

ENTRÉNATE

El poder nuclear de la coherencia fisiológica

Lo primero que dije al hablar fue CHECHE — de tal forma que se convirtió en mi nombre antes de ser bautizado como Luis Felipe Avella Villegas. Soy Cheche.

De niño tuve la fortuna de diluirme en los llanos orientales de Colombia. Entendí la naturaleza muy temprano como la presencia de Dios. Me prometí que cuando fuera grande trabajaría para salvar esa belleza.

A los doce años leí el Quijote de la Mancha durante un año entero en el Liceo de Cervantes. Me prometí escribir una novela épica que resucitara el sueño del Quijote en mi realidad.

Salí del colegio descreído de las verdades de la sociedad. Pasé por la Escuela Naval de Cadetes de Cartagena. Decidí estudiar Ingeniería Industrial en la Universidad de los Andes para echar un cable a tierra, y mis únicas notas de cinco en toda la carrera fueron en las electivas de literatura, filosofía y psicología. Faltando un año para graduarme, retomé la promesa de infancia y empecé a escribir *Presidente por Amor*.

Esa novela se fue volviendo real. Mi tesis de grado fue un modelo de ecoaldeas para los llanos que ganó el Premio Nacional Ciencia 2000. Fundé una ONG para promover la agroecología y el pensamiento sistémico. Mi tesis de maestría en cooperación y desarrollo propuso un programa de formación de emprendedores sociales entre universidades y comunidades de base. Para llevar este capítulo de la novela a la realidad, me convertí en profesor, investigador, consultor y conferencista en cadenas de comercio sostenible. En mi segunda década profesional salté de la levedad de las ideas al peso de una empresa digna de la novela: fundé Factoría Quinoa, desarrollé la marca de innovación en quinoa instantánea más premiada del mundo — Quinoasure —, con exportaciones a más de 20 países, siendo caso de éxito para Colombia en el retail de Japón.

Todo ese tiempo construí modelos de cadena de comercio sostenible. Hasta que la vida me dio la oportunidad de morir y renacer.

Antes que una cadena de comercio sostenible, hay una cadena de felicidad sostenible. Y esa cadena empieza adentro.

Tomé distancia de la dimensión económica para recuperar mis dimensiones espiritual, emocional, mental, física, evolutiva y relacional. En ese proceso me encontré renovado y presente, en compañía de una manada de caballos. Los caballos no mienten. Su corazón late con una potencia varias veces mayor que el nuestro, y

cuando nos acercamos con humildad y presencia, nos arrastran hacia su propio estado de coherencia.

Esa experiencia me llevó a la investigación del HeartMath Institute — pionero en neurocardiología, formador de líderes de empresas Fortune 500, la NASA, universidades, colegios, clínicas, fuerzas militares,... — y me certifiqué como entrenador. Pero lo que más me sorprendió fue descubrir que esta ciencia de frontera confirma lo que la sabiduría de todos los tiempos ya sabía sobre el corazón. Las grandes culturas, sabios y místicos, pusieron el corazón en el centro.

El corazón posee un sistema nervioso intrínseco de aproximadamente 40.000 neuronas que operan con autonomía — capaz de procesar información, aprender y tomar decisiones antes de que el pensamiento consciente aparezca. Produce un campo eléctrico entre 60 a 100 veces más fuerte que el del cerebro, y un campo magnético 5.000 veces más intenso. Una huella energética real, medible, que se proyecta fuera de nuestra piel. Cuando ese campo se armoniza en coherencia corazón-cerebro, las decisiones mejoran, la ansiedad cede, el sistema inmune se fortalece, y la intuición emerge como la brújula más confiable que tenemos. Nuestra ventaja evolutiva frente a la inteligencia artificial: ningún algoritmo puede reemplazarla.

Ese estado no es un privilegio. Se alcanza al liderar una respiración nasal, lenta, suave, continua y silenciosa — aproximadamente cinco segundos de inhalación, sostenemos la totalidad un instante, aproximadamente cinco de exhalación, sostenemos un instante el vacío. Ese ritmo lleva la variación del ritmo cardíaco a 0.1 Hertz, la frecuencia de coherencia óptima, donde el corazón y el cerebro sincronizan su conversación y el cuerpo entra en un orden que no se puede fingir. He apoyado a líderes de grandes empresas a alcanzarlo en una conferencia experiencial. He acompañado a una niña, que llevaba cinco meses internada en un hospital psiquiátrico por ansiedad profunda, regresar a casa con su familia después de unos días de retiro en los llanos. Eso no lo hace una terapia. Lo hace la naturaleza, la nutrición adecuada y entrenar en el poder nuclear de la coherencia fisiológica.

A ese estado lo anclan cuatro virtudes con firma bioquímica propia. La gratitud activa la dopamina endógena — no la que dispara el scroll del celular, sino la que nace de un proceso consciente voluntario. El amor libera oxitocina, la hormona del vínculo y la confianza, y potencia la serotonina que estabiliza el ánimo desde adentro. La paz descende las ondas cerebrales de beta a alfa y de alfa a theta — el umbral donde viven la intuición, la creatividad y la regeneración celular. Y la intuición sincroniza la variabilidad cardíaca con esas ondas theta, llevando la información no lineal del corazón a la corteza prefrontal antes que cualquier análisis racional. No son conceptos. Son estados fisiológicos medibles. Se cultivan en cada respiración consciente, como un ejercicio de meditación presente para los 365 días del año.

He invertido miles de horas como investigador autodidacta — con el apoyo de la inteligencia artificial como catalizadora de la consciencia — en esta intersección de sabiduría, ciencia y naturaleza, verificando cuantitativamente niveles sostenidos y crecientes de coherencia cardíaca en mi propia práctica y en líderes con quienes trabajo, medidos con la Global Coherence App del HeartMath Institute.

El resultado es una ruta de tres componentes en espiral:

El libro ENTRÉNATE

Elimina intermediarios y pedestales inalcanzables para que cada persona experimente su propia felicidad sostenible y su propio liderazgo coherente, de dentro hacia afuera.

El Ciclo de Conferencias Experienciales

Ancla ENTRÉNATE en la cultura de cada organización — adaptado a su realidad, su equipo y su momento — como un proceso progresivo de transformación de dentro hacia afuera, de cara a una sociedad de consciencia.

El Curso ENTRÉNATE PARA SIEMPRE

Acompaña a cada persona más allá de su función, organización o nacionalidad — en una comunidad internacional de coherencia creciente, con acceso perenne a una fracción del costo de programas equivalentes en los institutos anglosajones líderes en coherencia corazón-cerebro.

Llevamos décadas viviendo desde una ecuación que nadie nos enseñó pero todos heredamos:

Sociedad de Consumo = Felicidad Insostenible × Liderazgo Incoherente

ENTRÉNATE propone el salto hacia otra:

Sociedad de Consciencia = Felicidad Sostenible × Liderazgo Coherente

Felicidad Sostenible es energía vital resiliente que nace adentro y sostiene decisiones con claridad, incluso en la tormenta. Liderazgo Coherente es la alineación entre lo que se es, lo que se siente, lo que se piensa y lo que se hace. Sociedad de Consciencia es la visión evolutiva de una humanidad que trasciende el paradigma del consumo y reconecta con lo esencial... y que elige actuar desde la coherencia.

En estos siete años mi objetivo de felicidad sostenible ha sido sumar con ENTRÉNATE a la masa crítica de personas en coherencia que, según la Iniciativa de Coherencia Global, puede elevar el nivel de consciencia colectiva del planeta.

Todos tenemos hoy una junta de coherencia pendiente. La agenda incluye cinco desafíos: personal — tu salud, tu energía vital, la calidad del estado interno desde el cual lideras cada día; familiar — ese conflicto no resuelto, esa conversación

postergada, esa presencia que le debes a alguien que amas; empresarial — la crisis económica, el equipo desconectado, la decisión que no termina de tomar forma; nacional — la polarización que drena la energía colectiva; y global — la crisis ambiental, las guerras, las pandemias, la inteligencia artificial que amenaza con desplazar al ser humano.

Pon la mano derecha sobre el corazón. Respira por la nariz — lento, suave, continuo. Y pregúntate: ¿qué imagen o mensaje llega desde tu corazón cuando respiras con presencia frente a cada desafío? Escríbelo a mano. Sin análisis. Solo la imagen.

Eso es lo que hacemos juntos, durante una hora, en la Conferencia Experiencial. Reflexionamos, experimentamos y verificamos las respuestas que nos ofrece el Núcleo del libro ENTRÉNATE frente a las preguntas que planteamos en la junta de coherencia global. Vivimos el poder nuclear de la coherencia fisiológica en una primera espiral.

Además de líderes empresariales y sus organizaciones, hoy trabajo en ENTRÉNATE con líderes sociales, por ejemplo, las mujeres cabeza del programa Cocinas con Amor en Colombia. Mi visión es integrar profesores, equipos de salud, fuerzas militares,... Cada persona de impacto social y público puede liderar mejor con coherencia, desde una perspectiva interior de felicidad sostenible. Hoy entiendo que cada persona que se suma a ENTRÉNATE es más que un capítulo nuevo y valioso de *Presidente por Amor*, es la novela personificada que sigo escribiendo — ahora también contigo.

Hace diez años nació mi hijo. Lo llamé Viento. Lo llamé así con una esperanza: que representara un viento alegre para todos los hijos. Viento es un ser de luz para esta era del antropoceno — donde por primera vez la vida de la biósfera depende de las decisiones de una sola especie: nosotros, los humanos. A Viento, como a tantos niños luminosos, no le hace falta hablar para inspirarnos.

Todo empieza aquí, adentro. En el Núcleo de ENTRÉNATE:

Experimento una felicidad sostenible como energía vital resiliente cuando lidero mi respiración perfecta, alcanzo coherencia corazón-cerebro, cultivo gratitud, amor, paz e intuición, evoluciono en consciencia y comunico mi mejor versión personal, organizacional y global.

Gracias por respirar conmigo un viento alegre.