



CURSO ONLINE

PÉNDULO NIVEL 1

desde tu casa

CON JOSÉ MARI SARASOLA

CONOCE TU SER

■ FUNDAMENTO

LAS EMOCIONES SON MOVIMIENTO

Toda emoción es energía en movimiento. Cada una se mueve a su manera, y tu cuerpo la reconoce antes que tu mente.

| | | |
|---|---|---|
|  <p>TRISTEZA Cae hacia dentro.</p> |  <p>ALEGRÍA Sube y se expande.</p> |  <p>RABIA Picos rápidos, en sierra.</p> |
|  <p>CALMA Onda suave y sostenida.</p> |  <p>SORPRESA Un pico que para el sistema.</p> |  <p>MIEDO Se contrae hacia el centro.</p> |

■ HIGIENE Y PROTECCIÓN

LA PROTECCIÓN DE LOS TRES COLORES

Antes de entrar en un lugar cargado, envuélvete en tres capas de luz.
Cada color cuida un plano distinto.



PLANO FÍSICO

BLANCO

Te protege en el cuerpo.



PLANO EMOCIONAL

DORADO

Sostiene tus emociones.



PLANO MENTAL · PSÍQUICO

VIOLETA

Cuida tu mente y tu campo psíquico.

■ EL CORAZÓN DEL MÉTODO

LAS CUATRO PAUTAS

Lo que separa un péndulo que se mueve por deseo de uno que responde con verdad.

1 Una sola información por pregunta.

2 Busca el estado neutro.

3 Hombro, codo y mano relajados.

4 No proyectes el deseo.

■ LA PRÁCTICA

CÓMO PREGUNTAR

Antes de preguntar, suelta las tres capas —mental, emocional y psíquica— hasta quedar en estado neutro. Luego, una pregunta limpia.

✘ **«¿Mi bloqueo viene del parto?»**

Dos informaciones en una. El péndulo no sabe a qué responder.

✔ **«¿Este bloqueo tiene que ver con mi madre?»**

Una sola información. Una sola respuesta posible.

Y nunca proyectes la respuesta que deseas: el deseo distorsiona el movimiento.

■ PRÁCTICA GUIADA

LA MEDITACIÓN DE APERTURA

Para hacer antes de cada sesión con el péndulo.



Envuélvete en los tres colores

Blanco, dorado y violeta, una capa sobre otra.



Respira en el segundo centro

Bajo el ombligo. Observa cómo entra y sale el aire.



Une el segundo centro con el corazón

Deja que se abra un canal entre los dos.



Sube la energía a la coronilla

Del corazón a la punta de la cabeza, sin prisa.

«ME ABRO A RECIBIR»