

LOS SIETE PRINCIPIOS HERMÉTICOS

EJERCICIOS DE APLICACIÓN PRÁCTICA

www.elkybalion.com.ar

Principio Hermético: Mentalismo

Observa y practica

¿Crees que tu pensamiento tiene algo que ver con las cosas que te suceden?

Confirma por ti mismo las siguientes afirmaciones:

- Las personas negativas suelen encontrar y mantener más problemas que las personas positivas.
- Las personas positivas encuentran antes la solución a sus problemas .
- Las personas positivas generan condiciones más positivas a su alrededor.
- Las personas negativas tienen menos experiencias positivas porque no creen en ellas.
- Un fracaso puede ser el camino de un éxito seguro, pero solamente para quien lo vive positivamente.
- Si no crees en la posibilidad de algo, ese algo no será posible.
- Si quieres cambiar algo a tu alrededor, o de ti mismo, solo es preciso que creas en la posibilidad del cambio, que realmente quieras hacerlo, y que estés dispuesto a poner de tu parte para ello.

Condiciones básicas para realizar una creación mental:

- Imaginar nítidamente lo que se pretende conseguir.
- Sentir la emoción correspondiente al logro de aquello que queremos, es decir, lo que sentiríamos si ya lo tuviéramos.
- Operar físicamente con el objeto o la situación deseada, tal como si fuera una realidad.
- Perseverancia: constancia en acción, emoción y pensamiento.
- Abstenerse de la contra creación. Esta se lleva a cabo por aquella parte de la mente que insiste porfiadamente en afirmar lo contrario que queremos, esto es, la supuesta imposibilidad de su realización.

Ejercicio 1:

Cambiar una mala relación:

- Visualizar cómo querríamos que fuera esa relación.
- Sentir y disfrutar de la alegría, la satisfacción de haber mejorado esta relación.
- Pensar en la persona como si la relación ya fuera positiva.
- Cambiar la actitud hacia la persona, actuar en forma positiva hacia ella cambiando las respuestas negativas habituales.
- Mantener esta actitud y estos ejercicios diariamente hasta conseguir que la persona cambie su actitud hacia nosotros.
- Vigilar la contra-creación: Mantener activa la motivación por el logro, no dejarse invadir por la duda a pesar de las actitudes del otro, confiar en el éxito.
- Procurar no caer en las reacciones negativas habituales que tenemos con esa persona.
- No olvidar el objetivo.

Principio Hermético: Correspondencia

Observa y practica

Todo acontecimiento externo provoca estados de cambio interno. Existen hilos de unión entre lo interno y lo externo produciéndose un intercambio de energía entre ambos.

Encuentra la Ley de Correspondencia en las siguientes afirmaciones y frases de la "sabiduría popular":

- Las simpatías y antipatías suelen ser recíprocas.
 - Solo con cambiar la actitud interna, empiezan a suceder cosas diferentes.
 - "Antes de enfermarse el cuerpo, se ha enfermado el alma".
 - "La cara es el espejo del alma".
 - "Dime con quién andas, y te diré quién eres".
 - "A mal tiempo, buena cara".
-

Ejercicio 1:

Efecto del Orden en el estado de ánimo:

- Ante el cansancio, la dispersión, la confusión mental, el estrés, prueba a ordenar algo de tú alrededor: la mesa de trabajo, un cajón, el armario de la ropa...
- Hazlo en forma absolutamente impecable, poniendo toda tu atención y todo tu empeño, como si fuera lo más importante que estas haciendo en tu vida.
- Observa el resultado en tu estado interior.

Principio Hermético: Vibración

Observa y practica

Observación:

Efecto de la música en el estado vibratorio:

- Todos buscamos el equilibrio y armonización de nuestras vibraciones personales. Una determinada música despierta sentimientos de tristeza (por ejemplo, los sonidos del instrumento indígena de la queña), otras músicas despiertan alegría e incluso algunas pueden llegar a ser realmente perniciosas si sobrepasan unos ciertos decibelios de potencia.
 - Observa el efecto que tiene la música en ti; esta es la base de la musicoterapia.
-

Ejercicio 1:

El poder de la palabra:

- La palabra es una emisión vibratoria de la persona. La palabra tiene fuerza y poder.
 - Cuida tu palabra para que sea veraz y coherente.
 - Observa el resultado en tu estado interno y en los efectos externos, al hablar de los demás de una manera positiva y constructiva, cuando lo dices de corazón.
-

Ejercicio 2:

Mantén un nivel vibratorio positivo:

- *Cuida tu vibración:* recuerda que ésta será positiva si tus pensamientos, tus emociones y tus actitudes y acciones también lo son.
- *Relaciona tu estado vibratorio con las cosas que te suceden:* recuerda que si cambias positivamente la actitud, la emoción y el pensamiento, emitirás dichas vibraciones a tu alrededor, y por correspondencia recibirás algo equivalente desde el exterior.
- *Mantén tu estado vibratorio:* a veces experimentamos caídas vibratorias por contagios desde el exterior. Descubre cómo te afecta la relación con los demás y los lugares que frecuentas. Si te es posible evita contactarte con lo que te perjudica, y en todo caso, recuerda que una forma de protegerte es mantener de forma consciente siempre alta tu vibración.

Principio Hermético: Polaridad

Observa y practica

Condiciones básicas para realizar un cambio de polaridad:

1. Claridad acerca del estado que se quiere conseguir y del estado en el que uno se encuentra.
 2. Ejercitar la Voluntad consciente para polarizarse interiormente en pensamientos, emociones y actitudes acordes al estado que se desea llegar.
 3. Resistir la fuerza de las pautas habituales de conducta.
-

Ejercicio 1:

Cambia tu estado de ánimo:

- Evalúa cómo es tu estado interno y decide en qué deseas producir el cambio.
 - Polariza tus pensamientos, tus emociones, actitudes y acciones de forma que sean consecuentes con el estado interno que deseas generar en ti.
 - Detecta las resistencias de tus pautas habituales de conducta.
 - El resultado será mas rápido según la firmeza de tu decisión y la magnitud de aquello que deseas conseguir.
-

Ejercicio 2:

Cambia una situación conflictiva:

- Ante una situación conflictiva, observa cómo ésta te afecta en forma negativa.
 - Pon "al mal tiempo, buena cara"; borra la pesadumbre, desdramatiza la situación, esfuérzate por sonreír, por tener buen humor en forma permanente.
 - No te dejes llevar por el malestar automático, por los pensamientos negativos, por la desesperanza ni el pesimismo; no dejes que el malestar te sugiera lo que debes hacer.
 - En unos días, observa cómo cambia tu panorama con relación a esa situación conflictiva.
-

Ejercicio 3:

Cambia tu relación con el dinero:

- Evalúa cómo es tu relación con el dinero: si no es positiva, no será posible que mejore tu economía, puesto que ¿cómo desear algo que en el fondo se descalifica, o produce temor, inseguridad, etc.?
- Polariza tus pensamientos, tus emociones, actitudes y acciones de forma que sean consecuentes con la relación que deseas tener hacia el dinero.
- Detecta las resistencias al cambio de tus pautas habituales de conducta.
- El resultado dependerá en gran medida de la capacidad de cada uno para reconocer su verdadera relación con el dinero

Principio Hermético: Ritmo

Observa y practica

Reflexiona sobre las frases y afirmaciones siguientes para llegar a tus propias conclusiones:

- ¿Hay épocas del año, del mes, de la semana, del día, que te resultan marcadamente positivas o desafortunadas?
 - ¿Cuando las cosas comienzan "con buen pie", tienen más posibilidades de resultar exitosas: de la misma forma, algo que comienza mal, suele terminar mal?
 - ¿Has observado qué sucede cuando el primer contacto con una persona no es positivo?
 - ¿Tienes problemas recurrentes, que cada cierto tiempo se te presentan, en la misma o en parecida forma?
-

Ejercicio 1:

Observa tus biorritmos:

- La fluctuación de nuestras energías vitales se conoce a través de los biorritmos y su estudio y observación posibilitará la comprobación de este principio.
 - Ritmo de 24 días, relacionado con la actividad y la energía física.
 - Ritmo de 28 días, relacionado con lo emocional.
 - Ritmo de 34 días, relacionado con la actividad intelectual.
 - Puedes calcular tus biorritmos a partir del día de tu nacimiento, y conocer en qué situación se encuentran actualmente. La observación cotidiana de los aspectos relacionados con cada uno de ellos te hará comprobar en qué forma te afectan.
-

Ejercicio 2:

Descubre cómo fluctúa tu ánimo:

- Observa tu estado de ánimo en distintos momentos del día y regístralo en un cuaderno de trabajo.
 - Estos momentos estarán previamente decididos: por ej. al levantarte, a media mañana, después de almorzar, a media tarde, por la noche.
 - Lleva este registro durante un tiempo, por ejemplo dos ó tres semanas, incluso un mes.
 - Al término de este tiempo, observa si hay alguna pauta que señala o te descubre cómo funciona tu ritmo emocional.
-

Ejercicio 3:

Rompe un ciclo negativo:

- La clave para romper un ritmo negativo está en la conciencia y en la voluntad.
- Elige algún tipo de dificultad que te surja de forma habitual: contigo mismo, en tu relación con los demás, problemáticas externas que te afectan periódicamente.

- Recuerda al menos 2 ó 3 ocasiones para poder realizar un análisis previo y en cada una de ellas recuerda cómo se desencadenó la situación: cómo era tu actitud, qué tipo de molestia se generó en ti, cuál fue tu respuesta, cómo reaccionaste ante estas situaciones.
- Cambiarás el ritmo si cambias tus pautas habituales de conducta provocando así un efecto distinto; por ejemplo, cambiando tu actitud o, en todo caso, respondiendo de una forma 'diferente'.
- Para ello, ante todo has de estar alerta para detectar el momento oportuno para producir el cambio, y doblegar con tu voluntad el impulso de actuar de forma habitual, lo que mantendría el ritmo negativo que ya se creó anteriormente.
- Si mantienes tu cambio, romperás el ritmo conflictivo. Si se te olvida, o dejas pasar alguna situación reaccionando "como siempre", no lo conseguirás: recuerda que "una golondrina no hace verano", y para crear un nuevo ritmo has de mantener la nueva conducta hasta que tengas constancia de haberlo logrado.
- Por ejemplo, una discusión que se genera en la pareja todos los domingos por la tarde... o cada vez que un hijo se enferma... o cada vez que llama o visita alguien determinado...
- Cuando periódicamente te engañan o pierdes dinero... o abusan de tu tiempo...

Principio Hermético: Causa y Efecto

Ejercicio 1:

Buscar las causas de los problemas que te acucian en el presente:

- Selecciona uno a uno los problemas que quieres analizar a la luz de este principio.
 - No te escudes en la aparente culpa o responsabilidad de las circunstancias, ni de otras personas.
 - Busca de forma honesta en qué momento podrías haber actuado en forma más adecuada o diferente a como lo hiciste.
 - Encuentra la forma en que tu mismo contribuiste a que las cosas, actualmente, estén de la forma en que están.
 - Escribe la lección que la vida te ha enseñado.
-

Ejercicio 2:

Generar causas positivas de forma consciente:

- Selecciona uno a uno los problemas a los que quieres dar una solución positiva.
- No te fijas en lo que otras personas deban hacer para que tus problemas se resuelvan.
- Decide cuál debería ser la forma más adecuada de actuar por tu parte:
 - En cuanto a la actitud, pensamientos y emociones.
 - En cuanto a las acciones que conviene realizar.
- Asume una actitud proactiva y comienza a dar los pasos que has decidido, en forma consciente y teniendo presente que lo haces para dar un rumbo diferente y positivo a la situación.

Principio Hermético: Generación

Ejercicio 1:

Revisa tus proyectos en pareja:

- Recuerda aquellos proyectos que has abordado con tu pareja y el proceso por el cual habéis pasado hasta su logro, o su fracaso o abandono.
 - Revisa, en cada uno de los casos, el grado de armonía existente entre los dos miembros de la pareja.
 - Revisa en qué medida, en cada uno de estos proyectos:
 - El objetivo interesaba a ambos, no interesaba por igual o era de interés solo para un miembro de la pareja.
 - Concernía a ambos o a uno solo, y en este último caso, si la otra parte quedaba al margen, solo se pedía su conformidad, o incluso ni eso.
 - Se llegaba a un consenso en las decisiones correspondientes o por el contrario, éstas se tomaban de forma unilateral.
 - Se compartían los avances, los éxitos, las dificultades, o estas vicisitudes quedaban desigualmente vivenciadas.
 - Seguramente después de este análisis, podrás llegar por ti mismo a conclusiones interesantes que tienen que ver con el Principio de Generación.
-

Ejercicio 2:

Genera un cambio concreto en ti mismo:

- Elige una cualidad que deseas desarrollar en ti: por ejemplo orden -sinceridad - amabilidad - confiabilidad.
- El polo negativo está representado por tu comportamiento habitual, en este caso por todo lo que resulta contrario a la cualidad que quieres incorporar.
- Pon en marcha la fuerza positiva para generar el cambio:
 - Averigua la forma en que actúa tu comportamiento habitual alejándote de la cualidad que quieres incorporar.
 - Define el tipo de actitud y de conducta que están más de acuerdo con la cualidad que quieres incorporar.
 - Observa a personas que tengan esa cualidad que quieres desarrollar.
 - Actúa con voluntad imponiéndote el cambio.
 - Mantén el objetivo, la motivación y la autosuperación.
- Observa, durante el proceso, qué es lo que sucede contigo:
 - Internamente: nivel de alerta, autoestima, actitud hacia ti mismo y hacia los demás.
 - Externamente: esfuerzo necesario para mantener el cambio, consecuencias en tu vida cotidiana.



Instituto Filosófico Hermético

El Instituto Filosófico Hermético agrupa a personas interesadas en conocer el significado profundo de la vida; saber porqué estamos aquí y cuál es nuestra misión en el mundo.

Somos una comunidad mundial dedicada a mejorarnos a nosotros mismos como seres humanos. Estos cambios los hacemos realidad practicando la Filosofía Operativa, que inspirada en el hermetismo, es una forma de ingeniería mental que permite al ser humano alcanzar sus objetivos reales en la vida, alcanzar la felicidad y encontrarse a si mismo.

INFORMES E INSCRIPCION:

E-mail: ifh@fibertel.com.ar

Teléfono 4551-5702 (de 12 a 20 hs)

Zapiola 638 (y Fco. Lacroze, en Capital Federal)

Si querés saber más del Instituto Filosófico Hermético, visitá: www.ifh.org.ar