

# EL PODER DE LAS PALABRAS Y LA CONGRUENCIA DE TUS EXPRESIONES

Published 26 May 2023 by Za'el y Arien - Español

Za'el: Bueno, hola a todos. Bienvenidos de vuelta.

Tras el último percance sucedido con el canal, parece que todo ha vuelto a la normalidad, de momento. No teníamos muy claro si darle más importancia de la justa y necesaria, así que optamos por parar a analizar la situación y enfocarnos en posibles soluciones. Pero lo cierto es que sí nos asustó y preocupó en el primer momento, como es normal. Pero bueno, aquí estamos y es un placer estar de regreso.

Hoy quiero hablar sobre un tema cuya repercusión a nivel psicológico básico ya se conoce en la Tierra y es el poder que albergan las palabras que utilizas para expresarte tanto contigo mismo como con los demás. Sin embargo, siendo que su poder en ese nivel es inconmensurable. No es ahí donde termina.

A menudo y sobre todo en las peores situaciones que nos hacen sufrir, tendemos a utilizar palabras crueles castigadoras y de desasosiego contra la situación en sí, contra los demás y sobre todo contra uno mismo. Esto pensando que es una forma de desahogarse y de sacar hacia fuera todo el dolor, rabia o frustración que podamos llevar dentro. Sin embargo, me temo que lo único que hacemos al obrar de esta manera, es hundirnos más en el pozo y pisarnos las manos para que no podamos escalarlo.

Algunos estudios allí mismo dicen que a nivel de autoestima y a nivel inconsciente, hacen falta cinco comentarios positivos para igualar el poder que un solo comentario negativo tiene sobre nosotros. Esto a nivel general, claro está, cada persona es un Universo.

Entonces, que cada vez que te permites hablar mal de ti o decretar cosas que no te gustan, por muy inofensivo que parezca serlo, en realidad te estás provocando un daño que luego resultará muy, muy difícil de reparar o revertir. Difícil no es imposible, ya lo sabes, pero créeme que difícil es.

- No valgo para nada.
- Yo no soy tan bueno o tan inteligente.
- Nadie me quiere.
- Jamas lo conseguiré.
- Yo no puedo hacer nada.
- Tengo que ser de esta manera.

Cada vez que dices alguna de estas frases o similares, estás grabando esa información que verbalizas en tu inconsciente. Las implicaciones psicológicas más visibles serán una bajísima autoestima como resultado. Una crónica tendencia a ponerte trabas a ti mismo y al autosabotaje, problemas a la hora de relacionarte con

los demás, y un importante peligro de caer en depresión, tarde o temprano.

De la misma manera, también funciona proyectándose hacia afuera. Las palabras que diriges hacia otras personas tienen mucho poder. En realidad, tanto poder como esa persona permita pero en eso entraremos un poco más adelante.

Hace algunos videos mencioné una frase de una película perteneciente a una saga muy conocida. Hoy viene a colación otra frase más, que esconde una verdad mucho más amplia de lo que a priori pudiera parecer.

"Las palabras son, en mi no tan humilde opinión, nuestra más inagotable fuente de magia. Capaces de infligir daño y de remediarlo".

Sabiendo lo que probablemente ya sabes a estas alturas, a ti - semilla consciente de cómo funciona y cobra vida el mundo que te rodea, te pregunto: ¿Qué pasa cuando grabamos información en nuestro inconsciente, sobre todo de forma continuada en el tiempo?

A todos estos factores que he mencionado habría que añadirle una parte que asusta un poquito más todavía y es que no debes olvidar en ningún momento que somos los creadores de la realidad que experimentamos. Por lo tanto, el momento en que decimos alguna de esas frases no solo estamos afectando a nuestra autoestima, sino que estamos decretando cuál es la realidad que nos acompaña y nos seguirá acompañando. Estamos creando ese mundo del que hablamos, muchas veces sabiendo que en realidad no es así y simplemente diciéndolo como método de desahogo.

Y del mismo modo, las palabras que utilizas al comunicarle tu visión a otra persona, también pueden ser un impulso de energía positiva que cala en ella y la impulsa hacia algo positivo, como también puede terminar de hundirla y provocar para ella un decreto que no desea, sobre todo si esto ocurre en un momento de bajas defensas o baja fuerza mental para que esa persona pueda pensar con claridad y colocar una barrera que le haga pensar: "No, no tiene razón. Nadie puede decirme quién soy, cómo soy o qué soy capaz de hacer mejor que yo mismo. Yo soy quien controla mi destino."

Tanto a la hora de hablarlos a nosotros mismos, como a la hora de hablarle a los demás, nos corresponde la responsabilidad de usar la coherencia y la congruencia. Con usar la coherencia me refiero a no exagerar aquello que queremos expresar, ni tampoco minimizarlo necesariamente. No usar términos agresivos contra ti mismo ni contra el otro. En resumen, y para plantearlo de forma clara y sencilla, hablar desde la absoluta objetividad.

¿De verdad crees lo que expliqué en el video anterior? ¿De verdad sabes que no existe lo imposible? Entonces, por ejemplo, plantéate a la hora de armar una oración si lo que quieres decir es que no puedes hacer algo o es que simplemente te resulta muy difícil.

La mayoría de las veces, la expresión correcta será la segunda. En vez de saltar a decir que no vales para nada, se objetivo. Por supuesto que sí! Simplemente quizá te está resultando difícil prosperar en aquello que te encantaría conseguir.

¿Dices que nadie te quiere? Estoy absolutamente convencido de que eso no es

verdad. Quizás simplemente hay ciertas personas concretas en las que tienes una expectativa de correspondencia que no llega a cumplirse. Eso es doloroso, pero no significa que nadie te quiere. Se entiende por dónde voy, supongo.

En vez de decirle a alguien que no será capaz de algo, puedes decir que, según tu criterio, te parece algo extremadamente difícil y advertirle incluso de que existe la posibilidad de que no lo consiga. Lo sé, es una forma bastante incómoda de expresarse y es evidente que existen expresiones que se entienden perfectamente como lo que en realidad quieres decir, pero en mi experiencia no he visto que sea algo tan evidente y las palabras exactas si que crean ideas que se adhieren al subconsciente y al inconsciente del emisor y del receptor. Mi recomendación es usarlas siempre con sumo cuidado y con objetividad y congruencia.

Por supuesto, y aunque puede parecer obvio, creo necesario recordar el punto opuesto. Las palabras que te digas a ti o a los demás pueden crear realidades maravillosas, de tan buenas, increíbles. Sin embargo, mi consejo va más allá de decir cosas bonitas que puedan levantar el ánimo.

Según mi propia experiencia, es muchísimo más poderosa la frase que busca lo positivo dentro de lo que tú puedes percibir, aunque sea esforzándote por encontrarlo. Debes ver dentro de lo que consideras objetivo y real las cosas de las que puedes disfrutar, las cosas que te hacen feliz, que te hacen sentir orgullo por ser como eres.

Ver el hecho de que querer mejorar o ser capaz de pararte a poner a funcionar el cerebro para ver las cosas desde un punto neutro o externo es en sí una virtud enorme y un claro signo de inteligencia. Ser capaz de dejar el dolor o la frustración que te ciega a un lado para valorar la situación y las cosas tal y como son. Expresar en palabras las cosas buenas o esperanzadoras que encuentres en ese proceso, con la lupa de la objetividad y la amplitud necesaria para ver el cuadro completo, siendo capaz de ver lo bueno y lo malo y no dejar que lo segundo opaque a lo primero, tiene un poder que tú mismo puedes ser capaz de comprobar si te lo propones.

Te animo a ponerlo en práctica como modo de vida. Vuelve a este video en unos meses de estar poniendo en práctica y tomándotelo en serio, probablemente te habrá cambiado la vida.

Sé sincero, congruente, coherente, objetivo y compasivo con las palabras que utilizas, tanto para ti como para las personas que quieres y respetas, incluso para las que no. Te sorprenderás al ver que a esas les pondrá de los nervios que siempre actúes con corrección y con todo lo anteriormente mencionado.

Se responsable al elegir y armar tus frases y bajo ningún concepto permitas que nadie, absolutamente nadie, decrete jamás para ti algo que no desees. Nadie puede controlar tu destino como tú. Puedes estar tranquilo o tranquila. En todo caso, se lo estarán haciendo a sí mismos, una lástima.

Nos vemos pronto. Cuídate.

Za'el de Erra