

El poder de la *grafología*

PRIMERA PARTE

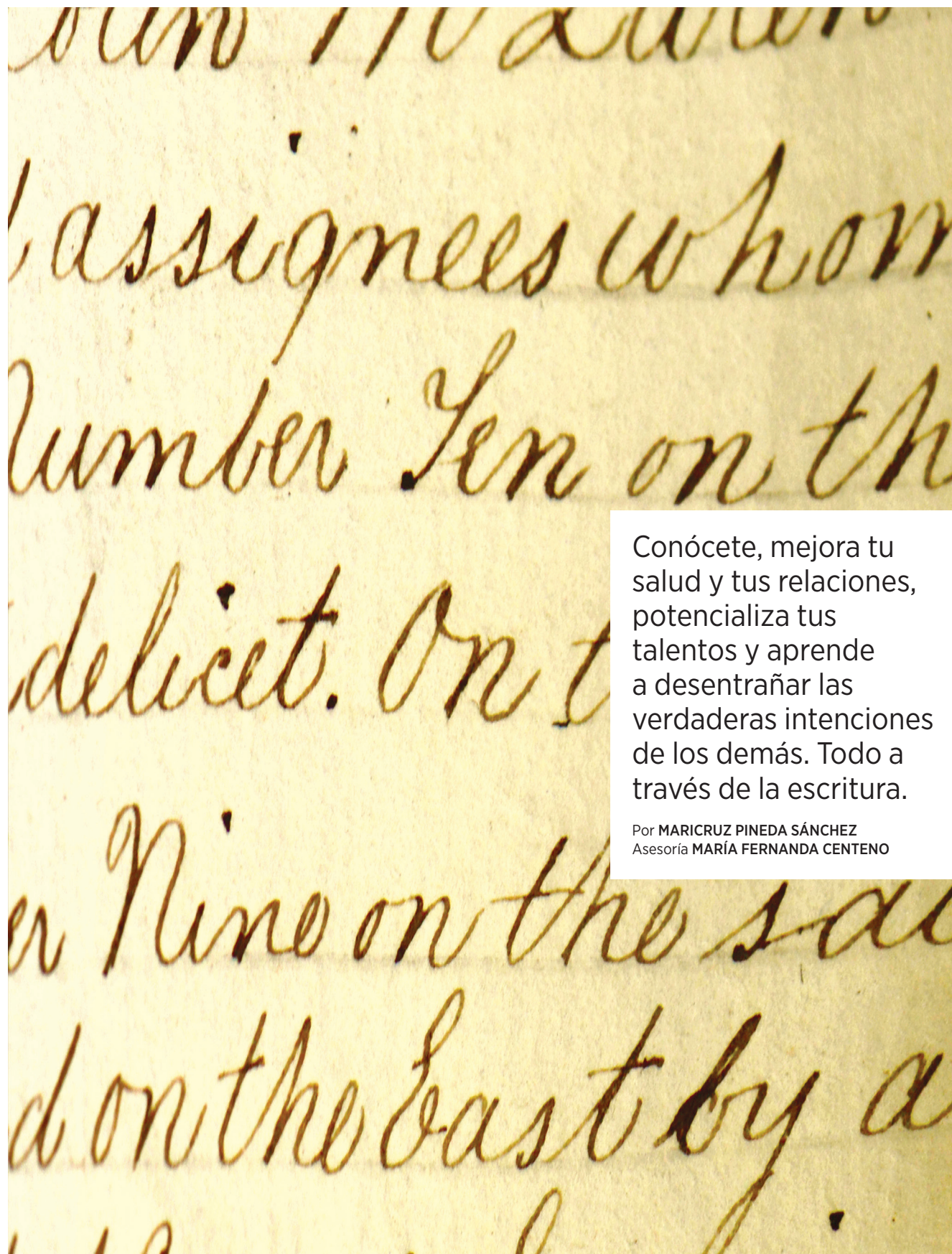
¿Te gustaría saber qué significa esa firma que más bien parece un ovillo de lana hecho bolas? ¿O esa frase de la que parecen surgir picos y flechas? ¿Qué denota esa letra 'g' cuyo gancho no cierra, o la 'm' de arcos notablemente asimétricos?

La grafología tiene las respuestas a estas interrogantes, y es que la manera en la cual escribimos no es casual, sino que guarda secretos. De este modo, la forma, ubicación, inclinación e intensidad de nuestros trazos conforman un mapa que descubre buena parte de lo que somos, así que aquí te guiamos para descifrarlos.

Las bases de esta disciplina surgieron en el año 1622, cuando el profesor Camilo Baldo, de la Universidad de Bolonia, elaboró un tratado en el que por vez primera sugería la existencia de una conexión entre la caligrafía y la identidad de una persona. Con el paso del tiempo, otros investigadores hicieron diversas aportaciones. Y aunque durante años no fue tomada en serio, en la actualidad cuenta con mucha validez probatoria en el ámbito jurídico y es una herramienta, sin duda alguna, de apoyo psicoterapéutico.

El análisis de la letra, así como dibujos y garabatos, es útil para explorar estados anímicos, conductas y temperamentos. Proporciona pautas para determinar aptitudes. Su evolución a grafoterapia apoya el cambio de hábitos, desarrolla habilidades, ayuda a resolver conflictos y hasta mejora la compatibilidad en la pareja. Genial, ¿no lo crees?

Lo mejor es que en esta primera entrega de dos, tu *coach Vanidades* te brinda las bases de un método con el que podrás progresar en distintas áreas de tu vida. Toma lápiz y papel, y comencemos.



Conócete, mejora tu salud y tus relaciones, potencializa tus talentos y aprende a desentrañar las verdaderas intenciones de los demás. Todo a través de la escritura.

Por MARICRUZ PINEDA SÁNCHEZ
Asesoría MARÍA FERNANDA CENTENO

¿Qué revela tu letra?

La grafología es una neurociencia que analiza la personalidad por medio de la escritura. Como sabes, el cerebro contiene todo lo que piensas y sientes, tus capacidades y diferentes inteligencias, tus anhelos e impulsos, entre muchas otras cosas.

Así, cuando escribes, un amplio rango de esa información se expresa mediante pulsiones nerviosas que llegan hasta las terminales de tus manos. Por ello, los trazos y numerosos detalles de tus letras, dibujos o garabatos son capaces de poner de manifiesto lo que hay latente en tu psique.

Cómo aplicarla

El análisis de tu letra te permitirá tener mayor autoconocimiento y comprensión de temáticas, como tu verdadera vocación, emociones ocultas, deseos reprimidos, el origen de algunas enfermedades o aquellos aspectos que debes trabajar de manera puntual para crecer y enriquecerte como persona y profesional.

El discernimiento del actuar de los demás para entenderlos, relacionarte mejor con ellos o ayudarlos a mejorar es, sin duda, otro valioso aporte de la grafología. Aplícala en la educación de tus hijos, para seleccionar a tus empleados o entender a tu jefe, y úsala como soporte para construir una relación de pareja exitosa.

La mejor técnica

Aprender sus bases no es tan complicado como parece y hasta resulta entretenido, ya que sacará a flote a la detective que llevas dentro. Empieza por conocer sus reglas y dedícate a observar, analizar y sacar deducciones a partir de lo plasmado en una hoja de papel. Es un ejercicio emocionante que no solamente te permitirá desarrollar tu lado intelectual, sino entrenar tu músculo intuitivo.

Hoy día es posible certificarse como perito grafólogo, una lucrativa labor profesional.

Tómalo en cuenta

- La mayoría de las personas tenemos diferentes tipos de letra y eso es normal. Nuestros diversos estados de ánimo y la evolución personal se refleja en la caligrafía.
- La grafología estudia la letra manuscrita, pero también la que se hace con cualquier otra parte del cuerpo con la que escriba alguien que padezca alguna discapacidad (pies, boca, entre otras).
- La letra no se puede fingir, hay rasgos que delatan la verdad, pues se trata de un proceso en el que el inconsciente juega un papel importante. Por esta razón tiene valor jurídico.
- Al escribir, los zurdos o ambidiestros utilizan de manera diferente los hemisferios cerebrales. Pero en ello no hay diferencia a la hora de someterlos al análisis grafológico.



KATY PERRY



TAYLOR SWIFT

El primer paso: examínate

Ejercicio Muéstrame cómo escribes y te diré quién eres

Toma una página blanca y elabora una oración sencilla que incluya tu nombre y firma. Por ejemplo: “Hola, me llamo Elena”, o “Buenas tardes, mi nombre es Patricia”. Ahora responde las siguientes preguntas y prepárate para conocer los detalles ocultos:

¿Con qué prefieres escribir?

- a) **Plumón.** Te gusta ser el centro de atención. Eres muy sensual.
- b) **Pluma.** Tienes capacidad de adaptación y sabes solucionar problemas.
- c) **Lápiz.** Eres perfeccionista y desconfiada. Te sientes algo insatisfecha.

¿De qué tamaño es tu letra?

- a) **Grande.** Suelen ser sociable y te preocupa lo que piensen de ti. Te gusta cuidar tu imagen y llevar el rol protagónico.
- b) **Mediana.** Tu personalidad es superadaptable, puedes hacer actividades sola o en equipo. Te relacionas bien y eres asertiva.
- c) **Pequeña.** Dispones de una gran capacidad de análisis y tiendes a ser observadora. Tu mejor sitio es a solas y en tu espacio.

¿Cómo distribuyes el espacio?

- a) **Si usaste gran parte de la hoja.** Eres gastalona, despilfarradora y demasiado generosa.
- b) **Si acomodaste el texto de modo proporcional.** Eres administrada en lo económico. Sabes organizar y mantener en orden datos e información.
- c) **Si usaste un espacio reducido.** Suelen ser bastante reservada y hasta se podría decir que un poco codicia o cuidadosa con el dinero.

¿A qué velocidad escribes?

- a) **Rápida.** Tu pensamiento se mueve de manera vertiginosa. Eso te genera actividades en exceso y hace que la gente no te siga fácilmente.
- b) **Moderada.** Suelen ser objetiva, sensata y capaz de tomar decisiones con prudencia y midiendo las consecuencias de tus actos.
- c) **Lenta.** Piensas demasiado las cosas, las analizas y les das tantas vueltas que, al final, te quedas atorada y sin poder avanzar.

¿Usas punto final?

- a) **Siempre.** Terminas lo que empiezas, eres constante y disciplinada.
- b) **Casi nunca.** Dejar asuntos inconclusos, te falta consistencia.

¿En qué parte de la hoja firmaste?

- a) **Izquierda.** Te enganchas al pasado, se te dificultan los cambios y prefieres las situaciones conocidas. No te encanta ejercer de líder. Tiendes a la depresión.
- b) **Centro.** Eres práctica, entiendes los tiempos. No estás en el pasado ni te obsesiona el futuro; vives el aquí y ahora. Tiendes a ser egocéntrica.
- c) **Derecha.** Tienes la mira en el futuro, en los planes, en adelantarte a los acontecimientos y tomas la iniciativa. Eres propensa a la ansiedad.

¿Cómo es tu firma?

- a) **Ascendente.** Eres optimista y amas los retos.
- b) **Horizontal.** Tienes los pies bien puestos en la tierra.
- c) **Descendente.** Tiendes a ser pesimista y a derrotarte.

¿Cómo es tu letra?

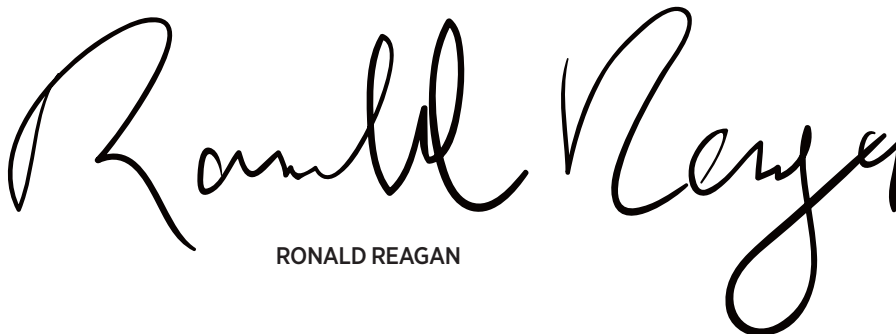
- a) **Redondeada.** Te caracterizas por ser amable, amorosa, intensa y apasionada.
- b) **Semiangulosa.** Sabes ser objetiva y asertiva. No te dejas arrastrar por las emociones.
- c) **Angulosa.** Eres incisiva, directa y probablemente agresiva.

¿Hacia dónde es la inclinación?

- a) **Vertical.** Eres inflexible, terca y rígida contigo misma.
- b) **A la izquierda.** Vives la mayor parte de tu tiempo en el pasado.
- c) **A la derecha.** Eres visionaria y generadora de cambios.

¿Cómo son las terminaciones de tus letras?

- a) **Partes bajas grandes.** La sexualidad es muy importante en tu vida.
- b) **Partes altas grandes.** Das más importancia al aspecto racional.



RONALD REAGAN



Modela tu ánimo mediante tu escritura. ¿Estás acelerada? Escribe lento. ¿Te sientes sin energía? Métele velocidad a tus letras. Haz la prueba. ¡Funciona!

Somos lo que escribimos, y frente a la pluma y el papel no hay modo de disimular.

8 rasgos clave

En la prueba anterior vimos cómo se hace una lectura general a partir de un texto breve. Ahora, vayamos un poco más allá. Añade algunos renglones en los que narres un suceso importante de tu vida. Observa cuidadosamente los siguientes puntos y añádelos a tus primeras impresiones:

- 1** Las firmas que tachan el nombre señalan inconformidad con quien se es o un enorme perfeccionismo.
- 2** Una escritura de trazos sin fuerza, muy redondos y sin puntuación podría denotar una personalidad débil, desmotivada, apática o perezosa.
- 3** Las letras remarcadas y la tendencia a ocupar todo el espacio a la hora de escribir habla de alguien posesivo y controlador.
- 4** Escribir números demasiado grandes y pegaditos podrían sugerir una actitud avara y tacaña.
- 5** Si la letra es colosal, dispareja y angulosa, con cambios abruptos de dirección, cuidado, pues es indicativo de violencia y desorden emocional.
- 6** La 'i' con punto señala a quienes cumplen los compromisos. Si no tiene o está desplazado indica que no es interés de quien escribe.
- 7** Detrás de espacios demasiado grandes entre letras o palabras podría estar alguien que se detiene para planear bien una mentira.
- 8** La 'a' o la 'o' manuscritas, cuyos círculos están bien cerrados, denotan que alguien es confiable.



Revista qué tema seleccionaste. Tu elección revela en dónde está tu cabeza, qué consideras clave o fuente de preocupación. Ahí está la mayor parte de tu energía.

Contrario a lo que muchos piensan, la grafología no es un arte adivinatorio, sino una disciplina basada en la función neurofisiológica.

Las letras del bien

La genialidad y creatividad son rasgos de la personalidad que se desbordan a la hora de escribir. Lo mismo ocurre con la bondad, la compasión y el amor por los demás. Y de estas firmas podemos aprender mucho.



LEONARDO DA VINCI

El gran polímata acostumbraba a escribir alternando los renglones de izquierda a derecha, y viceversa (escritura de serpiente), o lo hacía todo en espejo (escritura especular), indicador de su inventiva, originalidad y deseo de mantener sus ideas resguardadas.



MADRE TERESA DE CALCUTA

Su firma denota un Yo fuerte y centrado. La letra es hacia arriba, ligada y estable, que indica la búsqueda de objetivos fuera de lo común y temeridad. Las redondeces y bucles transmiten calidez, bondad y amor. El cierre completo y doble vuelta en la ‘a’ hablan de una gran introspección.

Bibliografía

Grafomaniacs, de María Fernanda Centeno. Editorial Aguilar.

El gran libro de la grafología, de José Javier Simón Alonso. Ediciones Martínez Roca.

Manual de grafología básica,
grafologiatereca.com




ELVIS PRESLEY

¿Cómo escriben los famosos?

Elvis Presley. Sus trazos exhiben su mentalidad ágil. La disparidad en el tamaño de la tipografía devela su tendencia a ser voluble (podía pasar de la afabilidad a la violencia). Las letras juntas indican inseguridad que contrasta con un ego pautado por la expansión de las iniciales.

Jennifer Lopez. Su firma es ilegible, muestra de su personalidad enigmática y perfeccionista. Firme, rápida y sentido ascendente, denota determinación y búsqueda de éxito. El tamaño de la cabeza de la ‘J’ y el apéndice de la ‘L’ revela inteligencia y sensualidad.

Meryl Streep. Los rasgos decididos y ascendentes, la letra ligada, el vital travesaño de la ‘t’ y su gracia en la redondez, hablan de ir hacia arriba a pesar de los obstáculos, tenacidad, resiliencia, creatividad y genio.




JENNIFER LOPEZ



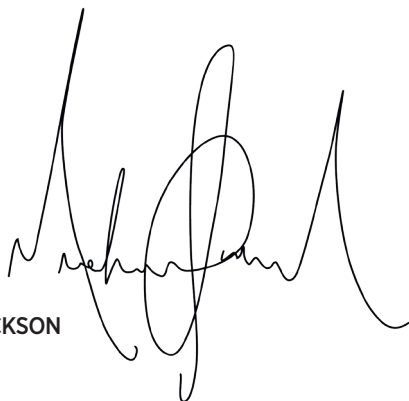

MERYL STREEP

Las letras del mal

El análisis de la letra de algunos psicópatas ayuda a entender su mentalidad. En el libro *Grafología criminal* se explican rasgos que encienden focos rojos: si son alternados, flojos y tensos denotan bipolaridad. El llamado “efecto acordeón”, en el que las palabras parecen arrancar rápido para frenarse en seco, revelan estrés. Los cambios en la inclinación indican un cuadro de ansiedad aguda. Si los trazos son afilados y angulosos alertan agresividad, y las letras faltantes o descendentes, depresión. *From Hell*, la famosa carta de Jack el “Destripador”, la cual destaca cambios en la dirección de las letras, amontonamiento de palabras y trazos agudos que parecen cuchillos, devela perturbación mental.

La abogada María Fernanda Centeno es perito grafóloga, autora del *best seller Arregla tu vida con grafología*, y creadora de Grafocafé, donde imparte cursos y certifica peritos. @Grafocafe

MICHAEL JACKSON



No te pierdas la segunda parte de este curso, ya que descubrirás tus habilidades y tu compatibilidad en pareja. Además, aprenderás a usar la grafoterapia para sanar, adelgazar y producir más dinero.

Conclusiones

Ahora te invitamos a que, con base en lo que has determinado, juntes las piezas y hagas el siguiente ejercicio:

1 Lleva a cabo un resumen diagnóstico objetivo y honesto que describa esos aspectos de ti de los que no estabas consciente:

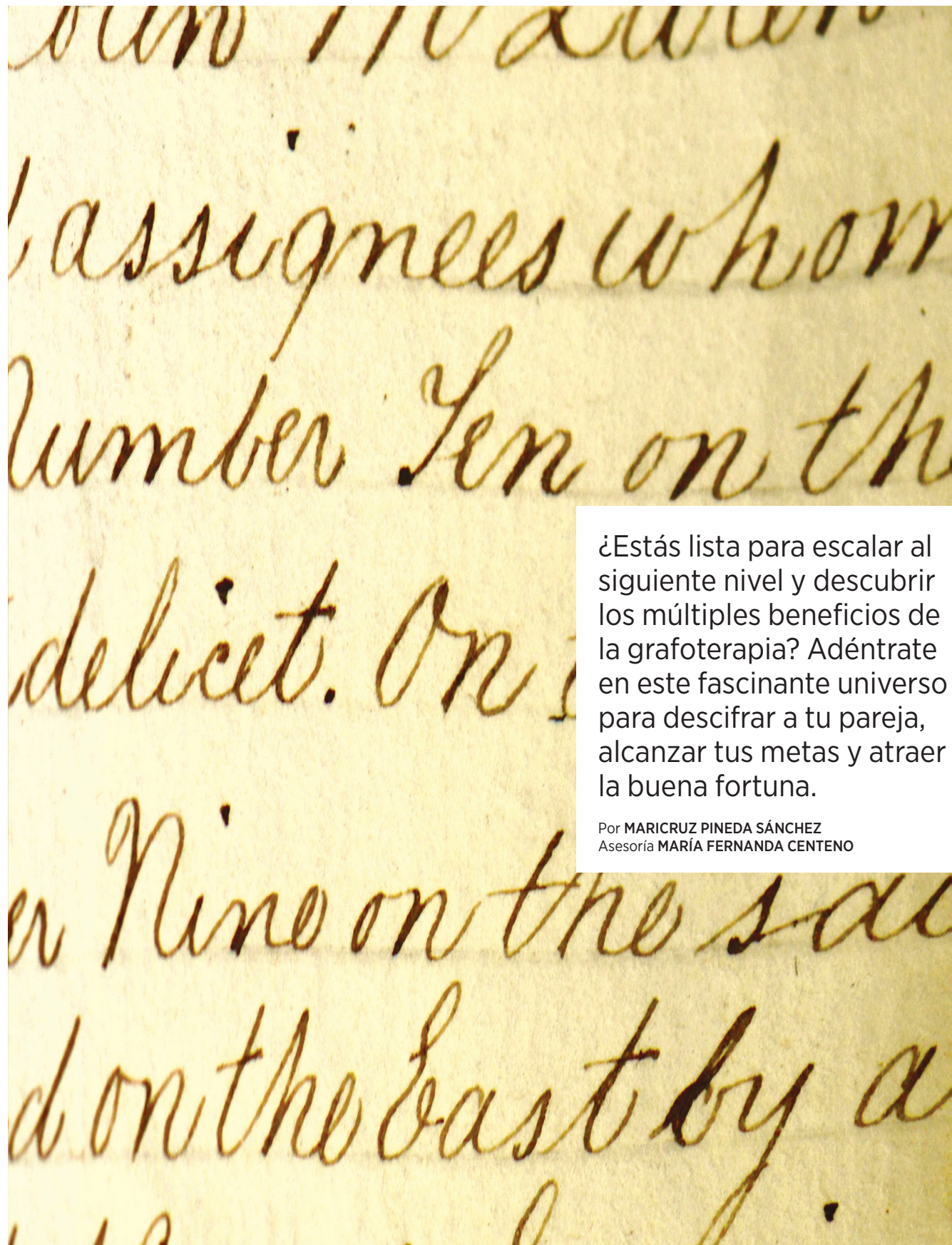
2 Trabaja en estas dos columnas:

¿Qué facetas de ti te gustan y deseas seguir cultivando?

¿Qué características de ti no te gustan y debes tratar de cambiar?

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------------	-------------------------------------

El estudio de los garabatos en los niños puede revelar la problemática que sufren, y en los adultos, mostrar signos de patologías mentales.



¿Estás lista para escalar al siguiente nivel y descubrir los múltiples beneficios de la grafoterapia? Adéntrate en este fascinante universo para descifrar a tu pareja, alcanzar tus metas y atraer la buena fortuna.

Por MARICRUZ PINEDA SÁNCHEZ
Asesoría MARÍA FERNANDA CENTENO

El poder de la

grafología

SEGUNDA PARTE

Estamos seguros de que este curso no solo te ha sorprendido sino que podría convertirse en una valiosa fuente de recursos para tu desarrollo personal. Y quizá hasta podría ser el inicio de una brillante carrera como perito gráfolo.

En la edición previa, hiciste un interesante ejercicio de autoconocimiento. Aprendiste cómo a través de un sencillo texto y tu firma, es posible develar aspectos de tu personalidad que quizá no eran evidentes. Anotaste claves y ejemplos.

Asimismo, la práctica incluyó la exploración de la manera de escribir de otras personas y el análisis de la firma de personalidades emblemáticas del mundo del espectáculo.

En esta última entrega, ahondaremos en cuestiones vitales para propiciar tu crecimiento y bienestar. ¿Te has preguntado si estás en el trabajo correcto, o si te conviene hacer un viraje para sentirte realizada? ¿Es posible mejorar tu estado de salud física o emocional así como tus finanzas, a través del uso correcto de esta disciplina? ¿Cuáles son las señales en la letras de alguien que te dan la pauta para salir corriendo y alejarte de un posible amor nocivo?

Prepárate porque te daremos un curso exprés para interpretar dibujos al tiempo que conoces las bondades de la grafoterapia. Usar la caligrafía a tu favor, así como las intenciones de lo que escribes para generar transformaciones positivas, es posible, y te decimos cómo hacerlo. Manos a la obra.

¿Para qué eres buena?



¿Elegiste bien tu quehacer profesional? ¡Felicidades! Pero si te has dado cuenta de que no estás en el camino correcto, nunca es tarde para redireccionar tu ruta. Regresar a la universidad, hacer cursos y diplomados en línea o emprender un negocio relacionado, son solo algunas de las alternativas que pueden contribuir a desarrollar tus mejores aptitudes.

Diversas circunstancias, como las imposiciones o la falta de autoconocimiento, son capaces de enmascarar aquello para lo que en realidad somos hábiles. Esto es un hecho sin duda importante, pues con frecuencia el quehacer laboral se asocia a nuestros sueños, pasiones y sentido de la vida. Pero quien no miente al respecto es tu letra, así que toma una página en blanco y escribe qué te gustaría ejercer aunque no recibieras remuneración por ello. Procura exponerlo a detalle y después toma en cuenta lo siguiente:

- 1** ¿Tu escritura tiende a ser cuadrada, con trazos precisos definidos, organizados y estructurados? ¿Apoyas el texto con esquemas o diagramas? Te van de maravilla las ciencias como química, biología, física, matemáticas, así como las ingenierías.
- 2** Si es tan veloz como tus procesos mentales, es de tamaño mediano, ordenada, más amplia en la parte de arriba y eres respetuosa de la puntuación, lo tuyo es la medicina, la psicología, la odontología o la veterinaria.
- 3** Cuando tu escritura es clara, grande, redonda y vertical, estructurada, balanceada y bien distribuida, estás en el grupo de los contadores, economistas, administradores y financieros, entre otros.
- 4** Si es ancha y sólida, de trazos firmes y rápidos, tu lugar está en carreras que requieren liderazgo, comunicación y socialización. Es el caso de las ciencias de la comunicación, el ramo político o empresarial, las relaciones internacionales y actividades afines.
- 5** ¿Es hermosa, armónica, creativa e incluye colores, dibujitos, trazos interesantes o diferentes? Tienes aptitudes artísticas, arquitectónicas, para la cirugía plástica, el estilismo, la literatura o el diseño.



La firma de **Richard Branson**, fundador de Virgin Group, cuenta con las características propias de los grandes empresarios.

Si tienes la necesidad de reevaluar tu actividad laboral, la plática *¿Qué nos hace sentir bien sobre nuestro trabajo?*, del economista Dan Ariely, disponible en el canal TED Talks, te ayudará a descubrir tus motivaciones, más allá de ganar dinero.



Así firma **Lady Gaga** y al ver sus trazos tan creativos y el dibujo del corazón al inicio, se evidencia de inmediato su vocación artística.

Cómo descifrar a tu pareja

Quizá tampoco lo sabías, pero otra de las aplicaciones de la grafología es en el campo del amor. El análisis a detalle de las letras de quienes se aman o dicen amarse, es una guía para comprenderse mejor, alinear diferencias y reforzar lo mejor de la unión. También es una herramienta útil para señalar los focos rojos y protegerte. Si quieres revelar la verdadera identidad de tu pareja, pídele al prospecto que escriba una notita de amor y consulta la información mostrada abajo. Si a la hora de atar cabos te das cuenta de que estás en una situación vulnerable, no lo dudes y pon los pies en polvorosa.

Cómo es	Cómo escribe
Celoso patológico	Su letra se inclina a la izquierda, es muy rápida y firme.
Eterno posesivo	Aplica demasiada presión al escribir y suele remarcar los trazos.
Perezoso irremediable	Su trazos son redondeados, suaves y se disparan en distintas direcciones.
Tacaño extremo	Escribe números grandes y no deja espacios en la página.
Violento peligroso	Sus letras son puntiagudas, con líneas que las cruzan y nudos en los remates.

¿Podría traicionarte?

La caligrafía de las personas fieles y confiables tiende a ser firme, alta y vertical, lo que denota su seguridad, ética y autocontrol.

Sin embargo, los infieles suelen firmar muy grande y en el centro del espacio, con subrayado y las partes bajas más grandes que las altas. Así revelan su egocentrismo, necesidad de reafirmación y reconocimiento, y su tendencia a actuar más por instinto que por razón.

Alcanza tus metas

La grafoterapia es una manera creativa y divertida de mejorar aspectos específicos de tu vida. Llevar un grafo-diario en el que registres ejercicios, observaciones y avances, te permitirá sacar mayor provecho de esta herramienta de crecimiento personal.

Como has comprobado, el análisis de letras y dibujos es una valiosa ayuda para elaborar diagnósticos psicológicos. Pero no solo ello: los expertos sostienen que es posible generar nuevos patrones conductuales y emocionales a través de la grafoterapia.

De acuerdo con la perito grafóloga María Fernanda Centeno, el objetivo es reeducar la psique modificando a propósito los trazos que denotan los síntomas problemáticos o al hacer uso de palabras que expresen intenciones específicas. Reducir el tamaño de una letra desmesurada con el objetivo de dominar al ego o escribir afirmaciones sobre la meta que se desee alcanzar son algunos ejemplos.

De este modo, la grafoterapia aprovecha la plasticidad cerebral, que es la capacidad de las neuronas para reacomodarse y construir nuevas conexiones a partir de información y estímulos externos captados por el inconsciente, en este caso, lo que plasmamos en el papel. El siguiente ejercicio diseñado por la experta te ayudará a acercarte a tus objetivos.

Tu dibujo, tu espejo

Los trazos cotidianos reflejan aspectos importantes de nuestro modo de ser. Sin embargo, los dibujos son instrumentos valiosos para detectar si tenemos problemas, cómo nos sentimos y cuál es el estado de nuestra autoestima. Sin importar si tienes o no dotes artísticas, toma una hoja en blanco y realiza tu autorretrato. Usar colores o no es tu elección. Luego, analízate con atención.

- ¿Te dibujaste en medio de un paisaje? Revisa si se trata de un entorno bello, con flores y colores o más bien, sombrío. Ello te hablará del verdadero lugar que sientes que ocupas en el mundo.
- Si la parte media del cuerpo destaca más que tu cabeza y extremidades, significa que tiende a ganarte el corazón, eres impulsiva y dejas que prevalezca lo emocional sobre lo racional.
- Los hombros demasiado prominentes o rígidos, así como los brazos pegados al cuerpo indican estrés, cerrazón, falta de comunicación y contención en exceso.
- ¿Omitiste el cuello? Dado que es el puente entre la realidad y la fantasía, refleja a alguien que no distingue la línea entre ambas.
- Los rizos demasiado apretados señalan tensión. Y por su parte, el cabello recogido, trenzado o muy relamido podría revelar rigidez, represión o inflexibilidad.
- ¿La persona que está reflejada en el dibujo tiene poco o nada que ver con como eres en realidad? Es probable que te sientas insatisfecha o enojada contigo misma y tiendas a evadir dicho asunto.
- Si has dado protagonismo a tu rostro, podría ser señal de dominación y control. Lo contrario indica dificultades para socializar, timidez y sensación de vulnerabilidad.
- ¿Te dibujaste simétrica, proporcionada, con una sonrisa y ojos vivaces? Felicidades, eso sugiere que tu autoestima es buena y eres positiva y amigable.

tip

¿Deseas eliminar aspectos de ti que te desagradan?

Introduce cambios en tu inconsciente y empieza a dibujar lo que te gustaría transformar. Si te pusiste en medio de la nada, ahora hazlo rodeándote de cosas hermosas. Suaviza tus hombros, suéltate el pelo, delinea un cuello largo y flexible. Haz una introspección, pon en marcha tu imaginación y itraza tu mejor versión!

Para mejorar tu salud

En ocasiones, las enfermedades son resultado de nuestros estados emocionales y es que solemos somatizar, es decir, convertir en síntomas físicos y orgánicos los trastornos psíquicos. Descubre qué hay detrás de los malestares comunes y cómo usar la grafoterapia para combatirlos.

Dolor de cabeza y migraña

Origen. Es la zona donde se fragua todo lo que nos rodea. Ahí es donde existimos y somos. Sufrir molestias en la cabeza con frecuencia se relaciona con una autoestima devaluada, incapacidad de perdonar, sensación de injusticia, cuestionamientos, frustración, tristeza o ira reprimida. Es decir, hay demasiados sentimientos negativos atrapados allí. No caben, no tienen por dónde salir y podrían estar a punto de explotar.

¿La solución? Aprender a soltar, pues ello ocasiona que la presión excesiva se aligere. También es aconsejable que escribas en una libreta las veces necesarias y con tinta azul: “Mi letra es libre como yo”. Hazlo con total convicción durante 21 días, dándote permiso de salir de tu patrón caligráfico y ejerciendo tu libertad en todos sentidos.



Para lograr cambios en los patrones mentales, es necesario realizar repeticiones en secuencias de siete. De ahí los 21 días de trabajo que sugiere la grafoterapia.

Los colores con los que escribimos también influyen. El azul transmite armonía; el rojo, pasión; el anaranjado, vitalidad; el verde, esperanza; el amarillo, innovación y el rosa, amor.

Colitis y gastritis

Origen. Este padecimiento es frecuente en personas estresadas y que suelen autoexigirse bastante. Necesitan sentir que son aceptadas, amadas y aprobadas por los demás; creen que con la perfección y el control lo llevarán a cabo pero al final se tornan rígidas e inflexibles, lo que las pone ansiosas e irritables. Estos síntomas se trasladan a su sistema digestivo, en donde se replica todo lo que experimentan: tensión, dolor, congestión, inflamación y acidez.

¿La solución? ¡Relájate! El organismo y la mente lo piden a gritos. Toma un cuaderno y durante el mismo periodo date unos minutos solo para ti, siéntate en un lugar tranquilo y libera la tensión haciendo respiraciones. Luego, escribe con tinta azul y sin hacer presión ni buscar la perfección o el control de los trazos, la siguiente frase: “Mi letra es flexible, relajada y despreocupada como soy yo”.

Gripe recurrente

Origen. Hay personas que parece que siempre están resfriadas. El dolor de garganta, malestar generalizado, tos, escurrimiento nasal, congestión y fiebre denotan que existe un cúmulo de emociones atoradas que están provocando daño al organismo. Todo aquello que no se expresa, como el enojo reprimido, la rebeldía frustrada, un fuerte contratiempo, un duelo o decepción, sin duda, es capaz de mandarnos a la lona.

¿La solución? Es necesario encontrar el balance y recuperar la fuente de bienestar. Descansar, dormir, alimentarse bien e hidratarse son maneras de darle tregua y permitir al cuerpo que se deshaga de lo que lo puso mal para que no entre en un estado de enfermedad recurrente. Toma tu libreta y durante 21 días escribe suficientes veces con tinta azul: “Mi letra es sana, armónica y feliz, como yo”.

Para estar en forma

¿Cómo es tu relación con la comida?

Tal vez no tengas problema en ello, pero podría ser una zona de conflicto. Comer en exceso o demasiado poco se relaciona con las emociones. Y es que si no las canalizamos de manera adecuada, la ansiedad, depresión y demás sentimientos negativos pueden hacer que la báscula se des controle.

Para descubrir qué hay detrás de tu modo de comer, lleva a cabo este ejercicio diseñado por María Fernanda Centeno. Luego, practica la grafoterapia. Solo necesitas dibujar una rosca de Reyes. Sí, esa que comemos cada seis de enero, y posteriormente analízala con base en estos criterios:

- Rosca 1** **Está suspendida, sin base ni apoyo.** Expresa desprotección y quizá es la razón por la cual acumulas grasa a manera de coraza que te proteja de lo que te puede hacer daño.
- Rosca 2** **Está sola sobre una mesa.** ¿Te sientes vacía en lo afectivo y carente de sustento material? Te alimentas para llenar vacíos y encuentras lo que solo puedes hallar si miras dentro de ti.
- Rosca 3** **Decorada y llena de detalles.** Es muestra de que no eres comedora racional sino que tu hambre es emocional. Comes compulsivamente, igual por alegría que por tristeza, y luego sientes culpa.
- Rosca 4** **Descuidada y mal hecha.** Refleja un estado mental de ansiedad, nerviosismo, inquietud y excitación. Con seguridad ingieres los alimentos muy rápido y sin percartarte de lo que llevas a la boca.
- Rosca 5** **Ni muy grande ni muy pequeña.** Si además la acompañas con cubiertos, servilletas y un lindo mantel, este balance nos dice que tu alimentación es equilibrada.
- Rosca 6** **Delgada.** ¿Está bien hecha y es bonita? Refleja la importancia que le das al aspecto estético y de que cuidas tu figura. ¡Felicidades!

¿Una práctica útil para ayudar a modificar tu manera de comer? Durante tres semanas o más, haz planas con tinta azul con esta poderosa frase:

“Mi letra está tan plena y satisfecha como yo. Está delgada como lo estoy yo. Está en forma como yo”.

El toque de Midas

Ahora tienes las herramientas necesarias para transformar tu vida a través de tu escritura, pero hay un aspecto que aún no conoces. La capacidad para convertir en oro todo lo que se toca, es una cualidad que pareciera exclusiva de ciertas personalidades. No es así. Cambiar de mentalidad, prepararse y aplicarse a fondo, es la clave. Y si además ayudas a tu mente inconsciente para que entre al carril, los resultados serán excepcionales. Como hemos visto, transformar la letra puede conllevar cambios en nuestra vida y es en la firma donde mejor podemos trabajar haciendo algunas mejoras. No importa si no usas de manera oficial tu nueva rúbrica, lo relevante es cómo operan en tu interior los trazos del rey Midas. Para lograrlo:

- Agrega un número o signo de dinero escondido y sutil a tu firma.
- Imprime presión y rapidez a tu letra. Adquirirás fuerza para actuar.
- Dirígela hacia arriba. Es el signo de la ambición por escalar y el gusto por los retos.
- Aumenta el tamaño de tu firma. Te ayudará a que creas en ti e impongas tus ideas.



A close-up of the handwritten signature of Oprah Winfrey, showing a large, stylized initial 'O'.

En la rúbrica de la adinerada **Oprah Winfrey** se observa el signo del dinero al inicio.



A close-up of the handwritten signature of Bill Gates, showing a large, stylized initial 'B'.

Ágil, grande, veloz, decidida y en franco sentido ascendente. Así es como firma el magnate **Bill Gates**.

Bibliografía
Grafología en el amor y
Arregla tu vida con grafología,
de María Fernanda Centeno. Editorial Aguilar.
Lo esencial de grafología, de
Clara Tahoces. Ediciones Luciérnaga.
Grafología psicológica, de
Manuel J. Moreno. Ediciones Obelisco.

La abogada María Fernanda Centeno es perito grafóloga, autora del *best seller Arregla tu vida con grafología*, y creadora de Grafocafé, donde imparte cursos y certifica peritos. @Grafocafe