



G U Í A P A R A U S A R

EL PÉNDULO

Conecta con tu intuición y escucha tu alma



B e Y o u r I n n e r

Una carta para ti

A veces, las respuestas que buscamos no están afuera. Están en esa voz quieta que habita dentro de ti, esperando ser escuchada.

El péndulo no es magia ni adivinación. Es una herramienta que amplifica tu intuición, una extensión de tu propio campo energético que te ayuda a conectar con lo que ya sabes en lo más profundo.

Esta guía está diseñada para que comiences desde un lugar de calma, respeto y apertura. Tómame el tiempo que necesites. No hay prisa. El camino hacia tu interior siempre comienza con una respiración.

El péndulo no tiene el poder. El poder siempre ha estado en ti.

01

ELIGE TU PÉNDULO



No existe un péndulo universal. Existen el tuyo y el de los demás. Lo más importante es que cuando lo tengas en tus manos, algo dentro de ti diga: este.

Puedes encontrarlos de cristal, madera, metal o piedras semipreciosas. También puedes improvisar con algo tuyo, como un anillo colgado de un hilo fino. Lo que importa no es el material, sino la conexión.

¿Cómo saber cuál es el tuyo?

- ◆ Sostenlo en tu mano y observa cómo te hace sentir.
- ◆ ¿Te transmite calma? ¿Te genera confianza? Esa es tu respuesta.
- ◆ Si tienes varios, puedes probarlos uno a uno sin pensarlo demasiado.

| Tu energía ya sabe cuál es. Confía en esa primera impresión.

02

PREPARA EL ESPACIO Y LA ENERGÍA



Antes de comenzar, date un momento para prepararte. Este pequeño ritual no es obligatorio, pero sí hace una gran diferencia. Le dice a tu mente que es tiempo de escuchar.

Ritual de preparación:

- ◆ Limpia tu péndulo con intención: puedes usar humo de incienso o agua con sal (si el material lo permite).
- ◆ Busca un lugar tranquilo donde no te interrumpan por unos minutos.
- ◆ Respira profundo, cierra los ojos y siente tu cuerpo. Tus pies en el suelo. Tu corazón.
- ◆ Cuando te sientas centrada/o, puedes comenzar.

| No necesitas un altar perfecto ni condiciones ideales. Solo tu presencia.

03

CÓMO SOSTENER EL PÉNDULO



La forma en que sujetas el péndulo afecta directamente la calidad del movimiento. Aquí algunos puntos clave para que fluya con claridad.

La posición correcta:

- ◆ Siéntate cómodamente con ambos pies apoyados en el suelo.
- ◆ Usa la mano que te resulte más natural.
- ◆ Apoya el codo sobre una mesa o superficie firme para reducir movimientos involuntarios.
- ◆ Sujeta el cordón entre el pulgar y el índice, dejando unos 8 cm de longitud.
- ◆ Permite que el resto del cordón descansa suavemente en la palma de tu mano.

Lo que conviene evitar:

- No lo sostengas desde el extremo de la cadena; el movimiento será demasiado amplio.
- No dejes muy poca cuerda; el péndulo no tendrá libertad para moverse.
- No enrosques el cordón en los dedos; eso restringe el movimiento natural.

04

CONECTA CON TU PÉNDULO



Antes de hacer preguntas, necesitas establecer un lenguaje en común con tu péndulo. Cada uno responde de manera diferente, por eso este paso es importante.

Calibración paso a paso:

- ◆ Con calma, di en voz alta o mentalmente: "Enséñame cómo es un SÍ." Observa el movimiento.
- ◆ Repite con: "Enséñame cómo es un NO." Anota o memoriza la dirección.
- ◆ Finalmente: "Enséñame cuando no lo sé o no está claro."

Es normal que al principio los movimientos sean sutiles. Con la práctica, se vuelven más claros y fluidos. Sé paciente contigo.

| El lenguaje del péndulo es sutil, como el alma. No todo se dice a gritos.

05

CÓMO HACER PREGUNTAS



La claridad de tus preguntas influye directamente en la claridad de las respuestas. Este es quizás el paso más importante de toda la práctica.

Principios para preguntar bien:

- ◆ Formula preguntas cerradas siempre que puedas, aquellas que se respondan con sí o no.
- ◆ Sé específica/o. Evita preguntas vagas o con doble sentido.
- ◆ No preguntes si estás emocionalmente alterada/o; espera a estar en calma.
- ◆ Haz una sola pregunta a la vez y espera la respuesta antes de continuar.
- ◆ Si no hay una respuesta clara, puede que no sea el momento. Respeta eso.

No intentes controlar la respuesta. Tu trabajo es preguntar; el del péndulo, responder.

06

CONSEJOS IMPORTANTES



El péndulo es una herramienta de autoconocimiento, no un oráculo que reemplaza tu propio criterio. Aquí algunos recordatorios para mantener una relación sana con esta práctica.

- ◆ Úsalo como una guía interna, no como la única fuente de decisiones.
- ◆ Limpia tu péndulo regularmente, especialmente si lo sientes cargado o pesado.
- ◆ No lo uses de forma obsesiva; si lo haces, tómate una pausa consciente.
- ◆ Evita preguntar por terceras personas sin haber tenido antes una conversación con ellas sobre esto.
- ◆ Si una respuesta te genera dudas, es válido revisitarse la pregunta en otro momento.

El péndulo es un espejo. Te muestra lo que ya sabes pero aún no te has atrevido a ver.

07

CIERRE Y AGRADECIMIENTO



Cuando termines tu sesión, tómate un momento para cerrar con intención. Esto no solo honra la práctica, sino que también te ayuda a volver plenamente al presente.

- ◆ Da gracias, a tu intuición, a tu guía interior, a lo que sea que resuene contigo.
- ◆ Guarda tu péndulo con cuidado en un lugar especial, puede ser junto a cristales o en una tela suave.
- ◆ Tómate un momento antes de continuar con tu día. Un par de respiraciones conscientes bastan.



Recuerda esto, siempre:

Cuando conectas contigo, todo se revela. El péndulo no tiene el poder. Tú sí lo tienes.
Siempre lo has tenido.

Confía en ti. Escúchate. Vuelve a tu centro.

Con amor,

B e Y o u r I n n e r