

CUADERNO
DE EJERCICIOS

EL MILAGRO
DEL AGUA

MASARU
EMOTO

El agua ocupa alrededor de un setenta por ciento de nuestro planeta y también del cuerpo humano. Sin agua no existiríamos, ni tampoco la Tierra tal como la conocemos.

El agua es tan importante como irremplazable.

Masaru Emoto, autor de *El milagro del agua*, se ha dedicado a fotografiar las cristalizaciones creadas por el agua al entrar en estado de congelación. A menudo, expone el agua a palabras escritas, la congela, y compara los diferentes cristales obtenidos.

Las diversas muestras de agua, según hayan sido sometidas a la influencia de palabras positivas, por ejemplo «gracias», o a términos negativos, como «estúpido», cristalizan de manera distinta. Cristales que emanan armonía y equilibrio en el primer caso y deformes y desestructurados en el segundo.

Habida cuenta de que nuestro cuerpo está compuesto de agua en un setenta por ciento, podemos inferir, a partir de la experiencia con los cristales, que la energía de las palabras afecta también a nuestro organismo. Para purificar el agua de tu organismo, habla, e incluso piensa, usando términos amables, con expresiones de gratitud y amor que te inunden de energía pura y hermosa.

Este cuadernillo es para que comprendas cómo las palabras son capaces de transformarnos y cómo mejorar nuestro diálogo interno nos ayuda a ser mejores. “Eres agua, y las palabras que usas son la forma que eliges para fluir”.

ACTIVIDAD 1

Escribe tres frases negativas que a veces te dices a ti mismo/a (por ejemplo: “No soy suficiente”, “Siempre me equivoco”).

Una vez escritas, transforma esas frases en afirmaciones positivas y poderosas que te ayuden a sanar tu diálogo interno.

PENSAMIENTO NEGATIVO:

Ejemplo: “No puedo hacerlo”

NUEVA AFIRMACIÓN POSITIVA:

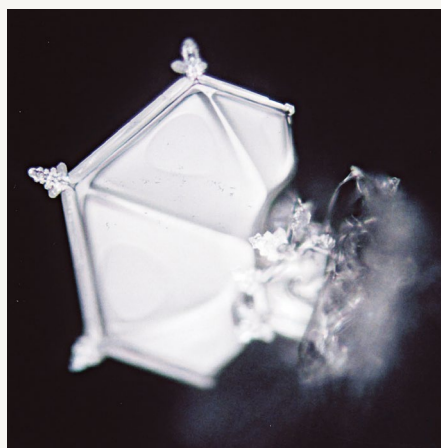
“Confío en mi capacidad para aprender y avanzar”

¿Cómo te sientes al leer tus afirmaciones positivas en voz alta? ¿Quizás te sientes más en paz, más en control, más capaz?

Así luce la afirmación «YO PUEDO» en las fotografías de *El milagro del agua* frente al «NO PUEDO».



«YO PUEDO» (p.66)



«NO PUEDO» (p.67)

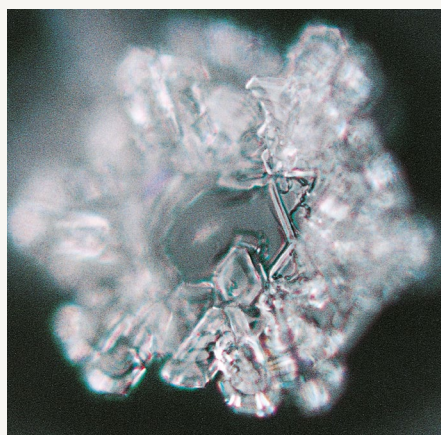
Como ves, las palabras cambian el agua y lo mismo ocurre con nosotros. Intentamejorar ese diálogo interno y tratarte con bondad y compasión.

ACTIVIDAD 2

Las cristalizaciones de Masaru Emoto con más simbolismo serían las correspondientes a las palabras «GRACIAS» y «PERDÓN»:



«GRACIAS» (p.158)



«PERDÓN» (p.158)

Como ves, estos dos cristales transmiten la importancia de expresar gratitud sincera y arrepentimiento. Si sientes que deberías haberte disculpado con alguien y no lo has hecho, mira el cristal de la contrición, di el nombre del ofendido y pídele perdón en voz alta. Disculparse con el corazón es lo más parecido a hacerlo en persona.

Una vez hecho eso, mira el cristal de “gracias” y haz una lista de las cosas por las que puedes estar agradecida hoy:
