice di *Il Campo del Punto Zero* e *The Intention Experiment*  
(di prossima pubblicazione da Macro Edizioni).

«Un libro splendidamente scritto che fornisce una solida base scientifica riguardo al potere di guarigione dello spirito umano nei confronti del nostro corpo e della nostra vita».

**Howard Martin**, vice presidente esecutivo di HeartMath  
e coautore di *The HeartMath Solution*

«Joe Dispenza vi fornisce gli strumenti utili a creare dei cambiamenti reali nella vostra vita».

**William Arntz**, produttore/regista del film  
*Ma che... bip... sappiamo veramente?*

«Un lavoro innovativo su quello che io definisco “yoga della mente”. Uno sguardo percettivo e intuitivo sul funzionamento dei nostri corpi mentale ed emozionale e su come sia possibile creare una vita più salutare e significativa».

**Bikram Choudhury**, autore di *Bikram Yoga*

«Attraverso l'integrazione dell'esperienza personale, della scienza occidentale e del pensiero orientale, Joe Dispenza presenta una storia lucida e ispiratrice che cambierà la vostra vita».

**Michael T. Lardon**, psichiatra consulente  
per il San Diego Olympic Training Center e PGA Tour

«*Evolvi il tuo cervello* non è soltanto un libro, ma un'opportunità per chiunque sia seriamente deciso a diventare e avere qualcosa di più, per imparare esattamente a farlo dall'interno all'esterno».

**John Assaraf**, autore di *The Street Kids Guide to Having It All*  
e fondatore di Onecoach e presente in *The Secret*.

«Accessibile, semplice e dispensatore di potere; Joe Dispenza ci aiuta a capire questo bizzarro mondo che chiamiamo realtà».

**Betsy Chasse**, scrittrice/regista/produttrice di  
*Ma che... bip... sappiamo veramente?*

## PREFAZIONE

Dal momento che tenete questo libro tra le mani, forse siete già consapevoli del cambiamento di paradigma che sta avvenendo nella scienza. Nel vecchio paradigma, la vostra coscienza, ovvero voi, è considerata come un fenomeno collaterale del vostro cervello. Nel nuovo paradigma, la vostra coscienza è il fondamento dell'esistenza ed è il vostro cervello a essere il prodotto collaterale. Vi sentite meglio? Allora siete pronti a trarre profitto da questo libro.

Se la coscienza è il fondamento principale e il cervello è quello secondario, è naturale chiedersi quale sia il modo ottimale di usare il cervello al fine di adempiere lo scopo della coscienza e la sua evoluzione. La ricerca del nuovo paradigma è in atto da tempo, ma questo è il primo libro che affronta la questione e vi guida brillantemente verso quell'obbiettivo. Joe Dispenza ha veramente scritto il manuale di istruzioni per il cervello per eccellenza, dalla nuova prospettiva del primato della coscienza.

Non essendo un fisico quantistico, il dottor Dispenza sottintende il primato della coscienza, senza dichiararlo esplicitamente fino alla fine del libro. Poiché per vedere il primato della coscienza in modo esplicito è necessaria la fisica quantistica, ti potrà essere utile, caro lettore, ricevere qualche informazione generale da un fisico quantistico: ecco il motivo di questa prefazione.

Per ritornare agli inizi della rivoluzione del nuovo paradigma, la fisica quantistica ha un problema fondamentale di interpretazione. Essa descrive gli oggetti non come "cose" determinate, ma come onde di possibilità. Come fanno queste possibilità a diventare vere e proprie "cose" della nostra esperienza quando le osserviamo o le "misuriamo"?

Se ritenete che il nostro cervello, in quanto sede di noi stessi, o della nostra coscienza, possieda la facoltà di trasformare possibilità in fatti reali, ripensateci. Stando alla fisica quantistica, il cervello stesso è costituito di possibilità quantiche prima che lo misuriamo, prima che ce ne serviamo per osservare. Se noi, la nostra coscienza, fossimo un prodotto del cervello, allo stesso modo saremmo delle possibilità, e la nostra "associazione" con l'oggetto non trasformerebbe né l'oggetto né noi (il nostro cervello) da possibilità in fatti reali. Ammettiamolo: la possibilità associata alla possibilità dà soltanto origine a una possibilità più grande.

Il paradosso non fa che infittirsi se pensate a voi stessi dualisticamente, considerandovi come entità duplici non materiali, non soggette alle leggi quantistiche e separate dal vostro cervello. Ma se non siete materiali, come fate a interagire con il vostro cervello, con il quale non avete una sola cosa in comune? Tale è il dualismo, una filosofia che non si può considerare scienza.

C'è un terzo modo di pensare, e questo conduce a un cambiamento di paradigma. La vostra coscienza è il tessuto primario della realtà, e la materia (compreso il cervello e gli oggetti che state osservando) esiste all'interno di questo tessuto sotto forma

di possibilità quantistiche. La vostra osservazione consiste nello scegliere tra le varie possibilità quella sfaccettatura che diviene la condizione reale della vostra esperienza. I fisici chiamano questo processo *collasso dell'onda di possibilità quantistica*.

Una volta riconosciuto che la vostra coscienza non è il vostro cervello, ma lo trascende, una volta riconosciuto che avete il potere di scegliere tra diverse possibilità, siete pronti ad agire in base alle idee e ai suggerimenti di Joe Dispenza. Vi aiuterà inoltre sapere che il “tu” che sceglie è un tu cosmico, uno stato di coscienza a cui è possibile accedere in situazioni non ordinarie. Gli stati di questo genere vengono raggiunti quando si ha un'intuizione creativa; in quei momenti, siete pronti a creare delle modifiche nei circuiti del vostro cervello; il dottor Dispenza vi mostra come fare.

C'è un'altra ragione per cui ritengo che il libro di Joe Dispenza sia benvenuto nell'ambito della letteratura, in continuo aumento, riguardante il nuovo paradigma della scienza, ed è l'enfasi che egli pone sull'importanza del prestare attenzione alle emozioni. Forse avete già sentito parlare di *intelligenza emozionale*. Che cosa significa? In primo luogo, significa che non dovete cadere preda delle vostre emozioni. Se lo fate, è perché siete attaccati a queste; oppure, come direbbe Joe Dispenza, «siete attaccati ai circuiti cerebrali connessi alle emozioni».

Si narra che quando Albert Einstein era in procinto di lasciare la Germania nazista per andare in America, sua moglie fosse molto turbata all'idea di dover lasciare indietro tanti mobili e altri articoli domestici. «Sono attaccata a queste cose», si lamentò con un'amica; al che, Einstein le rispose con la battuta: «Ma, mia cara, esse non sono attaccate a te».

Si tratta proprio di questo. Le emozioni non sono attaccate a voi; dal momento che non siete il vostro cervello, non dovete identificarvi con i vostri circuiti cerebrali attualmente esistenti.

Riguardo al concetto di intelligenza emozionale, alcuni scrittori sono un po' confusi: parlano di intelligenza emozionale e di come potete svilupparla, ma allo stesso tempo insistono che non siete altro che il cervello. Il problema in questo modo di pensare è che il cervello è già organizzato in una relazione gerarchica con le emozioni. L'intelligenza emozionale può esistere soltanto se potete cambiare questa gerarchia esistente, soltanto se voi non fate parte di quella gerarchia. Joe Dispenza riconosce il primato che voi, la vostra coscienza, avete sul vostro cervello, e così facendo vi dà alcuni utili consigli sull'intelligenza emozionale, su come cambiare i circuiti e le gerarchie cerebrali esistenti.

Una volta un giornalista chiese alla moglie di Gandhi come fosse possibile per suo marito realizzare così tanto. «Semplice» rispose lei. «Gandhi è coerente nella parola, nel pensiero e nell'azione».

Tutti noi desideriamo avere la capacità di realizzare; vogliamo adempiere il significato e lo scopo della nostra vita. La sfida cruciale è quella di conseguire la sincronia tra parola, pensiero e azione. In altri termini, la sfida consiste nell'integrare pensiero ed emozione; io credo che l'evoluzione della coscienza ce lo richieda in questo preciso momento. Riconoscendo ciò, Joe Dispenza ha fornito una conoscenza indispensabile per poter integrare sensazioni e pensiero.

Ho incontrato per la prima volta il dottor Joe nel corso di un convegno sul film *Ma che... bip... sappiamo veramente?*. Questo film, come forse saprete, parla di una giovane donna che lotta per cambiare il suo comportamento emozionale. In una scena catartica (splendidamente recitata dall'attrice Marlee Matlin), la donna guarda la sua immagine riflessa in uno specchio e dice: «Ti odio!», e in quel momento si rende libera di scegliere tra le possibilità quantiche di cambiamento, e riesce a trasformare i circuiti del suo cervello, creando un nuovo stato dell'essere e una nuova vita.

Anche voi potete cambiare i circuiti del vostro cervello. Avete quel potere di scelta quantica. Abbiamo sempre posseduto gli strumenti per farlo, ma solo adesso siamo divenuti consapevoli di come si usano. *Evolvi il tuo cervello*, il libro di Joe Dispenza, vi aiuterà a utilizzare il vostro potere di scelta e di cambiamento. Leggete questo libro, applicatene le idee nella vostra vita, e realizzate il vostro potenziale.

Amit Goswami

Professore di fisica presso l'Università dell'Oregon  
e autore di *The Self-Aware Universe*.

# INDICE

Hanno detto del libro...	5
Ringraziamenti	7
Prefazione	9
1. Gli inizi	13
2. Sulle spalle di un gigante	37
3. Neuroni e il sistema nervoso: percorrere l'autostrada delle informazioni originali	71
4. I nostri tre cervelli e oltre	95
5. Fisso per natura, modificabile per cultura	127
6. Neuroplasticità: come la conoscenza e l'esperienza modificano o evolvono il cervello	155
7. Mettere in pratica la conoscenza e l'esperienza	189
8. La chimica della sopravvivenza	211
9. La chimica della dipendenza emozionale	245
10. Assumere il controllo: il lobo frontale nel pensiero e nell'azione	279
11. L'arte e la scienza dell'esercitazione mentale	315
12. Evolvere il proprio essere	345
Epilogo: un cambiamento quantico	385
Note	393
Sull'Autore	403
Indice analitico	404

# JOE DISPENZA

# EVOLVI IL TUO CERVELLO

## IL NOSTRO CERVELLO È IL PIÙ POTENTE COMPUTER MAI PROGETTATO

L'essere umano è il capolavoro dell'universo conosciuto e il cervello è la sua centralina di comando e di controllo: uno strumento potente e straordinario, ma di cui utilizziamo in minima parte le vastissime capacità.

Le nostre cellule cerebrali vengono costantemente **riorganizzate e rimodellate dai nostri pensieri e dalle nostre esperienze**. Joe Dispenza, ricercatore di fama mondiale che ha dedicato gran parte della propria vita allo **studio del cervello**, descrive il **ruolo fondamentale svolto dal lobo frontale**, la **chimica delle emozioni**, il **controllo di geni, DNA e molto altro**, guidandoci in un viaggio inusuale e affascinante alla scoperta delle nostre immense potenzialità.

**Una lettura fondamentale,  
capace di cambiare la nostra vita e il nostro destino,  
per imparare a costruire o modificare  
gli schemi mentali che ci condizionano.**

ISBN: 978-8828504450



€ 19,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)