

■ EJERCICIO 1 · PÉNDULO NIVEL 1

EL SÍ Y EL NO

Antes de testar nada, establece tu lenguaje con el péndulo: cuál es su movimiento para el «sí» y cuál para el «no». Cada persona tiene el suyo.

1**DEFINE TU SÍ**

Pide al péndulo «muéstrame un sí» y observa el movimiento que hace. Ese será tu sí a partir de ahora.

2**DEFINE TU NO**

Pide ahora «muéstrame un no». El movimiento que aparezca será tu no.

3**CONFÍRMALO CON PREGUNTAS FÁCILES**

Haz preguntas de respuesta conocida —tu nombre, dónde vives, «¿tengo una camiseta rosa?»—. Si responde bien, tu lenguaje es fiable y ya puedes empezar a testar.

El péndulo solo amplifica tu movimiento interno. No proyectes la respuesta que deseas.

■ EJERCICIO 2 · PÉNDULO NIVEL 1

LOS VASOS DE AGUA

Pon dos vasos delante de ti, uno con agua y otro vacío, y coloca el péndulo encima de cada uno. El agua representa lo emocional; el vaso seco, lo mental.

VASO CON AGUA

TU ESTADO EMOCIONAL

Se queda quieto

Estás seco emocionalmente: no quieres entrar en lo que sientes. Mover el cuerpo, caminar o sudar ayuda a soltarlo.

Movimiento suave y armónico

Equilibrio emocional.

Movimiento amplio, que se desborda

Emoción desbordada.

No bebas esa agua después: la energía ha pasado a ella.

VASO VACÍO

TU ESTADO MENTAL

Se mueve

Tu mente está activa: te pide vaciarla y soltar. Cuanto más intenso el movimiento, más carga mental llevas.

Se queda quieto

Mente serena y despejada.

El vaso debe estar bien seco: cualquier humedad la lee como emocionalidad.

LA REGLA PORCENTUAL

Cómo se usa: coloca el péndulo sobre el **50%**, déjalo moverse y síguelo a lo largo de la escala. Donde se alinee, esa es la vibración. No lo cuestiones con la mente.



■ OBJETOS Y ROPA

< 40% Suéltalo: tíralo o dónalo.

40 – 60% Consérvalo por ahora; aún tiene algo para ti.

> 60% Guárdalo.

La ropa de segunda mano guarda la vibración de quien la llevó.

■ ALIMENTOS

< 50% Te resta energía.

50 – 60% Neutro: ni suma ni resta.

> 60% Te potencia.

> 100% También te resta (en exceso).