

PEQUEÑAS  
SOMBROSAS  
PALABRAS

Martín Pinos

R.



# MANUAL DE INSTRUCCIONES

¡Manual de instrucciones! ¿Para qué? Esto es un "libro". Se lee y punto. ¡Pues no! Vas a leer sobre el poder de las palabras y de las emociones. La palabra tiene un significado, pero es la emoción desde la que se emite y se recibe, la que le confiere todo su poder para mejorar nuestro bienestar..., o el de los demás. Como nos dice Luis Castellanos, "las palabras pueden marcar nuevos itinerarios para nuestros sentimientos y pensamientos (*El lenguaje de la felicidad*, 2019).

Las *posipalabras* son capaces de modificar tu química cerebral liberando endorfinas, dopamina, oxitocina o serotonina; neurotransmisores que nos hacen sentir mejor.

Asociado a cada letra, en la página de la izquierda, descubrirás un pequeño poema. Sus palabras son para ti.

A la derecha de ese poema, te recuerdo algunas palabras positivas que puedes regalar a los demás cuando lo necesiten, lo merezcan..., o a ti te apetezca. Bajo esas palabras tienes un recurso personal para mejorar tu vida y tu bienestar. Es una invitación a la práctica repetida porque solo así se puede crear un hábito. Como dijo Charles Reade "Siembra un acto y cosecharás un hábito. Siembra un hábito y cosecharás un carácter. Siembra un carácter y cosecharás un destino".

*Pequeñas Asombrosas Palabras* te ayudará a quererte (autoestima) y a cuidarte (autocompasión) cuando leas los poemas que son para ti. Hoy sabemos que aprender a modificar los pensamientos, las creencias, mediante el pensamiento positivo mejora nuestro bienestar. Y como nos recuerda Rafael Bisquerra<sup>1</sup>, la capacidad para modificar nuestro pensamiento y, por tanto, pensar y sentir en positivo ante la adversidad es la resiliencia.

---

<sup>1</sup> Rafael Bisquerra. <https://www.rafaelbisquerra.com/resiliencia/entrenando-la-resiliencia/>

*Pequeñas Asombrosas Palabras* también te dará la oportunidad de mirar y cuidar de los demás cuando uses las *posipalabras* para otros.

Como la emoción desde la que lees es clave para estimular todo ese potencial, sigue atentamente las siguientes instrucciones... ¡y disfruta!:

1º Sujeta un lápiz transversalmente entre los dientes de modo que sus extremos queden hacia la izquierda y derecha de tu cara. Lleva atrás las comisuras de tus labios para que no toquen el lápiz. Si te miras al espejo verás una gran sonrisa.

2º Mantén el lápiz así un minuto como mínimo. Estarás activando ciertos músculos de la boca (cigomático mayor y menor y orbiculares de los labios) y los orbiculares de los ojos. Diversos estudios basados en los trabajos previos de Guillaume Duchenne, demuestran que este gesto activa las áreas del cerebro vinculadas a la sonrisa real (lo que no consigue una sonrisa fingida) y, con ellas, las emociones agradables asociadas.

3º Abre el libro por la letra A y, ¡atento!: justo en el momento en que te quites el lápiz de los dientes, empieza a leer el poema. Ya sabes que es para ti. Verás como la lectura se siente y cala de forma muy especial.



A

Soy **A**sombroso, **A**lucinante.

¡**A**nimo, **A**úpa, **A**delante!

Si me miro con las gafas de la **A**beja,  
no tengo queja.

Si me contemplo de forma **A**mable...,  
y me **A**mo, me veo **A**dmirable.



¡Ánimo!, ¡Aúpa!, ¡Adelante!

Eres mi Amigo

Verte me da Alegría

Dame un Abrazo

Eres Asombrosa, Alucinante, Admirable, Auténtica

Eres Amable, Agradable, Asertivo, Audaz

¡Así se hace!

¡Artista!

Te Amo



GAFAS DE LA ABEJA Y DE LA MOSCA... Si me miro con las gafas de la abeja no tengo queja porque la mirada de la abeja busca las flores, sus colores y aromas. Si me pongo las gafas de la mosca, como la mosca, voy buscando excrementos, aunque el campo esté lleno de flores. Cada persona puede elegir cada día, ante cada situación, si quiere ver y oler las flores o la caca...  
Una bonita metáfora de:

Maestro, J. C. (2007). *Regálate felicidad*. Barcelona: Bresca

B

¡Buenos días artista!

¡Qué Bien que existas!

Soy Bueno, Buenísimo.

Me merezco un ¡Bravo!

¡Qué digo Bravo..., ¡Bravísimo!!

