

EL JARDÍN DE JUNIO

Explora tus palabras positivas

El poder del lenguaje positivo

Tus palabras positivas

¿Ya lo has hecho? ¿Ya has contado un acontecimiento feliz en tu vida?

¿Qué ha sido? ¿El nacimiento de tu hijo? ¿Ha sido, quizá, una fiesta sorpresa como la mía? ¿Un paseo por el parque, en unas barcas, en el Retiro, en Madrid? – Yo vivo en Madrid –. Bueno, ¿qué ha sido?

Pues, mira, sea lo que sea, vas a coger el texto. Vamos a contar... mira, yo tengo aquí una redacción de una persona real porque nosotros este ejercicio lo solemos hacer frecuentemente con todas las personas que trabajan en las empresas y los equipos de trabajo a los que nos dirigimos. Les proponemos lo mismo que te hemos propuesto a ti y es que redacten ese acontecimiento feliz. Mira, lo que te voy a pedir ahora es que cuentes todas las palabras. Todas, todas, todas: una, dos, tres, cuatro, cinco, seis... Conjunciones, preposiciones, artículos, adjetivos, sustantivos, todas las palabras, adverbios... Mira: en esta redacción salen cien palabras. Pones al final de la redacción "Total de palabras", las que sean, en este caso, cien. Y a continuación te pido, por favor, que cuentes aquellas palabras – porque esto se trata de contar palabras – que expresen sentimiento positivo. ¿Qué palabras son aquellas que expresan sentimiento positivo? Pues, mira, ilusión, satisfacción, interés, curiosidad, amor, ternura, pasión, lealtad, tranquilidad... Bueno, todas aquellas que se te ocurran y que expresen tu propio sentimiento positivo. Yo lo he hecho con esta redacción y fíjate: aparece la palabra "disfruta", aparece la palabra "jugando", aparece la palabra "mejor", "bastante bien". A mí me salen cinco palabras que expresan sentimiento positivo.

Fíjate, qué curioso, de cien palabras, cinco es un cinco por cien. Las monjas que vivían más y mejor parece ser... nosotros hemos cogido y hemos analizado algunas autobiografías... parece ser que tienen un veintisiete por cien de esas palabras. Veintisiete por cien es que, cada cuatro palabras, una expresa sentimiento positivo. Eso son muchas palabras. Es mucho reto el que te pedimos. Igual no te pedimos que llegues al veintisiete por cien. Nosotros hemos encontrado también en este ejercicio, que, ya te digo, lo hemos hecho en un montón de empresas y de equipos de trabajo... hemos hecho como un baremo. Mira, el baremo se encuentra entre el veinte y el quince por cien de expresión de sentimientos positivos. Si te encuentras entre el veinte y el quince, ¡enhorabuena!: vas bien. Vas a vivir mucho en tu vida y vas a dar mucha salud a tu cerebro. Luego está entre el quince y el diez, que es un... digamos, está bastante bien. Tienes un nivel alto, un nivel medio, por así decirlo, de expresión de sentimiento positivo y te invito a que sigas en esa línea. Y luego estamos los que estamos por debajo. Digo "estamos" porque yo empecé así, por debajo del diez por cien. Es decir, que vivimos con un lenguaje "a la plancha". Pocas palabras de sentimiento positivo, nos cuesta un poquito... pues lo único que tenemos que hacer es ser conscientes de ese porcentaje, ser conscientes del número de palabras que nosotros utilizamos en nuestra vida real, en nuestra rutina, todos los días, de expresión de sentimiento positivo e incrementarlas un poquito más: en vuestro





EL JARDÍN DE JUNIO

Explora tus palabras positivas

El poder del lenguaje positivo

correos, SMS... Mira, yo ya no mando un correo que no tenga, más o menos, un quince por cien de expresión de sentimiento positivo. Es verdad que a veces se me pasa y lo mando tal cual, correcto, etcétera... Pero determinados correos, aquellos que me importan mucho, mucho, mucho, cuido mucho que tengan esas expresiones de sentimiento positivo porque ya se ha demostrado también con esta investigación increíble es que no solo estás llevando salud para ti con estas palabras, sino que estás dando salud a los demás. Y esto es algo que ya trasciende a uno mismo. Así que, estupendo, te invito a que lo hagas.

