

LIBRO

▶ **Hiperdesconexión.** Marta Romo



PROPÓSITO

► Desencarnación progresiva

Pasamos más de once horas diarias sentados, interactuamos con el mundo principalmente a través de pantallas, automatizamos cada esfuerzo físico posible y construimos entornos artificiales que nos aíslan de los ritmos naturales que han regulado la experiencia humana durante milenios.

IDEA CLAVE

▶ Individualismo

Nuestro cerebro, evolucionado hacia la conexión tribal y la supervivencia colectiva, se encuentra ahora en un entorno que refuerza constantemente el individualismo.

IDEA CLAVE

▶ Ensimismados

La gran ironía de este movimiento masivo hacia el desarrollo personal es que es que nos ha vuelto más ensimismados que nunca.

IDEA CLAVE

▶ El otro

La verdadera transformación no ocurre en el cómodo espacio de la autovalidación constante, sino en la fricción incómoda del encuentro genuino con el otro.

IDEA CLAVE

▶ Bondad

Cuando prestamos atención verdadera a otra persona y la miramos a los ojos, se despierta la compasión y la vocación de ayudar. La bondad es la base para un cerebro sano y para nuestro bienestar emocional.

IDEA CLAVE

▶ Cerebro desquiciado

Nuestro cerebro, evolutivamente preparado para la sincronización emocional con un grupo pequeño y cercano, ahora se encuentra desquiciado intentando procesar señales emocionales de miles de personas simultáneamente.

IDEA CLAVE

▶ El cuerpo

El cuerpo, diseñado para el movimiento, la exploración sensorial y la interacción física con el entorno, ha quedado relegado a mero soporte del cerebro.

IDEA CLAVE

► Florecimiento humano

Somos los últimos guardianes de un conocimiento esencial para el florecimiento humano. Si no actuamos como puentes ahora, nuestros hijos habitarán un mundo donde la desconexión humana será la única realidad que hayan conocido.

CONCLUSIÓN

▶ Contribución

Somos seres diseñados para la contribución. Haz el bien y no mires a quién. La vida más significativa es aquella donde pasamos de preguntarnos ¿Cómo puedo ser feliz? a ¿Cómo puedo ayudar? La revolución más silenciosa comienza con el acto más sencillo y radical de todos: prestar atención.