

EL PODER DE LA PALABRA

por la psicóloga holística
Dora Ines Grosso Garcia



A la luz de **los cuatro acuerdos**, vamos a profundizar un poco más sobre la importancia de la palabra, la palabra es igual que **acuerdo** porque expresa lo interno y profundo de nuestro Ser, la palabra es el resultado de lo que pensamos y sentimos, también aquello que creemos de la vida y como la vemos, y la vivimos.

Pulcritud en la palabra, porque las palabras son mágicas, creadoras y dan forma a la realidad, al cambio, al éxito, a la alegría, a la felicidad y con ellas se puede expresar la fuerza y belleza, a través de ellas conocemos y le damos nombre y forma a todo.

Para enriquecer nuestro lenguaje, se recomienda leer, libros, artículos que estén llenos de contenidos positivos e interesantes para avanzar en nuestras actividades y tareas, ver imágenes bellas, creativas, la naturaleza nos ofrece maravillosos paisajes y colores, para ver y observar, escuchar música armoniosa y alegre, escribir lo que pensamos y sentimos.

Con el avance de la tecnología y el uso continuo del celular y el computador, estamos todo el tiempo leyendo, escribiendo y viendo videos e imágenes, la idea es que esos contenidos aporten positivamente nuestra vida y nutran la mente porque el **inconsciente está grabando cada segundo y no tiene "sentido del humor"**, cree todo lo que decimos y luego nos puede sorprender haciendo cosas que nunca pensaste hacer o decir.

¿Son tus mensajes positivos? o están cargados de Juicios o burlas? ¿las imágenes que observas son armoniosas y resaltan la belleza y la creatividad? ¿Los mensajes que te llegan están aportando a tu crecimiento personal? ¿Utilizas el internet para comunicarte positivamente?

Recordemos las palabras tienen poder y cada vez que pronunciamos alguna, estamos creando, ya sea en dirección al logro de nuestros sueños o al sentido contrario de estos. (Louise Hay)

Es prudente tener cuidado con lo que decimos en especial cuando estamos emocionados, porque la fuerza que le imprime el sentimiento a la palabra le da más poder y fuerza. Por eso se dice que las palabras pueden “salvar vidas”. Para poder darle fuerza a nuestras palabras, hay que respirar profundo y escuchar claramente lo que decimos.

Segundo **acuerdo, no tomarse nada personal**, si empezamos a tener un concepto elevado de nosotros mismos y fortalecerlo a cada momento con palabras que empoderen nuestro Ser interior, creando sentimientos de amor y respeto, aceptándonos tal como somos y valorándonos, podremos aplicar este **acuerdo**.

Recordemos que las palabras dan el poder a las emociones y estas a su vez crean sentimientos, si creemos que somos sabios, inteligentes, talentosos, alegres, felices entre otras cualidades, las tendremos, también fortalecemos nuestra autonomía y la capacidad de lograr nuestras metas y propósitos, si se presenta algún obstáculo lo podremos superar fácilmente, creyendo que todo es posible, o podemos volver a empezar con una actitud más positiva y aprender de los errores. Esta tarea de empoderarnos y cuidar las palabras, es permanente todo el tiempo observándonos a nosotros: lo que pensamos, lo que decimos, de cómo nos sentimos.

Tercer **acuerdo, no hacer juicios de los demás**, ni de nosotros mismos, los juicios están cargados de palabras duras y sentimientos que no aportan nada a nuestro crecimiento personal, podemos empezar a tener sentimientos de comprensión, compasión y amor incondicional dejando que cada uno se ocupe de sus situaciones. También podemos empezar a creer que todo se puede cambiar y mejorar o simplemente no apropiarnos de todo lo que pasa en el mundo, vivir en el presente que es la oportunidad de seguir.

Si estamos criticando y juzgando a todos y todo, nos volvemos amargados y tiranos y esto se refleja en nosotros porque recordemos que todo lo que decimos de los demás lo estamos diciendo de nosotros mismos, es

importante asumir una postura más benevolente hacia la vida así ella nos regresara lo mismo.

Cuarto **acuerdo, hacer todo lo que hagas lo mejor posible**, cuando estamos haciendo lo mejor y dando de nosotros mismo lo máximo en cada momento, evitamos dar cabida a las limitaciones y frustraciones, si hay que cambiar o mejorar algo sabemos que lo podremos hacer, una forma es creando frases, decretos y afirmaciones que afiancen esta tarea, las palabras poderosas ayudan a fortalecernos, a lograr lo que deseamos. Estas palabras se recomienda conjugarlas en presente; porque el pasado ya se fue, el futuro no ha llegado, solo está el hoy aquí ahora, la oportunidad es ahora.

Desde los inicios de la cultura la humanidad ha creado estos decretos para que se cumplan están en los libros sagrados de todas las religiones, en los Salmos de la Biblia, en los monumentos, en las insignias patrias, en los proverbios orientales de los sabios, o en los dichos populares, podemos apropiarnos de aquellas se sean más significativas para cada uno de nosotros o crear la que necesitemos, recordemos la Palabra es poderosa y te ayuda a vivir mejor para tu mayor bien y felicidad.

Palabras y frases:

“La palabra, nos ayuda a cambiar la concepción del mundo y llegar al conocimiento ideal de las cosas”, Platón.

“La palabra es, para unos cuantos, sólo el vehículo de una comunicación básica; para otros, el arma con la que se puede combatir cualquier obstáculo en la vida”. Juan Antonio Rosado, *Palabra y poder*,

Una **palabra** es suficiente para hacer o deshacer la fortuna de un hombre. Sófocles.

“Puedes lograr cualquier cosa que te propongas si estás dispuesto a renunciar a la creencia de que no lo vas a conseguir”.

Empieza haciendo lo necesario, después lo posible, y de repente te encontrarás haciendo lo imposible. San Francisco de Asís

- Antes de hablar... escucha, antes de criticar... examínate, antes de discutir... respira, antes de escribir... piensa, antes de herir... siente, antes de rendirte... intenta, antes de morir... vive! “¡

•
Cuando quieras decir algo de los demás, (Sócrates)

-“¡Espera! ¿Ya hiciste pasar a través de los Tres Filtros lo que me vas a decir?

-“¿Los Tres Filtros...?”

-“Sí” – replicó Sócrates. -“El primer filtro es la **VERDAD**. ¿Ya examinaste cuidadosamente si lo que me quieres decir es verdadero en todos sus puntos?”

-“No... lo oí decir a unos vecinos...”

-“Pero al menos lo habrás hecho pasar por el segundo Filtro, que es la **BONDAD**: ¿Lo que me quieres decir es por lo menos bueno?”

-“No, en realidad no... al contrario...”

-“¡Ah!” – interrumpió Sócrates.- “Entonces vamos a la último Filtro. ¿Es **NECESARIO** que me cuentes eso?”

– “Para ser sincero, no.... Necesario no es.”

– “Entonces -sonrió el sabio- Si no es verdadero, ni bueno, ni necesario... sepultémoslo en el olvido...”

¿Tienes algo que decir a otra persona? Recuerda pasarlo por la **VERDAD**, la **BONDAD** y la **NECESIDAD** antes de decirlo.

DORA INES GROSSO GARCIA
PSICOLOGA HOLISTICA
doraigross@hotmail.com