

El Grafólogo

**GRAFOANÁLISIS Y
TRABAJO EN EQUIPO
EN LA ERA VIRTUAL**

**DOCTOR HONORIS
CAUSA EUROPA
CAMPUS 2022**

**GRAFOTERAPIA
DE EQUILIBRIO**

**ACADEMIA
DIPLOMÁTICA**

**GRAFOANÁLISIS Y
ALGUNOS SIGNOS
DE
AUTOCONCEPTO
POSITIVO**

Entrevista Central a

María Josep Claret

El Grafólogo

La revista "El Grafólogo" es la revista oficial de la Red Mundial de Grafología

Importante: Esta revista no comparte necesariamente las opiniones y juicios expuestos en los artículos firmados por los autores.

Consejo Directivo

Clarita Perez - México

Jorge Rivero - Alemania

Violeta Ramírez - México

Raúl Ramos - México.

Enrique Rodríguez - México

Editores Responsables:

Sandra Ceja y Enrique Rodríguez

Todos los Derechos Reservados:

Jorge Rivero Zúñiga

Oficinas:

Meisenweg 3

86420 Diedorf - Germany

Tel: 0049 1523 4057 497

www.redmundialdegrafologia.com

Hola, te doy la bienvenida a la Revista oficial de la Red Mundial de Grafología, quiero hacer mención que somos un equipo de grafólogos unidos con fines comunes como el apoyo, desarrollo e investigación de la Grafología, es importante mencionar que no es restrictiva ni limitativa, al contrario, los grafólogos estamos en constante crecimiento.

La Revista de la RMG tiene el objetivo de incrementar la investigación de la Grafología y seguir en constante instrucción donde todos aprendemos de todos.

Esperamos que sea de tu agrado y leas estos grandes artículos con información relevante para tu formación académica y profesional.

Sinceramente

Clarita Ivonne Pérez Ramírez

Presidenta Ejecutiva Red Mundial de Grafología



El Grafólogo

Índice

Grafoanálisis y algunos signos de autoconcepto positivo	05
Entrevista Central a María Josep Claret.....	09
Doctor Honoris Causa Europa Campus	14
Grafoanálisis y trabajo en equipo en la era virtual.....	17
Academia Diplomática.....	19
Grafoterapia de equilibrio.....	20



Todos los lunes de 8:30 a 11 am
hora de México
www.radioprimer.com



PROGRAMA DE RADIO

Vive Ahora

CONDUCE JORGE RIVERO



GRAFOANÁLISIS Y ALGUNOS SIGNOS DE AUTOCONCEPTO POSITIVO (Luísa Medeiros – Brasil)



Hoy quiero hablar un poco sobre un tema muy importante: la autoestima; el concepto personal.

Sin duda, las empresas requieren de un grafólogo para explorar en la redacción de un candidato o colaborador datos de su autoafirmación en el entorno, firmeza de opiniones, poder de negociación, capacidad para tomar decisiones funcionales, relaciones interpersonales, sentido de equipo, etc.

¿La persona muestra un comportamiento adaptativo? Porque el crecimiento del "yo" debe estar disponible durante el viaje de la vida.

Todos tenemos un "guion" que formamos en los primeros años de vida y es muy importante analizar lo que la persona revela en su escritura (sus marcas singulares) durante la infancia que puede haber quedado marcado en su personalidad.

Sin embargo, debemos recordar que, así como la vida no se detiene, nuestra personalidad también está en constante transformación. Incluso lo que fue introyectado durante la infancia también puede sufrir nuevas configuraciones en el transcurso de la vida y, por lo tanto, estamos formando el autoconcepto.

El individuo puede modificar un valor y una creencia desde el momento en que se permite tener apertura a nuevos aprendizajes. Las adversidades de la vida nos "llaman" a revisar nuestras percepciones del "yo", del entorno y del mundo, porque algunas creencias pueden ser obsoletas y/o incoherentes en el momento presente.

Debemos recordar que lo que no cambia sin duda cristaliza y nos trae rigidez y sufrimiento.

Las viejas concepciones de uno mismo y de la vida, sin construir nuevos conocimientos, disminuyen la búsqueda de más armonía y menos estancamiento en todos los ámbitos importantes: escuela, familia, amor, afectivo, emocional, social, profesional, etc., por lo que nuestro "yo" debe reconfigurarse constantemente.



Con el estudio grafológico de cada signo podemos señalar inconsistencias para que el individuo intente moldear y revisar su propia historia de vida y actitudes; de ahí la necesidad indispensable de autoconocimiento – autopercepción.

Aquellos que tienen un **autoconcepto sano** ven fortalezas y poderes, por lo que nuestros valores y creencias no deben estar desactualizados.

La ayuda de la grafología en la comprensión de un "yo" más sano (actualizado) expande nuevas fronteras.



También puede ocurrir un autoconcepto muy alto; cuando la percepción de uno mismo se distorsiona, la persona cree tener habilidades fantásticas y las sobreestima. Quiere mostrar las competencias que, algunas veces, aún no ha desarrollado, se proyecta con deseos ilimitados de logro y éxito. Este individuo no desea sentirse frustrado y, con pocas "pausas", las reflexiones y los límites personales son mínimos: ¡la confianza en sí mismo se ve exacerbada por el egocentrismo!

Los hábitos que pueden causar sufrimiento son aquellos rígidos (cristalizados), porque perdemos la espontaneidad de la renovación. Revisar nuestro "guion" de vida requiere receptividad y curiosidad para ser más innovadores y felices.

Cuando el ego **se debilita** el individuo evita decisiones importantes, porque su autopercepción se vuelve menos transparente y su motivación personal para encontrar nuevos caminos y buscar más autonomía se desestimula, porque carece -como se informó anteriormente- de más fuerza de carácter. Con un **autoconcepto frágil** la persona se siente vulnerable, **inhibida en sus expresiones**, el foco de acción es menos poderoso y el flujo de energías internas está mal canalizado.



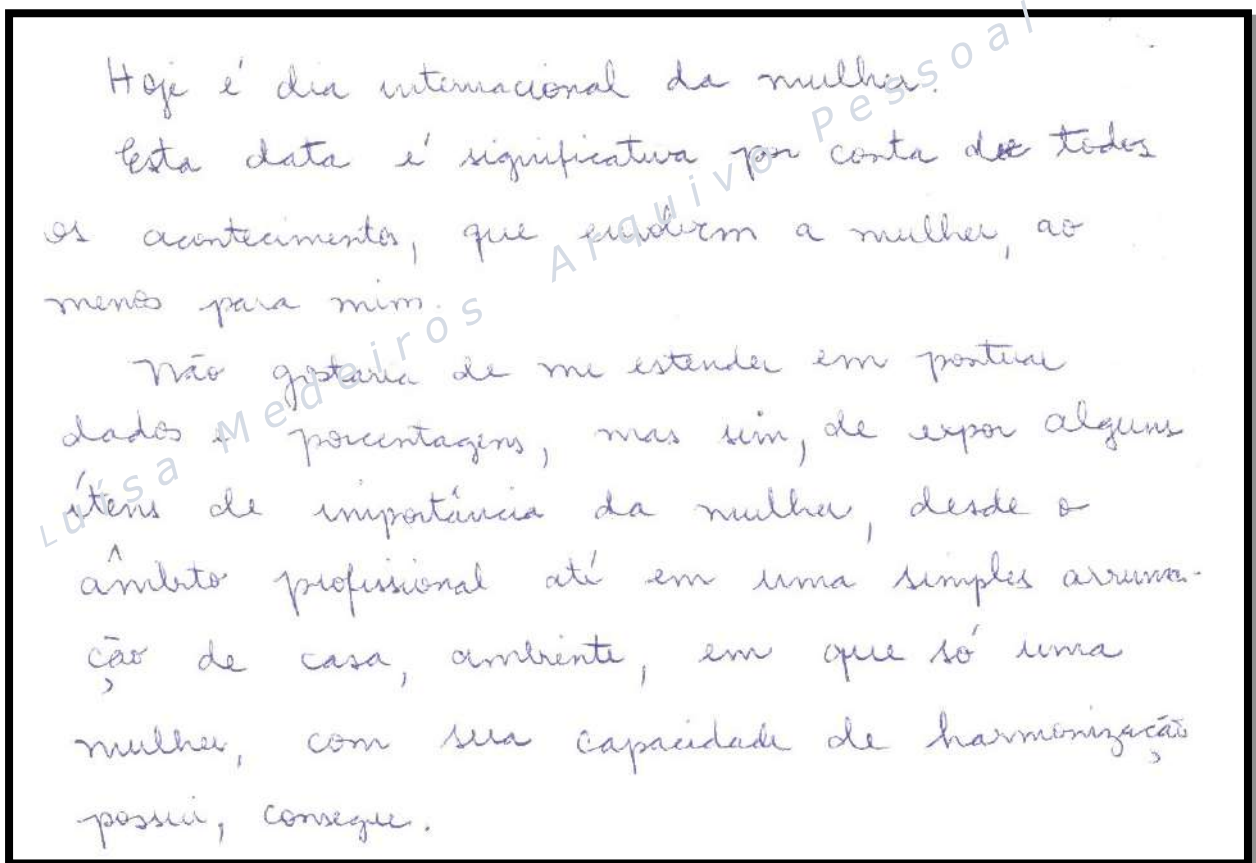
Es en el momento presente (aquí y ahora) que el individuo debe considerar el mejor ajuste al medio posible, es decir, la mejor adaptación que logre y, ¡con un autoconcepto "saludable" tiende a crecer continuamente y entendiendo que las oscilaciones en la vida existen!



A continuación, mostraré una escritura con un ambiente gráfico positivo (predominante) donde vemos sabiduría, pero principalmente, flexibilidad para que pueda comprometerse **contrabalanceando** su amor propio con las necesidades del entorno. **¡Con un autoconcepto en orden, la persona se protege de decisiones disfuncionales que agregan las posibilidades de éxito personal!**

¡Aprende a encontrar el mejor ajuste posible!

**Ejemplo de escritura de una persona con autoconcepto - autoconfianza y percepción sanos.
PROHIBIDA REPRODUCCIÓN, sin autorización previa de la autora**



Mujer, 32 años, sin medicamentos, no fumadora. Maestría en su área. Gerente Junior de Mercadotecnia (en desarrollo interno) con un equipo de 6 personas en una empresa multinacional.

ATENCIÓN: Mucha ética al analizar un escrito; el Grafólogo debe tener una actitud de gran cautela para no evaluar nada aislado; además de todos los detalles, debemos considerar el ambiente gráfico si es predominantemente positivo o no. Es fundamental corroborar las interpretaciones con diversos elementos. La investigación de esta técnica es profunda, seria y el resultado es altamente asertivo.

A CONTINUACIÓN, CITO ALGUNAS HUELLAS GRÁFICAS MUY IMPORTANTES DE PERSONAS EN PROCESO DE AUTOCONCEPTO SANO

- La escritura de las personas con autoconcepto flexible para crecer - por lo general - tiene buen ritmo, curvas firmes, velocidad, movimiento, trazas sin fragmentos, tono con fluidez (elasticidad).
- Equilibrio entre espacio, forma y movimiento (E F M).
- Predominancia de un ambiente gráfico positivo.
- Escritura limpia, de tamaño mediano y legible; sin temblores ni torciones agudas.
- Dirección de líneas: rectilínea (sin rigidez), pequeñas oscilaciones y puede ocurrir ligeramente ascendente con firmeza y equilibrio entre las astas de las letras "tt" minúsculas con las barras. Escritura organizada, buenos márgenes y acentos. **Barras** con mejores tonos, tamaño equilibrado y vitalidad. Presión de nivel medio / nutrida y sin grandes pastosidades.
- Signos en la escritura de buena estructura en su sociabilidad y relaciones interpersonales.
- Equilibrio en las demandas intrapsíquicas / autoconocimiento.

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN de este artículo, sin previa autorización de la autora.

Exámenes de grafológicos para empresas - Selección, Evaluación con el objetivo de desarrollar el potencial profesional, Orientación Vocacional-Profesional, Evaluación de Competencias para verificar el grado de adherencia al perfil del puesto, Cursos y Supervisiones de Grafoanálisis Online, etc.



Artículo elaborado por la Grafóloga y Profesora:

Luísa Medeiros (Brasil) en junio de 2022.
Sitio web y Blog: www.luisamedeiros.com.br
grafologia@luisamedeiros.com.br
Instagram @grafologia.luisa.medeiros
@instituto_luisa_medeiros

- Es licenciada en Psicología. Estudia e investiga Grafología desde hace más de 30 años. Miembro reconocido de Sobrag (Sociedad Brasileña de Grafología) y Academia Internacional de Estudios Grafológicos (RJ).
- Imparte cursos constantemente. Tiene artículos publicados en varias revistas y medios de comunicación.
- Profesora, Conferencista Internacional.
- Autora del Libro - La Grafología Ampliando la Autoconciencia y el Poder Interior - Un estudio basado en Análisis Transaccional (Eric Berne) – Amazon Kindle – 2021. Acceso en el enlace: <https://lnkd.in/eXwwtEy>
- Posgrado en: Administración de Recursos Humanos, Neuroescritura, Psicósomática y Orientación Vocacional-Profesional.
- Cursando Psicoanálisis Humanista.
- Asesora a muchas empresas en perfiles grafológicos con enfoque en análisis de competencias.
- Conferencia en facultades buscando elevar la seriedad de la técnica grafológica.

Entrevista Central a María Josep Claret

1) ¿Quién es María Josep Claret? Cuéntanos un poco de ti.

Como supongo que lo que interesa es la vertiente grafológica, diré que soy una estudiosa y aún estudiante de la materia que nos ocupa. Desde un principio fui autodidacta, posteriormente conté con una serie de excelentes profesores que avivaron todavía más la llama y me mantuvieron en mis estudios.

Mi mayor afición es la lectura, me interesan, especialmente, las obras de grafología, así como su historia y la de todos aquellos personajes ilustres que la fomentaron y enriquecieron. Disfruto descubriendo y comparando sus modelos de análisis y sus metodologías.

2) ¿Cómo fue que llegó la Grafología a tu vida? ¿Por qué decidiste estudiarla?

Descubrí la grafología, en primera instancia, a través de mi abuela paterna. Era una señora muy leída e instruida que también tenía nociones de grafología. Más tarde, a mediados de los 80', me envió a conocer a Rosa Torrents, una grafóloga muy intuitiva del barrio de Sarrià en Barcelona.

No obstante, viendo la profesora que no compaginamos muy bien, ya que mi fuerte en aquellos tiempos no era la intuición, sino la deducción, me derivó a la Academia Belpost, dirigida en su día por Augusto Vels y, más tarde, por Muñoz Espinalt.

Al finalizar mis estudios allí, ingresé en la Agrupación de Grafoanalistas Consultivos (AGC), donde Jaime Tutusaus impartía el tercer curso. Él fue para mí el mejor de los profesores de grafología.

También realicé algunos cursos y seminarios con otros profesores, como Amparo Botella, Palmiro Viñas, Francisco Viñals...

3) ¿En cuál rama de la Grafología te has especializado? ¿Por qué?

Ante todo, la interpretación de la escritura. Asimismo, mi mayor debilidad es la historia de la grafología y el estudio de los métodos y el trabajo de investigación de los grandes grafólogos.

No obstante, oficialmente me especialicé en Pericia Caligráfica Judicial con Tutusaus, Viñas y Viñals en 1996.



4) ¿Cuál ha sido el principal reto al que has tenido que hacer frente ejerciendo la Grafología?

Más de uno. La mayoría relacionados con urgencias de casos de peritaje caligráfico, como, por ejemplo, recibir una citación tres días antes de emitir el informe al Juzgado pertinente.

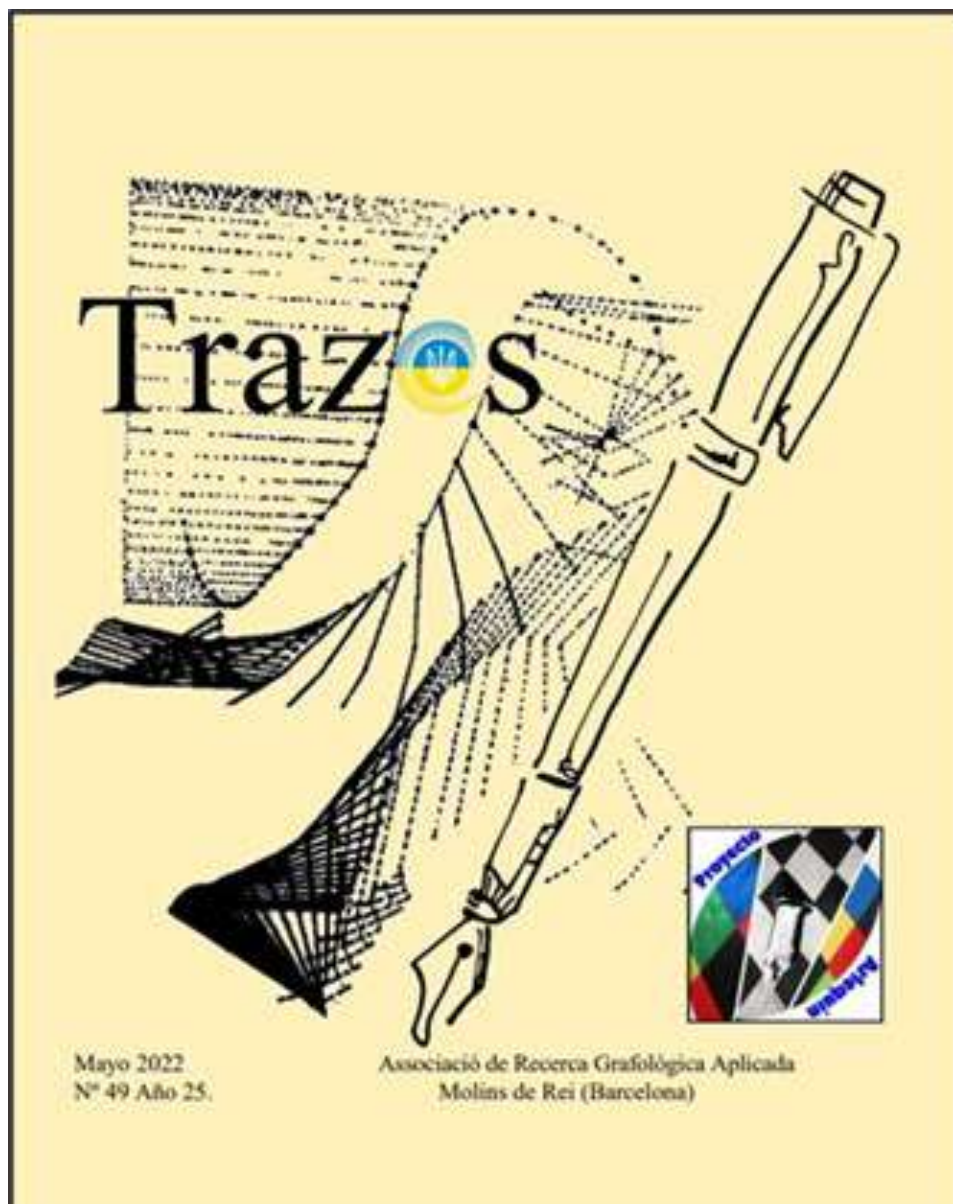
Tal vez, el caso más espectacular y agotador fue la verificación de miles de firmas en la campaña electoral de uno de los candidatos del Futbol Club Barcelona, hace casi 20 años, y que se pudo llevar a cabo gracias a mi equipo de colaboradores.

5) ¿Cuál ha sido tu experiencia más gratificante como Grafóloga?

La creación de ARGA fue una de las mejores experiencias. Allí he conocido colegas estupendos, empezando por mi propio marido y mis mejores amistades, a las que debo el soporte durante todos estos años. El próximo año celebraremos el 25 aniversario de la fundación.

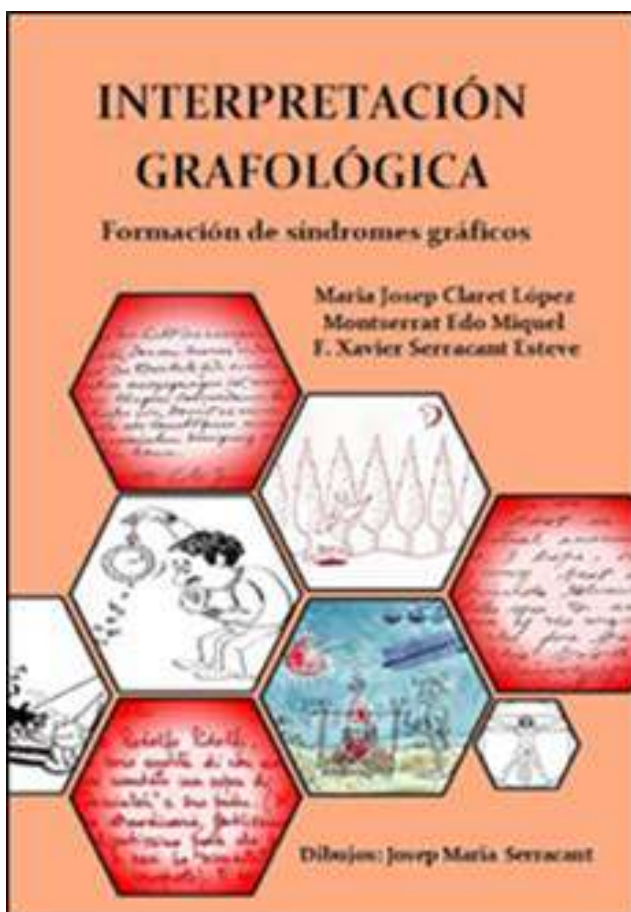
6) ¿Cómo nacen ARGA Grafología y la Revista Trazos? ¿Cuáles son sus principales enfoques?

Prácticamente nacieron juntas, son hermanas gemelas. Al acabar nuestros estudios en Grafoanalistas Consultivos, nos agrupamos unos cuantos, y formamos un grupo de prácticas al que llamamos, provisionalmente, GOG, Grup Obert de Grafologia (Grupo Abierto de Grafología), al que se unieron unos cuantos grafólogos de Belpost. Un tiempo después queríamos un lugar donde poder exponer algunas de nuestras prácticas e inicios de investigación. No obstante, consideramos que, si queríamos editar una revista, debíamos hacerlo en nombre de alguna entidad y decidimos fundar y registrar una asociación, pero como las cosas de palacio van despacio y tardamos algunos meses en obtener el visto bueno y los libros de actas, de socios, contabilidad sellados por la Generalitat de Catalunya, entre tanto se publicó el primer boletín Trazos de ARGA, que, a partir del quinto ejemplar, pasó a formato revista.



7) Cuéntanos sobre tu experiencia como autora de diversos libros.

Nuestros libros, porque son nuestros y no solo míos, la mayoría surgieron de investigaciones en equipo que se publicaron primero y de forma periódica en la revista Trazos. La base de 'Mecanismos de defensa en el grafismo', por ejemplo, fue la compilación de 22 artículos, de los años 2005 a 2016. Sin embargo, cada libro es un mundo aparte y sería muy largo y de poco interés explicar el proceso de formación de cualquiera de ellos.



8) ¿Cuál consideras que ha sido el mayor desafío con el que te has enfrentado haciendo investigación en Grafología?

El mayor desafío ha sido dedicarme, exclusivamente, al análisis de la escritura y a la asociación, dejando aparte todo lo demás.

9) ¿Cómo podemos fortalecer la práctica y reconocimiento de la Grafología?

Ante todo, no dejar de estudiar y de documentarnos nunca, mantenernos siempre activos y con curiosidad hacia antiguos y nuevos métodos. Ponerlo todo en tela de juicio, en cuarentena y no dar nada nunca por sentado. En cuanto a lo de for-

talear la práctica, a pesar de ser una redundancia, lo mejor es: practicar, practicar y no dejar de practicar.

10) ¿Qué te motivó para formar parte de la Red Mundial de Grafología?

Por un lado, el hecho de poder intercambiar información y experiencias, pero también por la invitación de Violeta Ramírez, directora empresarial de la entidad, quien desde un principio se interesó muy gentilmente por mis escritos a modo de biografías abreviadas de Historia de la Grafología, como aportación a la revista 'El Grafólogo'.



III Congreso Internacional de la Red Mundial de Grafología



9, 10 y 11 de noviembre de 2022

Doctor Honoris Causa

Europa Campus

Alemania

30 de Julio 2022



Doctor Honoris Causa Europa Campus



El Consejo Académico Internacional de Europa Campus acordó en sesión solemne y por unanimidad, en uso de sus facultades que corresponden y al amparo de sus disposiciones vigentes otorgar el título honorífico de:

DOCTOR HONORIS CAUSA

a: **Nombre y Apellidos**

En reconocimiento a sus logros profesionales, sus grandes dotes de líder y su admirable trayectoria de trabajo en favor del mundo. Dado y firmado en Alemania a los 30 días del mes de octubre del 2021.


Jorge Rivero Zúñiga
Presidente del Directorio de
Europa Campus




Pedro Solís
Director Ejecutivo Internacional
de Europa Campus

El título honorífico Doctor Honoris Causa de Europa Campus es una condecoración que se otorga anualmente a los más destacados profesionales miembros de la Red Mundial de Conferencistas y sus organizaciones asociadas en mérito a su liderazgo, visión, excelencia, aportes en favor de los cambios que el mundo necesita y en su importante contribución a favor de los fines y objetivos de la RMC y su Universidad Corporativa Europa Campus.

Mayores informes: info@conferencistas.eu

Doctor Honoris Causa Europa Campus



GRAFOANÁLISIS Y TRABAJO EN EQUIPO EN LA ERA VIRTUAL

(Elisabeth Romar – Brasil)

<https://blog.academiainternacionaldegrafologia.com/>



El trabajo en equipo es indispensable en casi todas las empresas y organizaciones. Saber trabajar en equipo se considera una de las principales competencias y la novedad es que hoy en día estos equipos se han vuelto virtuales, sus integrantes pueden residir en lugares muy distantes, pero comunicarse virtualmente con la ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación.

¿Puedes pensar en una empresa, un entorno o una situación en la que el trabajo en equipo no sea una buena idea? Probablemente no. Cualquier organización se beneficia cuando sus líderes y colaboradores trabajan juntos como un equipo bien estructurado.

El trabajo en equipo ofrece una mayor eficiencia y productividad.

Al incorporar estrategias de trabajo en equipo, te vuelves más eficiente y productivo. Esto se debe a que permite compartir la carga de trabajo, reduciendo la presión sobre las personas y asegurando que las tareas se completen dentro de un marco de tiempo establecido. También permite alcanzar los objetivos más fácilmente, mejorando el desempeño, la satisfacción laboral y aumentando la productividad.

Establecer metas es muy importante.

Es imperativo que los objetivos estén claramente establecidos y comunicados a todo el equipo. Al dar a los integrantes una comprensión más completa de cómo su trabajo agrega valor a la empresa, establecer objetivos ayuda al equipo a ser más productivo y responsable. Entenderse a sí mismo a nivel personal, el respeto mutuo y las buenas relaciones interpersonales son factores esenciales para el éxito de un equipo.

Sinergia en las organizaciones.

El apoyo mutuo, los objetivos compartidos, la cooperación y el estímulo proporcionan sinergia en el entorno de trabajo presencial o virtual. Con esto, los miembros del equipo comienzan a tener un mayor sentido de logro, son colectivamente responsables de los resultados alcanzados y alimentan el incentivo para el desempeño en niveles más altos. El resultado crea un ambiente de trabajo basado en el compañerismo, la confianza, el apoyo, el respeto y la cooperación.

Cuando los miembros del equipo son conscientes de sus propias responsabilidades y funciones, así como de la importancia de que otros confíen en sus resultados, sus integrantes son llevados a compartir la misma visión, valores y objetivos.

La soledad es probablemente la principal desventaja del trabajo remoto, el distanciamiento social puede hacer que los colaboradores se sientan solos y aislados y puede ocasionar la falta de participación, lo que a su vez puede conducir a un bajo rendimiento en las tareas. Incluir horas de socialización remota, como una pausa para el café, encontrar tiempo para formar vínculos y generar confianza, no solo ayuda a combatir la soledad, sino que también ayuda a los equipos a trabajar juntos estratégicamente.

A continuación, tenemos algunas señales gráficas que juntas pueden hablar de una buena integración del equipo:

Escritura simple, tamaño pequeño/mediano, agrupada/ligada, firma simple y cercana al texto, enlaces curvos, controlada, progresiva, organizada, tónica, fluida, informal, uniforme, con guirnaldas, divergente, mezcla de astas, buena distancia entre letras.

Y no lo olvides: En grafoanálisis/grafología las manifestaciones gráficas presentes no pueden ser interpretadas de forma aislada, siendo necesario observar, medir, analizar, clasificar e interpretar de forma exigente, exhaustiva, rigurosa y establecer una interacción entre ellas.

Elisabeth Romar.

Texto original publicado el 25 de octubre de 2020 en [http://
blog.academiainternacionaldegrafologia.com](http://blog.academiainternacionaldegrafologia.com)

Elisabeth Romar, Embajadora de la Red Mundial de Grafología en Brasil, asesor de Recursos Humanos y consultor grafológico para empresas

(Brasil y en el exterior) en el área de selección de personal, reubicación de puestos, falsificación de textos y firmas, desarrollo de personal, evaluación de competencias, previsión de riesgos; orientación vocacional/profesional para jóvenes mayores de 16 años, adultos y personas que quieran cambiar de profesión/carrera. Autora del libro “Las Inteligencias Múltiples y la Vocación en Grafología” (2011).



Academia Diplomática



La Academia Diplomática fue creada el 23 de junio del 2022 por la Federación Internacional de Superación Humana con el propósito de formar y capacitar a los diplomáticos corporativos de sus organizaciones asociadas.

Organiza e imparte cursos sobre temas de actualidad a nivel mundial, celebra conferencias y seminarios con la participación de especialistas internacionales, y realiza diversas actividades de difusión de la política exterior y las relaciones internacionales de FISH.

Misión: Preparar personal de alto nivel académico y técnico en materia de diplomacia cor-

porativa en beneficio de FISH y sus organizaciones asociadas.

Visión: Formar, capacitar y actualizar permanentemente a los miembros del Servicio Exterior de FISH, a funcionarios de las organizaciones asociadas y a solicitantes externos, mediante actos académicos especializados acerca de la diplomacia corporativa.

Todos los miembros de la Red Mundial de Grafología pagan sólo 25 US dólares por cualquiera de los cursos.

Visite www.academiadiplomatica.com.

Consejo Directivo

Período 2022 - 2026



Javier Álvarez

Director Ejecutivo



Juan Carlos Dongo

Director Académico



Manuel Mata

Director de Investigación



Bladimir Flores

Director Adjunto



Jorge Rivero

Presidente del Directorio

GRAFOTERAPIA DE EQUILIBRIO

Este artículo describe ejercicios de escritura enfocados a obtener y conservar el equilibrio psicológico, el núcleo interno y aumentar la propia resistencia al estrés.

(Larisa Drygval – Rusia)



El psiquiatra soviético Valentin Yakovlevich Semke hablaba de la normalidad mental de la siguiente manera: "Las personas mentalmente armoniosas manifiestan hacia el exterior un equilibrio suficiente de los procesos nerviosos básicos (excitatorios e inhibitorios), un equilibrio adecuado de la actividad cortical y subcortical, una proporción igual en el trabajo de los sistemas de señales primero y segundo. Según su estructura tipológica, pertenecen al tipo medio de actividad nerviosa superior, capaz de soportar con gran eficacia las influencias tanto físicas como sociopsicológicas".

Así describe el psiquiatra la psicofisiología del equilibrio, la tolerancia al estrés, la flexibilidad que ayuda a la persona a seguir siendo adecuada, a mantener el equilibrio interior y a afrontar bien el estrés, incluso en situaciones que amenazan claramente su bienestar.

Pero no todas las personas están dotadas naturalmente de este tipo de sistema nervioso, no todas han formado el hábito de mantener los pensamientos, los sentimientos y el comportamiento en equilibrio, de no irse a los extremos. En general, toda la psicoterapia tiene como objetivo desarrollar habilidades psicológicas para mantener el equilibrio interior, aprender a encontrar el núcleo interno, ser más flexible y encontrar la armonía en los pensamientos, los sentimientos y el comportamiento.

La grafoterapia es una forma de influir en el mundo interior a través de la propia escritura. Se basa en la conexión directa entre la escritura y el cerebro, en la que la escritura no es solo el resultado de procesos neuropsicofisiológicos, sino también el mecanismo inverso, en el que los movimientos motores finos realizados por una mano al escribir, influyen en estructuras neuropsicológicas más finas del sistema nervioso.

Los ejercicios de grafoterapia están destinados a equilibrar los tres planos de expresión psíquica:

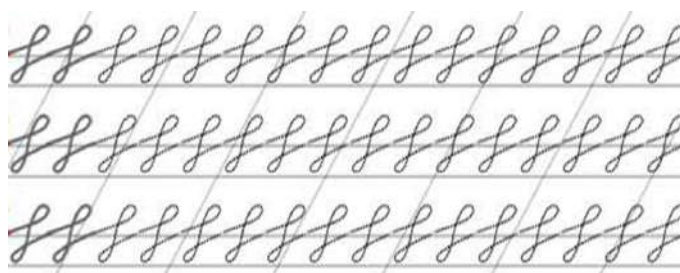
ca: interno, externo y profundo. Como resultado, equilibra los pensamientos-sentimientos-comportamiento de uno y lo convierte en una persona más íntegra y consciente.

Ejercicio 1: "La figura del ocho".
El ejercicio pretende equilibrar el espacio interior, el plan introspectivo.

Psicológicamente, ayuda a crear un equilibrio entre las ambiciones, las aspiraciones, las ideas, los ideales y las propias capacidades, los recursos, el potencial. Es un equilibrio entre los "quiero y puedo". Es un acuerdo entre lo deseable y lo posible, que permite evaluarse a sí mismo de forma más consciente y veraz, comparar lo real y lo ideal y corregir la autoestima.

Método de aplicación.

Este ejercicio nos va a ayudar a equilibrar la vertical, arriba y abajo. Dibujamos literalmente dos bucles en un solo movimiento para hacer una figura de ocho, asegurándonos de que los bucles son uniformes, iguales en tamaño, anchura y esfuerzo. Intente escribirlos con calma, pero al mismo tiempo con una mano firme, realizando movimientos flexibles. La figura no debe ser ni demasiado grande ni demasiado pequeña, ni demasiado ancha ni demasiado estrecha. Al realizar este ejercicio, el movimiento debe ser espontáneo y automático. Si hay fallos, esquinas, asperezas en las líneas, intente hacerlo más claro y suave. Al principio, con esfuerzo, de forma más consciente, y con el tiempo de forma más fácil y flexible. En este ejercicio conseguimos un movimiento espontáneo, regular y rítmico.



Este ejercicio es bueno para armonizar las partes del cerebro responsables de la planificación, la fijación de objetivos (lóbulos frontales) y la ejecución, la actividad física y la motivación (área motora, cerebelo).

Ejercicio 2: "Espiral".

El ejercicio tiene como objetivo conformar el espacio exterior, el plano extrovertido.

Con este ejercicio, se produce un aflojamiento y un equilibrio del control y la espontaneidad en el individuo. Un equilibrio entre el "puedo y no puedo", la libertad y el control.

Si una persona está tensa, tiene muchas inhibiciones y le resulta difícil abrirse y comportarse con libertad y naturalidad, entonces sus habilidades motoras están tensas, restringidas y limitadas. El ejercicio de la espiral relaja armoniosamente la mano y la tensa moderadamente. Los movimientos motrices de una cadena de margaritas hacia la derecha y hacia la izquierda producen un ritmo constante de tensión-relajación. Si hay fallos, ángulos, asperezas en las líneas, tratamos de escribir con más claridad y suavidad en ese lugar concreto.

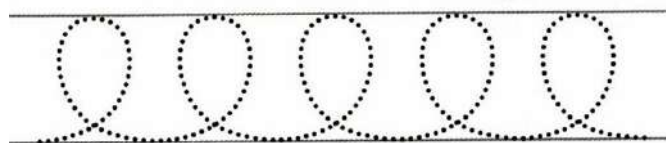
Es una especie de meditación a través de la escritura, que equilibra la actividad de los hemisferios izquierdo y derecho, descarga el hemisferio lógico (izquierdo), armoniza el trabajo de la interacción de las diferentes partes del cerebro, poniendo en equilibrio los procesos de excitación e inhibición.

Este ejercicio es muy útil para realizarlo en condiciones de estrés, cuando una persona está abrumada por las emociones. También ayuda a regular los pensamientos caóticos y rebotados, cuando es difícil concentrarse en una cosa en particular, para llevar a un estado de trabajo. Ayuda tanto a los estados de relajación excesiva (pereza, apatía, depresión) como a los estados de tensión excesiva (fijación, ansiedad, miedo, pánico).

Método de aplicación.

Dibuje una espiral, prestando atención a la uniformidad de los bucles horizontales. No deben ser demasiado anchas, pero tampoco demasiado estrechas. Los bucles son aproxi-

madamente la mitad de la anchura de la guirnalda (en forma de un cuenco). Con el tiempo, consiga un movimiento espontáneo, uniforme y rítmico.



Ejercicio 3: "Equilibrio del esfuerzo interior".

Al hacer este ejercicio, influimos en el equilibrio del esfuerzo y creamos un balance entre la entrada y la salida.

El ejercicio tiene como objetivo armonizar los poderes, gastarlos y restaurarlos.

Método de aplicación.

Haga los ejercicios de "figura de ocho" y "espiral", pero con la condición de que distribuya la fuerza (presión) de una manera determinada:

- Cuando la mano se mueva hacia abajo, aplique más presión, cuando la mano se aleje de usted, aplique menos presión.



El resultado es un movimiento con énfasis, un impacto gráfico en la dirección hacia usted.

Esta distribución del esfuerzo ayuda a equilibrar la calidad de la atención prestada y, por tanto, el esfuerzo. El énfasis hacia uno mismo atrae la atención hacia las propias necesidades, los sentimientos, los requerimientos. En definitiva, esto mejora y refuerza la conexión con uno mismo. Cuando la mano se aleja, la atención cambia al mundo que le rodea, a otras personas, pero la atención (fuerza) hacia ellas es menor, por lo que la mano en este movimiento se relaja, escribiendo más fácilmente. Concentración hacia dentro y ligereza hacia fuera: así es como se puede describir figurativamente esta distribución del esfuerzo.

Este ejercicio entrena a nuestro cerebro para que se centre en el mundo interior, para que nos preste más atención, para que sea más consciente y para que sea menos dependiente del mundo exterior.

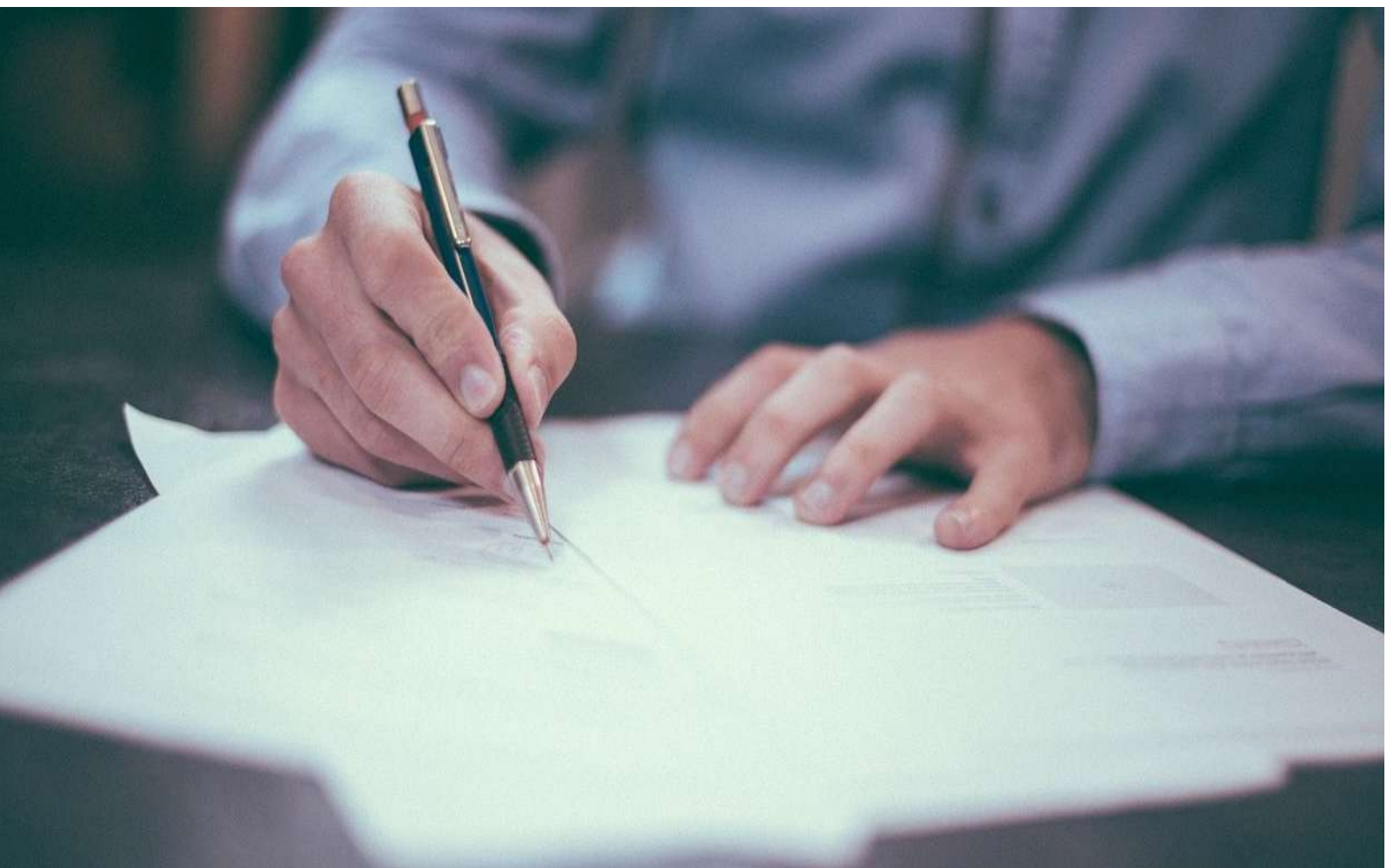
Según la observación de los consultantes, este ejercicio es el más difícil de realizar. Un número abrumador de personas se dirigen al mundo exterior y prestan mucha menos aten-

ción a la conexión con ellos mismos, con su interior. La mayoría de las personas tienen la distribución opuesta de la presión: en los movimientos de alejamiento es más fuerte y en los movimientos hacia uno mismo es más débil. ¿No me cree? Revítese a sí mismo e intente cambiar la dirección de sus esfuerzos, y comprenderá lo difícil que es y requiere una cierta ruptura del estereotipo habitual de la escritura.

Para lograr resultados sostenibles y mantener el equilibrio, es necesario realizar sesiones diarias de grafoterapia de 10-15 minutos, durante al menos 6 semanas. Puede empezar con 5 minutos, aumentando gradualmente el tiempo. Lo ideal es llevar estos ejercicios al automatismo, cuando se realizan sin un control especial de la mente y sin esfuerzos adicionales.

¡Buena suerte con su perfeccionamiento!

Larisa Drygval
Grafóloga
Doctora en Psicología





Conferencista Profesional Certificado

Con el aval de la Red Mundial de Conferencistas

¿Sientes que estás listo para un cambio y que ya es hora de dar un paso más? La Red Mundial de Conferencistas está preparada para apoyarte.

Este curso V.I.P. te abre las puertas para ingresar al próximo nivel. Con temas y enfoques que cambiarán radicalmente tu vida y una formación completa, intensiva y divertida de la mano del Maestro de los Conferencistas.

Los miembros de la Red Mundial de Grafología tienen el 30% de descuento. Promoción válida hasta el 30 de agosto 2022.

Marca la diferencia ya.

Contáctanos!

WhatsApp: +49 1523 4057.

Mayor información al email info@conferencistas.eu

Las organizaciones que están cambiando al mundo



RED MUNDIAL INMOBILIARIA



Red Mundial de Empresarios y Emprendedores



Red Mundial de Oradores



Red Mundial de CONSCIENCIA



RED MUNDIAL DEL CRECIMIENTO PERSONAL

Informes info@conferencistas.eu