

EL PODER DE TUS PALABRAS

Objetivo: Observar cómo influyen las palabras y los pensamientos en ti y en otros.

Este ensayo se deriva del maravilloso experimento del Dr. Masaru Emoto con el agua. Emoto concluyó que los pensamientos, las palabras y la música afectan las moléculas del agua. Si quieres saber más sobre esto, encuentra Los mensajes del agua.

Te lo comparto como complemento de la publicación del blog en www.tuhistoriapersonal.com sobre la importancia de ser y dejar ser a los otros (link: <http://tuhistoriapersonal.com/el-poder-de-las-palabras/>).

| Materiales: | |
|---------------------------|--|
| 2 o 3 frascos | Dos recipientes, preferiblemente, de material transparente y con sus respectivas tapas (iguales y limpios). Incluso puedes hacer esta prueba con tres recipientes. |
| Arroz | Arroz (hecho y frío). |
| Tiras de papel o stickers | Stickers para pegar en el recipiente. O trocitos de papel y cinta/celo. |
| Tú | Tu compromiso y disciplina |

Duración: Mínimo 20 días. Lo ideal, 30 días. Mejor aún, si lo haces más tiempo.

¡Vamos a hacerlo!

EL PODER DE TUS PALABRAS

En un recipiente (frasco o vaso) pon un papel o sticker que diga: Te amo. Incluso, si quieres, pon otro que diga: gracias.

En el otro recipiente pon: te odio. Si quieres agrega: tonto.

Y si quieres emplear el tercer recipiente, no pongas absolutamente nada. Este será el recipiente ignorado.

En cada recipiente pon exactamente la misma cantidad de arroz (pueden ser 4 cucharadas) y mientras pones el arroz en cada recipiente lees (con intención) lo que dice en el frasco. Es decir, mientras estás introduciendo el arroz en el recipiente que dice: Te amo, tú lo lees, lo dices, lo piensas. Realmente, lo piensas. Si quieres, puedes decir otras palabras lindas como: eres precioso, etc.

Haces exactamente lo mismo con el recipiente de odio y al tercer recipiente no le dices nada, lo ignoras.

Algunas personas agregan agua a cada recipiente. Si lo vas a hacer asegúrate de que sea exactamente la misma cantidad de agua y que no sobrepase mucho el arroz.

Ubica los tres recipientes en un mismo espacio. Algunos sugieren que dejes un espacio entre uno y otro. Para que no le llegue a uno el mensaje que le das al otro. Todos los días debes decirles lo que dice en sus superficies. Y si vives o trabajas con más personas, invítalos a hacer lo mismo.

Mira el resultado al cabo de 20 días, 30 días, 45 días, 4 meses...

¡Asómbrate con los resultados!

HOY ES UN BUEN DÍA PARA HACER MAGIA

Las palabras y los pensamientos tienen tanto poder, como la magia.
Simplemente, esto es real.

¡Compruébalo!

Si te parece difícil, hazlo como un reto
¡Rétate!

Si crees que alguien no se merece tus buenas palabras y pensamientos, piensa:
¿realmente eres más que los otros?

Todos estamos aprendiendo, construyendo un camino.

Regálate a ti oportunidades de:

Ser
Descubrirte
Aceptarte
Amarte

Y con ello, sabrás cómo compartir oportunidades de SER con los demás.

¡Que hoy compartas el poder de las palabras!

Un abrazo,

Catalina Gutierrez, coach y comunicadora