

ANALIZA TU LETRA Y MEJORA TU VIDA

Los últimos avances en grafología demuestran que si imitamos reiteradamente la forma de escribir de una persona optimista, transmitiremos a nuestra psique las sensaciones positivas del optimismo

No es extraño que al cruzarnos con un colega de despacho advirtamos, sólo con verle la cara, que está triste; o que, al escuchar el tono de las palabras de nuestra pareja, sepamos que está de mal humor; o que, si muestra mirada se dirige al suelo o tenemos los hombros caídos, nos pregunten que qué nos pasa.

Igual que estos signos físicos, la caligrafía de una persona es otro de los espejos de su alma; de manera que, a través de la letra de alguien, podemos analizar la calidad de su vida. Descubriremos si tiene un autoconcepto adecuado o si, por el contrario, esconde complejos inconfesables; si sabe mostrarse ante los demás como es o si, en cambio, vive fingiendo; si mantiene un buen equilibrio entre su vida personal y profesional o si está esclavizada por sus múltiples ocupaciones.

Esto es lo que nos explica el creador del método Kimmon para la grafotransformación de la personalidad, Joaquim Valls (*Buenos días y buena letra*. Viena Ediciones). Tú mismo puedes probarlo. Tu caligrafía puede ser una herramienta útil y sencilla para conocerte un poco mejor. Te explicamos por qué.

Cambia tu letra y cambiará tu realidad

Nuestra mente evoluciona con los años igual que lo hace nuestro rostro y, aunque no lo percibamos, del mismo modo que lo hace nuestra escritura. William James (1843-1916) observó que silbar una melodía alegre en la oscuridad neutralizaba el miedo. En una línea parecida, el egregio médico español Gregorio Marañón (1887-1960) descubrió que una emoción podía ser crea-

da artificialmente ejecutando los gestos que le son propios o imitando los movimientos corporales de una persona que siente esa emoción.

En este mismo sentido, hoy en psicología es muy conocido el denominado síndrome de Moebius, una anomalía congénita que provoca la incapacidad de gesticular con los músculos de la cara, lo cual hace que quien la padece muestre siempre una expresión neutra y no pueda sentir las emociones, simplemente por padecer una minusvalía física que no le permite expresarlas.

En su último libro (*59 segundos: piensa un poco para cambiar mucho*), el psicólogo Richard Wiseman expone un estudio realizado con participantes a los que se les pidió que se concentraran en una serie de productos que se movían por una gran pantalla de ordenador e indicaran si les parecían o no atractivos. Algunos de los artículos se movían verticalmente (lo que obligaba a los participantes a asentir con la cabeza mientras los observaban),

A través de la letra y la forma de escribir de una persona podemos analizar su nivel de felicidad

La caligrafía puede ser un reflejo del alma.



mientras que otros lo hacían horizontalmente (lo que suponía un movimiento parecido a la negación). Los participantes eligieron los productos de desplazamiento vertical, ignorando que los movimientos, afirmativos o negativos, habían influido poderosamente en su decisión. Del mismo modo, si una per-

sona optimista tiene una grafía muy marcada, alguien que imite reiteradamente su escritura transmitirá a su psique las sensaciones positivas del optimismo.

Analiza tu rúbrica

Y como exponente máximo de la caligrafía se erige con protagonismo excepcional la

rúbrica, ya que, mientras el texto escrito libremente refleja el “yo social”, la firma muestra (o esconde) el “yo personal”. La imagen que una persona tiene de sí misma, la manera en que se cuenta, condiciona su subconsciente, ya que la gente acaba convirtiéndose en aquello que cree que es. Por lo tanto, el autoconcepto determinará, si nadie lo remedia, nuestro destino, porque influye poderosamente en la elección de nuestras conductas. El problema radica en que un ser humano, cuando se halla inmerso en un sistema de paradigmas que le distorsiona la percepción del mundo, ni siquiera es consciente de que dichos paradigmas existen, de modo similar a como los peces ignoran que están sumergidos en el agua hasta que algún pescador no los arrebatara de ese medio.

¿Qué concepto tienes de ti mismo?

Los psicólogos han observado que la confianza en uno mismo se edifica sobre los cimientos de los logros pasados. La técnica que permite mejorar la autoconfianza radica en forjar el hábito de recordar los logros pretéritos, olvidando los fracasos. En este sentido, el psiquiatra y neurólogo francés David Servan-Schreiber, autor del bestseller internacional *Curación emocional* (Kairós), indicaba en una entrevista: “Un recuerdo hermoso puede inducir varios minutos de coherencia cardíaca, lo que estará reforzando el sistema inmunológico. Y, con

La rúbrica nos revela nuestro yo personal; y la letra, el social: cómo nos relacionamos con el mundo

ello, controlará su ansiedad y depresión, y descenderá su presión arterial. ¡Toda su fisiología rejuvenecerá!”.

Una buena manera de mejorar tu autoconcepto consiste en que observes tu firma y tengas en cuenta las siguientes apreciaciones de Joaquim Valls:

■ Conviene firmar con el nombre y el primer apellido bien legibles, subrayando todo el conjunto con una línea preferentemente curva (lo que desarrolla la diplomacia y la astucia), con el sentido final hacia delante (extraversión, iniciativa, capacidad de emprender), y con una inclinación en un ángulo ascendente de un grado. En la web www.kimmon.es encontrarás la “plantilla del optimismo moderado”, que puedes descargar libremente, y que te servirá de pauta para que rediseñes tu rúbrica con la inclinación adecuada.

■ El tamaño de la letra del cuerpo de la firma, obviando la inicial del nombre, no debe diferir del tamaño de la letra del texto, ya que de lo contrario indica cierta falsedad a la hora de mostrarse públicamente. También es interesante que texto y firma se hayan escrito con la misma presión y velocidad.

■ El subrayado antes indicado debería servirte de rúbrica, ya que, cuanto menos rúbrica presenta una firma, más perso-

nalidad muestra el autor de la misma, salvo excepciones.

■ Es muy importante que analices si en tu firma hay subvaloraciones, como suprimir el nombre o el primer apellido o poner iniciales en lugar de alguno de los elementos.

■ Fíjate si tachas con la rúbrica una parte o la totalidad de lo escrito, dificultando la legibilidad. Esto nos habla de un autoconcepto inadecuado, de la existencia de complejos, de desequilibrios entre lo personal y lo profesional.

■ Una firma inclinada hacia arriba de forma exagerada predispone a la ansiedad y, la mayoría de las personas que firman así suelen sufrir dolores cervicales o de espalda.

La situación de la firma en la página


Conviene analizar también la situación de tu firma en la página. Es recomendable que firmes en la parte centro-derecha de la misma, lo que te permitirá desarrollar la seguridad en ti mismo, la iniciativa, la extraversión y el control de las emociones. El grafólogo experto Valls recomienda que esté cerca del texto pero sin rozarlo, lo que indicará un trato con los demás empático y extravertido, muy adecuado para la construcción de una psicología positiva.



■ Pon especial cuidado en la inicial del nombre, ya que se trata de un estandarte personal. La altura de la misma indica tu autoestima. Se considerará adecuada cuando tenga el doble o el triple del tamaño de las letras siguientes, ya que indicará que la persona se encuentra a gusto consigo misma (pero sin ostentación ni vanidad), y dirige su vida con paciencia y a la vez con ambición.

■ Si la inicial de la firma es mayor que el tamaño máximo señalado, la psicología de la persona sería la de alguien susceptible que necesita continuamente que los demás le reconozcan los éxitos, lo que puede llevarle a la insatisfacción.

■ Del mismo modo, si la inicial está por debajo de la medida mínima anterior, indica objetivos limitados, o incluso ausen-



**Modificando tu letra
puedes modificar
tu forma de pensar.**

cia total de los mismos, y quizás complejo de inferioridad.

■ También deberás evaluar la anchura de la primera letra del nombre, que se considera normal cuando representa aproximadamente tres cuartas partes de la altura. Si es inferior, debe mejorarse porque denota timidez e inseguridad. Si, en cambio, es más ancha de lo considerado normal, aunque presenta rasgos positivos para la autogestión de la persona, como son el empuje y la fuerza, las relaciones sociales pueden resentirse, pues los demás quizás sientan a esa persona como un intruso que les invade el terreno.

Así funciona el método Kimmon de grafoterapia

En el libro *Buenos días y buena letra* (Viena Ediciones), Joaquim Valls publica un test de

autoanálisis caligráfico que te permitirá realizar un autobalance de las características de tu escritura que te predisponen a la vida plena, y descubrir aquellos aspectos de tu carácter que inconscientemente te impiden alcanzar tu potencial de bienestar y de éxito.

También encontrarás un plan de desarrollo personal —el Método Kimmon— para que en nueve meses, y gracias a la psicología positiva, la autosugestión, la focalización y la grafología, puedas transformar tu existencia. Nueve meses es la duración de un embarazo, un lapso de tiempo simbólico porque, después de llevarlo a cabo, la persona que lo practica renace con una nueva personalidad que la predispone al bienestar y al éxito, explica Valls.

Para mejorar tu autoconcepto

deberás ensayar, si fuera necesario, una nueva firma. Cambiar la firma es ineludible para aumentar la autoaceptación.

Si te decides a seguir el método Kimmon, habrás de rellenar 28 hojas, denominadas de autoaceptación, durante cuatro semanas, con diez firmas grafo-transformadas diarias. Las hojas deberán tener una plantilla casi invisible de líneas pautadas con una inclinación de un grado. Después copiarás las cinco frases autosugestivas prefabricadas en una plantilla preparada, para acostumbrarte a escribir con márgenes adecuados, y a la inclinación de las líneas recomendable. Las cinco frases de autosugestión que deberás copiar para que vayan penetrando en tu inconsciente son:

- A partir de hoy me valoro al cien por cien.
- Soy desde hoy, fuerte, energético e intrépido.
- Tengo una mente muy valiosa.
- Tengo un cuerpo muy valioso.
- Tengo un espíritu muy valioso.

Además, deberás leer en voz alta cinco veces cada una de las anteriores afirmaciones, justo antes de acostarte.

Y un día por semana deberás realizar una redacción que llevará por título “Sentirse fuerte”, contando un episodio acaecido durante los últimos siete días en el que una de tus capacidades te haya ayudado a salir bien parado de una situación, a tener éxito o a influir positivamente en los demás.

Si te interesa puedes solicitar los cuadernillos editados a través de www.kimmon.es. ●