



# EJEMPLO PRÁCTICO DE CRECIMIENTO PERSONAL

## PROFUNDIZAR EN TI MISMO PREGUNTANDO SI O NO AL PÉNDULO

Para utilizar el péndulo tenemos que ser un canal abierto a la comunicación, es decir, tenemos que estar internamente abiertos a escuchar la respuesta que sea, ya que si nuestra mente y nuestros deseos interfieren en la pregunta, la respuesta recibida estará manipulada por nuestra voluntad. Este caso hace que convirtamos el péndulo en algo más bien engañoso y nada fiable. Cuando vayas a utilizar el péndulo, tomate tu tiempo. Realiza unas respiraciones profundas, intenta conectar contigo mismo, con tu cuerpo en presente. Cuando hayas conseguido relajar tu mente, estarás preparada para usarlo. Recuerda, cuanto más conectada estés contigo misma, más fluirá tu intuición hacia las preguntas que necesites contestar, para aclarar el tema que necesites. Vamos a realizar un ejemplo de conversación con el péndulo, en este caso para profundizar en una sensación interior:

### 1. **Sostén tu péndulo con tu mano dominante, y coloca tu otra mano debajo del péndulo.**



- ¿Estas listo para iniciar una consulta?...(Péndulo; Sí)
- Siento una sensación de ansiedad cuando estoy solo. ¿Es porque tengo miedo a conectar con mi sensación de vacío? ... (Péndulo; No)
- Es porque tengo miedo al abandono, y tengo que confirmar que estoy bien con la gente que quiero?...(Péndulo; Sí)
- ¿Esta sensación proviene de una experiencia de una vida pasada? ... (Péndulo; No)
- ¿Esta experiencia proviene de una carencia en la infancia?... (Péndulo; Sí)

*Me conecta con que de pequeño, pasaba muchas tardes en casa de mis abuelos, y me aburría. ¿Es de aquí de donde sale mi miedo? ... (Péndulo; Sí)*

### 2. **Sigue investigando más;**

- Hay algo más detrás de esta sensación?... (Péndulo; Sí)
- Tiene que ver con la relación con mi padre?... Péndulo; Sí)

*De pequeño, sentía que mi padre no se involucraba en mi vida. Lo sentía aislado, muchas veces estaba fuera y no estaba por mi.*



- ### 3. Ocupando estos pequeños espacios de meditación obtendrás respuestas que te ayudarán a entender y sanar aspectos internos. Déjate llevar por tu intuición y permite que la conversación interna de desarrolle.

*Confía!!!!*