

# 60 HORAS PARA HACKEAR TU MENTE

Autoliderazgo con Neurociencias aplicadas  
para Emprendedores, Líderes y todo aquel en búsqueda  
de la mejor versión de sí mismo.



GABRIEL HORMAZÁBAL

**60** HORAS  
**PARA** HACKEAR  
**TU** MENTE

GABRIEL HORMAZÁBAL





3630686f7261732e636f6d2f696e6365707469666e

© 2021 Gabriel Hormazábal

Título: 60 HORAS PARA HACKEAR TU MENTE

ISBN 978-956-404-189-6

Todos los derechos reservados

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro en cualquier sistema – electrónico, mecánico, de fotocopiado, de almacenamiento en memoria o cualquier otro– ni transmitida de cualquier forma o por cualquier medio, sin el permiso expreso del editor o sin el consentimiento del autor.

Ilustración de la portada: Gabriel Hormazábal



*A mis padres, hermanos, novia, amigos, alumnos y todos aquellos que han aportado en mi crecimiento personal. De todos y de cada uno he aprendido, y lo seguiré haciendo.*



# ÍNDICE

<b>I - UNA HISTORIA POCO COMÚN .....</b>	<b>15</b>
<b>II - LA REALIDAD ES OBJETIVA, TU PERCEPCIÓN</b>	
<b>NO .....</b>	<b>25</b>
A. La verdadera libertad.....	27
B. Cómo aprovechar al máximo lo que aprenderás ....	32
C. El primer paso .....	33
D. La importancia de este conocimiento.....	35
<b>III - EL MODELO DE PROGRAMACIÓN MENTAL .....</b>	<b>37</b>
A. Triángulo ejecutivo .....	41
B. Triángulo direccional.....	42
C. Triángulo generativo .....	43
D. Aplicación conjunta transformacional .....	44
<b>IV - CEREBRO Y MENTE: AQUELLO QUE QUEREMOS</b>	
<b>HACKEAR.....</b>	<b>47</b>



A. El origen: evolución de la A a la Z .....	48
B. La teoría de los tres cerebros.....	60
C. La máquina de patrones.....	65
D. El código fuente de nuestra mente .....	68
E. El <i>firewall</i> : el sistema de activación reticular y la facultad crítica .....	77
F. ¿Programación Neurolingüística?.....	85
G. Esquema resumen: cerebro y mente.....	87
H. Antes de continuar.....	88
<b>V - TRIÁNGULO EJECUTIVO.....</b>	<b>89</b>
A. El sistema operativo mental: sistema consciente e inconsciente .....	90
B. La consciencia activada .....	92
B.1. Potenciar el estado de consciencia .....	96
B.2. Preguntas de foco .....	110
C. Hábitos: el caballo de Troya.....	113
D. Esquema resumen: triángulo ejecutivo.....	122
<b>VI - TRIÁNGULO DIRECCIONAL .....</b>	<b>125</b>
A. Propósito: ¿qué es verdaderamente? .....	126
B. Motivación: motivo para tomar acción.....	139
C. El cómo: la estrategia .....	143
C.1. <i>Scrum</i> para el desarrollo personal .....	143
C.2. Normas generales para toda estrategia .....	147

D. Esquema resumen: triángulo direccional .....	151
<b>VII - TRIÁNGULO GENERATIVO .....</b>	<b>153</b>
A. Mapas: el <i>mindset</i> desde otra perspectiva .....	155
B. El objetivo cero: las creencias .....	157
B.1. Creencias versus hipótesis .....	157
B.2. Formación de creencias .....	158
B.3. La impotencia aprendida .....	161
B.4. Niveles de actuación.....	163
B.5. ¿Cómo descubrir tus creencias?.....	164
B.6. Cambio de creencias: cómo romper el patrón .....	170
B.7. Un laboratorio a gran escala .....	171
B.8. Disonancia cognitiva .....	172
C. <i>State</i> : el ingrediente secreto .....	186
C.1. Las emociones no existen.....	186
D. Esquema resumen: triángulo generativo .....	208
<b>VIII - APLICACIÓN CONJUNTA: CAMBIO TRANSFORMACIONAL .....</b>	<b>209</b>
A. El estado de flujo.....	210
B. La congruencia.....	211
C. Autoimagen.....	216
D. El paso a paso: cómo utilizar los pilares del cambio transformacional para la programación mental .....	221

E. 60 horas para <i>hackear</i> tu mente.....	228
<b>IX - CÓMO CONTINUAR + BONUS .....</b>	<b>231</b>
<b>X - BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>233</b>





# I

## Una historia poco común

*«Mientras que el inconsciente no se haga consciente, el subconsciente dirigirá tu vida, y tú le llamarás destino».*

*- Carl Jung.*

¿Sabías que los humanos sentimos emociones sólo porque tenemos un nombre para ellas? Esta puede ser una afirmación atrevida para el comienzo de un libro, y estoy dispuesto a defenderla.

«Estamos atrapados dentro de nuestras propias cabezas, y nuestra perspectiva se encuentra limitada por esta realidad». Así comienza sus presentaciones el mentalista británico Derren Brown. Si bien Derren es un hombre de espectáculos, y uno pudiera entender esta afirmación como parte del *show*, no existe nada más cercano a la realidad que estas palabras.

Una característica inherente a la esencia romántica del ser humano, es la libertad. Nos gusta creer que somos libres y la verdad es que, aún dentro de nuestras propias cabezas, somos esclavos. «Nos

gusta creer que somos personas de mente abierta», prosigue Derren, «entendemos que esto implica aceptar toda afirmación, creencia o postura sin hacernos cuestionamientos, cuando, en realidad, significa el estar dispuestos a cambiar nuestro sistema de creencias basándonos en la evidencia».

Llegaste a este libro porque estás en la búsqueda de algo grande. Estás en la búsqueda de la libertad de elegir ser quien quieras, la libertad para alcanzar la mejor versión de ti mismo, de conocerte, de dejar las cosas malas de tu pasado a un lado, del camino para encontrar riqueza material o espiritual, de inspiración, de herramientas para ayudar a otros, o quizás eres una persona líder que desea entregar lo mejor de sí a los demás. Quieres algo más. Sabes que estás en este mundo para ser algo más y, seguramente, hay algo que te detiene. Puede ser que todavía no sea el momento, que no tengas todas las herramientas suficientes aún, o que tengas «todo», pero sólo falta que des el paso adelante. Este será uno de los libros más importantes de tu biblioteca.

Sea lo que sea que busques (inclusive si no logras verbalizarlo), lo deseas. Quieres el éxito y sabes que para conseguirlo necesitas la mentalidad adecuada. Las personas que como tú entienden esta realidad pueden simplemente focalizarse, reconocer el valor de lo que tienen enfrente y dar el siguiente paso. Sabes que tu realidad nunca será más grande que tu mentalidad, y por ello, debes hacerla crecer.

¿Qué encontrarás aquí? Para ello, tengo que contarte cómo fue que terminé como *coach* de citas (sí, como Will Smith en Hitch), y qué tiene que ver con todo esto.

Desde pequeño tuve interés por la forma en cómo funcionan las cosas, me encanta entender los «por qué» de todo. Soy el menor de una familia de tres hermanos y, en ese entonces —lo recuerdo como

si fuera ayer—, vivíamos en un condominio de unas veintiún casas, todas de ladrillo rojo, de dos pisos, y contaba con un patio interior con jardines verdes y flores que se distribuían a lo largo del pasaje.

Alrededor de los diez años de edad (año 2000), teníamos un solo computador en mi hogar; una torre de metal, blanca, rectangular y gigante, que, en ese entonces, se conectaba a Internet por teléfono. Si te tocó vivir aquella época estoy seguro de la nostalgia que te provocará pensar en el sonido característico que hacía el módem cada vez que iniciaba la conexión. La velocidad era terrible, pero de todas formas era el bien máspreciado en el hogar. Si tienes hermanos sabrás a qué me refiero cuando digo que existía un gran problema: las largas peleas para sentarse frente a la pantalla.

Decidido a tener mi propio computador y así evitar aquellas peleas, investigué todo lo que pude sobre su funcionamiento, tanto de *hardware* como de *software*. Leí todo manual y foro que encontré en Internet. Mi primo, varios años mayor que yo, trabajaba en una oficina en la que tenían varios equipos en desuso, por lo que le pedí que me trajera todas las piezas que pudiera encontrar. Aún recuerdo la mesa del patio llena de fierros y partes electrónicas, y a mi primo diciéndome con una sonrisa en la cara: «Diviértete». Así construí mi primer computador.

La verdad es que, de pequeño, fui un *nerd*; me encanta aprender cómo funcionan las cosas. Entre todo lo que leí, me encontré con la historia de Kevin Mitnick, uno de los *hackers* más famosos del mundo. Me maravilló la filosofía de que, una vez que entiendes como funciona algo a profundidad, puedes encontrar formas de hacer que trabaje mejor, incluso superando el límite de su propio diseño. Encontré fascinante también la mecánica por la cual se propagan los virus informáticos, diseñados para eludir barreras silenciosamente, cumplir determinados objetivos, y generar una reacción en cadena.



Esta lógica es la que utilizaremos más adelante para reprogramar o *hackear* tu mente para alcanzar tus objetivos, al más puro estilo de la película *Inception*.

En algún momento de mi vida, escuché que la mente podía programarse de la misma manera que un computador. El concepto de *hardware/software* y cuerpo/mente resonó dentro de mí. Si esto fuera cierto, podría reprogramar mi mente de forma fácil, como lo hacía Neo en *Matrix*. «Quiero eso», dije.

Repetí el mismo patrón de siempre; me puse a leer a profundidad. Me topé con el libro «El Secreto» —quizá ya hayas escuchado hablar de él—. Es un texto bastante inspirador que se acercaba, de alguna forma, a la idea de este «*hacking* mental» que tenía en la cabeza. Encontré mucha información de todo tipo, pero mi mente ya no era tan ingenua como antes y ninguna de las explicaciones me hizo mucho sentido. Entre eso y el tiempo que dedicaba a mis estudios en ingeniería, me di por vencido.

Luego, en mi primer trabajo como consultor de negocios, me di cuenta de que debía trabajar en mis habilidades comunicacionales, puesto que en la universidad aprendí mucho de lo técnico, pero poco de lo llamado «blando». En ese mismo periodo, comencé a salir con una mujer que me encantaba; una mujer inteligente y alegre, alta, de tez clara, rubia, y con ojos verdes. Si bien nos llevábamos increíble, de algún modo y dado el carácter de ambos, la relación nos hacía daño. Un día, decidido a poner fin a esa relación, me dirigí a su casa sin imaginarme lo que sucedería. Antes de hablar con ella, había simulado en mi mente toda la conversación, imaginé todos los escenarios posibles, menos el de que fuera ella quien tomara la iniciativa de terminarlo todo. Eso me descolocó.

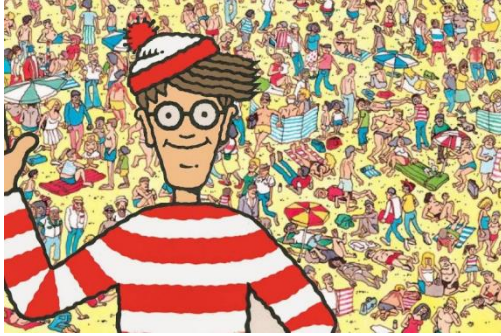
El no entender qué había sucedido en ese caso, sumado al hecho de saber que necesitaba desarrollar habilidades comunicacionales, me llevó a tomar una serie de cursos. Obtuve un certificado de Dale Carnegie, me formé en Programación Neurolingüística, además como entrenador con Jürgen Klaric, me entrené en hipnosis con Michael Andrews, también en ventas y persuasión con Ross Jeffries, me formé hasta en tácticas avanzadas de la llamada «ingeniería del comportamiento humano» (persuasión e influencia avanzada) a nivel casi militar con Chase Hughes, nombrado recientemente dentro de los «*Top 40, under 40*» a nivel mundial junto a Elon Musk y otros. Entre aquellas experiencias, también tomé un curso de citas, allí aprendí de Martín Rieznik y de Felipe Gatica, con quienes hoy enseño a hombres y a mujeres a mejorar la calidad de sus relaciones humanas y amorosas.

Tomé este curso para entender qué sucedió con aquella exnovia, para saber en qué fallaba constantemente y qué podía hacer mejor. «Cada fracaso me tiene que ayudar a crecer, no sólo por mí, también por los demás», pensé. Terminé por entender algo más profundo aún; la base de toda relación, es el amor propio. No se trata de interesar a los demás, sino que ese es el resultado de estar bien con uno mismo.

Hace algunos años, una amiga me preguntó: «Estoy desesperada porque aquel hombre que me gusta no me presta atención, ¿qué es lo que está mal conmigo?, ¿cómo lo puedo conquistar?». En su propia pregunta estaba implícita la respuesta. Como veremos más adelante, tu mente es una máquina de búsqueda, ¿recuerdas el juego «buscando a Wally»? Aquel libro de dibujos en el cual la misión era encontrar al personaje con un gorro, lentes y una camiseta de rayas blancas y rojas que se encontraba entre un mar de personas. Si buscas a Wally, encontrarás a Wally. Más aún, y disculpando el tecnicismo: si estás buscando mierda, encontrarás mierda. Si basas el amor en una

carencia, la relación será transaccional. ¿Cómo esperas que la gente te quiera, si no puedes estar contigo mismo/a?

### Buscando a Wally



Además de los cursos que te comenté con anterioridad, asistí a muchos seminarios que prometían entregar la fórmula mágica para ser exitoso de la noche a la mañana, gasté grandes cantidades de tiempo y dinero, sólo para descubrir humo. La idea de programar o *hackear* mi mente, como Neo en Matrix, seguía latente, así que, con el tiempo y más conocimiento, seguí mi investigación.

¿Qué es más brillante para ti, toser o estornudar? Es una pregunta extraña, pero sé que elegiste estornudar. Como aprenderás en profundidad, pensar es conectar (en este caso, una acción —el estornudar— con un estímulo visual —el brillo—), y esto es parte del núcleo fundamental de tu mente que revisaremos más adelante. Dedicué mucho tiempo en conectar toda la información que te he contado en esta historia, para escribir este libro. Mi esencia es práctica y de fundamentos; no me interesa si el conocimiento, técnica o estrategia viene de uno u otro lugar, me interesa que tenga sentido y respaldo, que funcione en la práctica y que sea aplicable con las herramientas que ya tienes a tu disposición. Aquí encontrarás eso. No tendré reparos en decirte si alguna técnica famosa no funciona o si no hay estudio

alguno que la sustente, tampoco me preocuparé de reinventar la rueda, ni nada por el estilo, con el objetivo de parecer *cool*.

Tengo la convicción de que somos esclavos y, sin embargo, tenemos el potencial para sobrepasar los límites virtuales de nuestra propia mente a través del entendimiento. Nuestro cerebro y mente tienen todas las herramientas necesarias para alcanzar dicha libertad, el único problema es que nadie nos ha enseñado, nadie nos ha entregado el conocimiento y la guía para poder valernos por nosotros mismos, para tomar el control. Eso es lo que encontrarás mientras sigas adelante con la lectura.

Después de ser *coach* de cientos de personas y de haber enseñado en distintos países de Latinoamérica, entendí que, al cambiar algunas de las creencias que nos impone la sociedad, al cambiar la imagen que tenemos de nosotros mismos, al cambiar el *mindset* con el cual se enfrenta la vida, un mundo gigantesco de posibilidades se abre ante nosotros. El juego interno de una persona, el cómo decida liderarse a sí misma, es el factor determinante y fundamental en su éxito personal.

Al ver el cambio experimentado por cientos de personas que han aplicado con éxito estos principios, y ver la demanda creciente de individuos que buscan «algo más», que no se conforman con lo que la sociedad les entrega como algo preestablecido, decidí desarrollar esta metodología de programación mental que aquí aprenderás. Obtendrás las herramientas para tomar el control de tu mente y más allá. De hecho, lo que tienes frente a ti es, fácilmente, adaptable a empresas que deseen alcanzar resultados que no logran a través de los métodos tradicionales, a líderes de equipos de trabajo, entre otros. Al final, las personas somos el núcleo fundamental de estas empresas.

Si ya revisaste el índice, te habrás percatado de que este libro fue estructurado de una forma en la que aprenderás todas las bases que las neurociencias han encontrado sobre cómo la evolución, la formación y el funcionamiento de nuestro cerebro y mente impactan en el «destino» de nuestra vida. Luego, basados en eso, entraremos en las estrategias y herramientas concretas que te permitirán reprogramar tu mente para obtener el éxito. Si ya leíste a Napoleon Hill, a Kiyosaki, a Tony Robbins y otros, algunas técnicas te serán familiares, otras te parecerán absolutamente nuevas y no las encontrarás en ningún lado. Entenderás el por qué y el cómo estas funcionan y cuál es la estrategia para aplicarlas en conjunto, sin desangrarte en el camino.

Te presentaré un modelo de programación mental que, al igual que un virus informático, está diseñado para eludir todas las barreras, creencias y diálogos internos que te impiden crecer, todos esos pensamientos como: «no puedo, soy una persona miedosa, nunca lo lograré, fallaré, esto no es posible». Luego de eludir aquellos pensamientos inútiles, trabajaremos en implantar un *mindset* ganador que te permitirá alcanzar todo aquello que te propongas.

El segundo capítulo, «La realidad es objetiva, tu percepción no», está diseñado para darle contexto al cambio. Entenderás y experimentarás algunos principios relevantes sobre la mente, el tipo de conocimiento que adquirirás y más importante aún, haré una recomendación sobre el primer paso que debes dar. El mejor momento para seguir adelante, aprovechar el impulso y poner en práctica todo esto, es ahora.

En el tercer capítulo, «El modelo de programación mental», te presentaré los distintos componentes del modelo transformacional de programación mental, sobre el cual trabajaremos en los siguientes capítulos para producir los cambios que deseas.

En el cuarto capítulo, «Cerebro y mente: aquello que queremos *hackear*», entraremos de lleno en la ciencia del corazón del cambio. Aquí encontrarás el grueso de las bases estructurales, evolutivas y científicas que te permitirán entender cómo funciona este sistema cerebro-mente. Será bastante información, y te encantará.

En los capítulos cinco, seis y siete, se desarrollan los tres componentes principales del modelo de programación mental. En cada uno de ellos encontrarás más información sobre tu cerebro y tu mente, y también descubrirás las herramientas prácticas e instrucciones para que puedas aplicarlas inmediatamente. Revisaremos metodologías que se utilizan efectivamente en el desarrollo de *software* para aplicarlas como guías de estrategia en tu desarrollo personal. Además, te daré ejercicios rápidos para que puedas, incluso, experimentar los efectos de la hipnosis.

En el capítulo que sigue, el número ocho, «Aplicación conjunta: cambio transformacional», encontrarás el cómo es que los distintos componentes interactúan en su conjunto para generar un modelo integrado. Encontrarás una guía paso a paso para su aplicación.

Finalmente, en el capítulo nueve, «Cómo continuar», encontrarás las principales recomendaciones para recorrer los próximos pasos que debes seguir luego de finalizar la lectura.

Todo en este libro tiene un propósito. Cada ejemplo repetido, concepto revisitado para ser abordado desde otra perspectiva, incluso la elección de palabras en cada frase, tienen un propósito.

Hay algo muy importante que debes saber, pero antes intenta responder lo siguiente; ¿cuáles son los libros más vendidos en el mundo? En la siguiente sección no sólo encontrarás la respuesta, también te demostraré que tu mente no es lo que piensas y esto, por supuesto, lo utilizaremos a nuestro favor.



# II

## La realidad es objetiva, tu percepción no

*«Puedes no controlar todos los eventos que te suceden, pero puedes decidir no ser reducido por ellos».*

*- Maya Angelou.*

Imagina que cruzas todos los mares y llegas al interior de una montaña para expiar tus pecados. Es tu día de suerte, ya que te encuentras con el sabio; un enanito barbón que tiene todas las respuestas que buscas. El enanito te dice a tu oído derecho: «piensa en un número que se sienta bien dentro de ti». ¿Qué número es?

Lo más probable es que escogieras el número siete. Más adelante te explicaré, en detalle, el por qué.

¿Te consideras una persona de mente abierta? Necesito que lo seas, que seas una persona autocrítica y que tengas la disposición de