

Louise L. Hay

Más de
1 000 000
de libros vendidos

TÚ
PUEDES SANAR
TU VIDA



Louise L. Hay

TÚ
PUEDES SANAR
TU VIDA

The logo for Editorial Diana Mexico, featuring the word "DIANA" in a stylized, bold, sans-serif font. The letters are filled with horizontal lines, and the "D" and "A" have a distinctive shape. Below the logo, the text "EDITORIAL DIANA" and "MÉXICO" is printed in a smaller, clean, sans-serif font.
EDITORIAL DIANA
MÉXICO

Contenido

Prólogo

Parte 1
Introducción

Sugerencias a mis lectores
Algunos aspectos de mi filosofía
Capítulo 1 Los que yo creo

Parte 2
Una sesión con Louise

Capítulo 2 ¿Cuál es el problema?
Capítulo 3 ¿De dónde proviene?
Capítulo 4 ¿Es cierto?
Capítulo 5 ¿Ahora qué hacemos?
Capítulo 6 Resistencia al cambio
Capítulo 7 Cómo cambiar
Capítulo 8 Estructuración de lo nuevo
Capítulo 9 Trabajo cotidiano

Parte 3
Cómo poner estas ideas en práctica

Capítulo 10 Las relaciones
Capítulo 11 El trabajo

Capítulo 12 El éxito
Capítulo 13 La prosperidad
Capítulo 14 El cuerpo
Capítulo 15 La lista

Parte 4

Capítulo 16 Mi historia
 En la profundidad del centro
 Recomendaciones para curaciones holísticas

Acerca del autor
Créditos

Dedicatoria

Espero que esta ofrenda te ayude a encontrar dentro de ti el lugar donde conozcas tu propio valor, aquella parte de ti que es amor puro y autoaceptación.

Reconocimientos

A mis numerosos alumnos y clientes que tanto me enseñaron y me alentaron a escribir mis ideas.

A Julie Webster por fomentarme e impulsarme durante las primeras etapas del libro.

A Dave Braun que tanto me enseñó durante el proceso de edición.

A Charlie Gehrke por ayudarme tanto en la creación de nuestro Nuevo Centro y por proporcionarme el apoyo y el tiempo para llevar a cabo este trabajo creativo.

Prólogo

Si yo quedara abandonado en una isla desierta y sólo pudiera tener un libro conmigo, es muy posible que escogería *Tú puedes sanar tu vida*, de Louise L. Hay.

Este libro no sólo constituye la esencia de una gran maestra, sino que también es la poderosa y muy personal declaración de una gran dama.

Louise comparte algo de su Waje al lugar donde se encuentra en su actual evolución, en este maravilloso nuevo libro. Resoné con admiración y compasión a su historia —esbozada demasiado brevemente aquí, en mi opinión, pero quizá ese sea otro libro.

Lo que trato de decir es que todo está aquí. Todo lo que se necesita saber acerca de la vida, sus lecciones y cómo trabajar con uno mismo, se encuentra aquí. Y esto incluye las referencias de Louise a los probables patrones mentales detrás de las enfermedades, lo cual resulta verdaderamente notable y singular —de acuerdo con mi experiencia. Una persona que se encontrara en una isla desierta y hallara este manuscrito en una botella podría aprender todo lo que necesita saber para que esta vida fuera la que obtuviera resultados.

Trátese o no de una isla desierta, si tú has encontrado *tu* camino hacia Louise Hay, quizá incluso “accidentalmente”, entonces vas ya rumbo a estos conocimientos. Los libros de Louise, sus notables grabaciones para sanar y sus inspirados talleres son maravillosos dones en un mundo turbulento.

Debido a mi profunda implicación en el trabajo con personas víctimas del **SIDA**, tuve oportunidad de conocer a Louise y utilizar algunos conceptos de su trabajo curativo.

Cada una de las personas con **SIDA** con quien trabajé y para quien **toqué** la grabación de Louise, “Un enfoque positivo para el **SIDA**”, *captó* el mensaje de Louise al escucharla por primera vez —y muchos enfermos hicieron que parte de su ritual cotidiano para curarse fuera el de escuchar esta grabación. Un hombre llamado Andrew me dijo: “¡Me acuesto con Louise y me levanto con ella todos los días!”

Mi respeto y amor hacia Louise fue creciendo en la medida en que fui observando que mis amadas personas con **SIDA** hicieron sus transiciones enriquecidas, en paz y completas —más llenas de amor y perdón hacia sí mismos y hacia todos los demás por haber contado con Louise en sus vidas —y con un respeto tranquilo por haber creado esa precisa experiencia de aprendizaje.

Durante toda mi vida he tenido el regalo de muchos maestros maravillosos, algunos de ellos santos, estoy seguro, e incluso quizá avatares. Y, sin embargo, Louise es una gran maestra con quien uno puede hablar, con quien uno puede estar, debido a su enorme capacidad para escuchar y amar mientras está lavando los trastos. (De la misma manera, otra maestra a quien considero maravillosa hace una espléndida ensalada de patatas.) Louise enseña con el ejemplo y vive lo que

enseña.

Me siento profundamente honrado al invitarte a hacer de este libro parte de tu vida. Tú —y el libro— valen la pena.

DAVE BRAUN

VENTURES IN SELF-FULFILLMENT
DANA POINT, CALIFORNIA
SEPTIEMBRE DE 1984

PARTE 1

INTRODUCCIÓN

Sugerencias para mis lectores

He escrito este libro para compartir con ustedes, mis lectores, todo aquello que conozco y enseño. Mi librito azul, *HEAL YOUR BODY* (TÚ PUEDES SANAR TU CUERPO), ha sido ampliamente aceptado como un libro autorizado sobre los patrones mentales que generan enfermedades en el cuerpo.

Recibí cientos de cartas de lectores pidiéndome que compartiera más información mía. Muchas personas que han trabajado conmigo como clientes particulares, y aquellos que han tomado mi taller aquí y en el extranjero, me han pedido que me tome el tiempo necesario para escribir este libro.

Estructuré el libro para llevarte a través de una sesión, como haría si llegaras a mí como paciente particular o como si asistieras a uno de mis talleres.

Si haces los ejercicios en forma progresiva, tal como aparecen en el libro, cuando lo termines habrás comenzado a cambiar tu vida.

Sugiero que leas todo el libro una vez. Después, puedes leerlo lentamente de nuevo, sólo que en esta ocasión debes hacer cada ejercicio con esmero. Date el tiempo necesario para trabajar con cada uno de los ejercicios.

Si puedes, haz los ejercicios con algún amigo o con algún miembro de tu familia.

Cada capítulo comienza con una afirmación. Conviene usar cada una de éstas cuando estés trabajando con esa área de tu vida.

Tómate dos o tres días para estudiar y trabajar con cada capítulo.

Repite y escribe muchas veces la afirmación que inicia el capítulo.

Los capítulos terminan con un tratamiento. Se trata de una corriente de ideas positivas diseñadas para cambiar la conciencia. Lee este tratamiento varias veces al día.

Concluyo el libro compartiendo contigo mi propia historia. Sé que te demostrará que, no importa de dónde vengamos, ni cuán humilde haya sido ese lugar, podemos cambiar nuestras vidas totalmente para mejorarlas.

Debes saber que cuando trabajes con estas ideas, mi afectuoso apoyo estará contigo.

Algunos conceptos de mi filosofía

Cada uno de nosotros es ciento por ciento responsable
de todas nuestras experiencias.

Cada idea que pensamos está creando nuestro futuro.

El punto del poder siempre está en el momento actual.

Todo el mundo sufre de odio a sí mismo y de culpabilidad.

El último recurso de todos es: “No soy suficientemente bueno”.

Sólo es una idea, y una idea puede cambiarse.

El resentimiento, la crítica, la culpabilidad son los patrones más dañinos.

La liberación del resentimiento puede disolver incluso el cáncer.

Cuando realmente nos amamos a nosotros mismos, todo funciona en nuestra vida.

Debemos liberar el pasado y perdonar a todos.

Debemos estar dispuestos a aprender a amarnos a nosotros mismos.

La autoaprobación y la autoaceptación en el presente son las claves para los cambios positivos.

Creamos todas las llamadas “enfermedades” en nuestro cuerpo.



*En la infinitud de la vida donde me encuentro,
todo es perfecto, pleno y completo y, sin embargo,
la vida siempre cambia.
No hay principio ni fin,
sólo un constante ciclaje y reciclaje
de sustancia y experiencias.
La vida nunca se atora, ni es estática o rancia,
ya que cada momento siempre es nuevo y fresco.
Soy uno con el mismo Poder que me creó y este Poder
me ha dado el poder de crear mis propias circunstancias.
Me regocijo al saber que tengo el poder
de mi propia mente para usarlo de la manera que elija.
Cada momento de vida es un nuevo principio
al dejar el anterior. Este momento es un punto nuevo
de inicio para mí, justo aquí y ahora.
Todo está bien en mi mundo.*



Lo que yo creo

“Las puertas a la sabiduría y al conocimiento siempre están abiertas”.

La vida, en realidad, es muy sencilla. Lo que damos nos es devuelto

Lo que creemos acerca de nosotros mismos se convierte en la verdad para nosotros. Creo que todos, incluyéndome a mí, es ciento por ciento responsable de todo lo que ocurre en nuestra vida; lo mejor y lo peor. Cada pensamiento está creando nuestro futuro. Cada uno de nosotros creamos nuestras experiencias a través de nuestros pensamientos y sentimientos. Lo que pensamos y las palabras que pronunciamos crean nuestras experiencias.

Creamos las situaciones y luego entregamos nuestro poder al culpar a la otra persona de nuestra frustración. Ninguna persona, ningún lugar y ninguna cosa tiene poder sobre nosotros, ya que “nosotros” somos los únicos pensadores en nuestra mente. Creamos nuestras experiencias, nuestra realidad y a todo el mundo que existe en ella. Cuando creamos paz y armonía y equilibramos nuestras mentes, lo encontramos en nuestra vida.

¿Cuál de estas aseveraciones se parece a ti?

“La gente trata de fastidiarme”.

“Todo el mundo siempre es muy servicial”.

Cada una de estas creencias va a crear experiencias muy diferentes. Lo que creemos acerca de nosotros mismos y acerca de la vida se convierte en realidad para nosotros.

El Universo nos apoya totalmente en cada idea en la cual optamos por pensar y en la cual creemos

Dicho de otra manera, nuestra mente subconsciente acepta lo que nosotros optamos por creer. Esto significa que lo que tú crees acerca de ti mismo y acerca de la vida se convierte en realidad para ti. Y tenemos ilimitadas opciones acerca de lo que podemos pensar.

Cuando lo sabemos, entonces tiene sentido escoger: “Todo el mundo es siempre muy servicial”, en lugar de: “La gente trata de fastidiarme”.

El poder universal nunca nos juzga ni nos critica

Sólo nos acepta por nuestro propio valor. Después, refleja nuestras creencias en nuestra vida. Si yo quiero creer que la vida es solitaria y que nadie me ama, entonces eso es lo que encontraré en mi mundo.

Sin embargo, si estoy dispuesto a liberar esa convicción y afirmar que “El amor está en todas partes y yo soy afectuoso y digno de ser amado”, y me aferré a esa nueva afirmación y la repito con frecuencia, entonces se convierte en realidad para mí. Ahora, personas afectuosas entrarán a mi vida, las personas que ya se encuentran en mi vida serán más afectuosas conmigo y veré que con facilidad puedo expresar mi amor hacia los demás.

La mayoría de nosotros tenemos ideas tontas acerca de quiénes somos y acerca de muchísimas reglas rígidas acerca de cómo se debe vivir la vida

Esto no es para condenarnos, ya que cada uno de nosotros hace lo mejor que puede en este mismo instante. Si supiéramos hacerlo mejor, si tuviéramos más comprensión y conciencia, lo haríamos de un modo diferente. Por favor no te censures por encontrarte donde estás. El solo hecho de haber descubierto este libro y a mí significa que estás dispuesto a realizar un nuevo cambio positivo en tu vida ¿Te reconoces por esto?: “¡Los hombres no lloran!” “¡Las mujeres no son capaces de manejar dinero!” ¡Qué ideas tan limitantes como para vivir con ellas!

Cuando somos muy pequeños aprendemos cómo debemos sentir acerca de nosotros mismos y acerca de la vida de acuerdo con las reacciones de los adultos que nos rodean

Esta es la forma en que aprendemos qué debemos pensar acerca de nosotros mismos y de nuestro mundo. Ahora bien, si tú viviste con personas muy desdichadas o asustadas, o llenas de

culpabilidad o ira, entonces aprendiste muchas cosas negativas acerca de ti y de tu mundo.

“Nunca hago las cosas bien”. “Es mi culpa”. “Si me enojo, soy malo”.

Las convicciones de este tipo generan una vida frustrante.

Cuando crecemos, tenemos la tendencia de volver a crear el ambiente emocional de nuestra primera vida en el hogar

Esto no es bueno ni malo, correcto o incorrecto; sólo es lo que conocemos dentro como “hogar”. También tendemos a volver a crear en nuestras relaciones personales, las mismas relaciones que tuvimos con nuestra madre o con nuestro padre, o las que existían entre ellos. Piensa en todas las veces que has tenido un amante o un jefe que era “igualito” a tu madre o a tu padre.

También nos tratamos de la misma manera en que nos trataron nuestros padres. Nos regañamos y nos castigamos en la misma forma. Casi puedes escuchar las palabras cuando las oyes. Asimismo, nos amamos y nos alentamos de la misma manera, si fuimos amados y alentados de niños.

“Nunca haces nada bien”. “Es tu culpa”. ¿Cuántas veces te has dicho esto?

“Eres maravilloso”. “Te amo”. ¿Cuántas veces te has dicho esto?

Sin embargo, no debes culpar a tus padres por ello

Todos somos víctimas de víctimas y no era posible que ellos nos enseñaran algo que no sabían. Si tu madre no supo cómo amarse a sí misma, o si tu padre no supo cómo amarse a sí mismo, entonces era imposible que ellos te enseñaran a amarte a tí mismo. Hicieron lo mejor que pudieron con lo que se les enseñó de niños. Si quieres comprender a tus padres un poco más, pídeles que te hablen de su niñez y, si escuchas con compasión, sabrás de dónde provienen sus temores y sus patrones rígidos. Esas personas que “te hicieron tantas cosas” estaban tan asustadas y temerosas como tú lo estás.

Yo creo que escogemos a nuestros padres

Cada uno de nosotros decide encarnarse en este planeta en ciertos momentos en el tiempo y en el espacio. Optamos por venir aquí para aprender una lección particular que nos hará avanzar en nuestro camino espiritual evolutivo. Escogemos nuestro sexo y nuestro color, nuestro país, y luego buscamos a los padres que en particular reflejen el patrón que estamos introduciendo para mejorarlo en esta vida. Después, cuando crecemos, generalmente acusamos a nuestros padres y

nos quejamos: “Tú me lo hiciste”. Pero en realidad, los escogimos porque eran perfectos para lo que queríamos tratar de superar.

Aprendemos nuestros sistemas de creencias o convicciones desde muy chicos y después vamos por la vida creando experiencias que se equiparen a nuestras creencias. Repasa tu vida y observa con cuánta frecuencia has vivido la misma experiencia. Pues bien, creo que tú mismo creaste esas experiencias una y otra vez porque reflejaban algo que tú creías acerca de ti mismo. En realidad, no importa cuánto tiempo hayamos tenido un problema, o la dimensión de éste, o cuánto amenace nuestra vida.

El punto del poder siempre se encuentra en el momento presente

Todos los acontecimientos que has experimentado a lo largo de tu vida hasta este momento han sido creados por tus pensamientos y las creencias que has tenido en él pasado. Fueron creados por las ideas y las palabras que empleaste la semana pasada, el mes pasado, el año pasado, 10, 20, 30, 40 o más años atrás, dependiendo de tu edad.

Sin embargo, ese es tu pasado. Ya pasó. Lo importante en este momento es lo que prefieres pensar y creer y decir ahora mismo, ya que estos pensamientos y estas palabras crearán tu futuro. Tu punto de poder está en este momento preciso y está formando las experiencias de mañana, de la semana entrante, del próximo mes, del próximo año, etcétera.

Observa tus pensamientos en este momento. ¿Son negativos o positivos? ¿Quieres que este pensamiento cree tu futuro? Simplemente observa y toma nota.

Lo único con lo que tenemos que enfrentarnos es con un pensamiento y éste puede cambiarse

Cualquiera que sea el problema, nuestras experiencias sólo son los efectos externos de pensamientos internos. Incluso el odio a ti mismo es sólo el odio a una idea que tienes de ti mismo. Tienes un pensamiento que te dice: “Soy una mala persona”. Este pensamiento produce un sentimiento y tú lo aceptas. Sin embargo, si no tienes el pensamiento, no tendrás el sentimiento. Y los pensamientos pueden cambiarse. Cambia el pensamiento y el sentimiento se irá.

Esto sólo nos demuestra dónde adquirimos muchas de nuestras creencias. Pero no usemos esta información como pretexto para aferrarnos a nuestro sufrimiento. El pasado no tiene ningún poder sobre nosotros. No importa cuánto tiempo hayamos tenido un patrón negativo. El punto del poder está en el momento actual. ¡Qué maravilloso darnos cuenta de ello! ¡En este mismo instante podemos ser libres!

Aunque no lo creas, sí escogemos nuestros pensamientos

Habitualmente podemos pensar lo mismo una y otra vez, de tal modo que no parece que estemos escogiendo el pensamiento. “Pero sí lo escogimos originalmente. Podemos negarnos a pensar ciertas cosas. Observa cuántas veces te has negado a pensar positivamente acerca de ti mismo. Pues bien, también puedes negarte a pensar negativamente acerca de ti mismo.

Me parece que todas las personas a quienes conozco en este planeta, o con quienes he trabajado, padecen de odio a sí mismos y de culpabilidad en mayor o menor medida. Mientras más odio a nosotros mismos y más culpabilidad, menos funciona nuestra vida. Mientras menos odio a nosotros mismos y culpabilidad tengamos, mejor funcionará nuestra vida en todos los niveles.

La creencia interior de todas las personas con quienes he trabajado siempre es: “No soy suficientemente bueno”

Con frecuencia añadimos a lo anterior: “Y no hago lo suficiente”. O “No lo merezco”. ¿Parece que te estás escuchando? ¿A menudo dices o insinúas o sientes que “¿No eres lo suficientemente bueno?” Pero ¿para quién? ¿Y de acuerdo con las normas de quién?

Si tienes esta fuerte convicción, entonces ¿cómo explicar el que quizá hayas creado una vida amorosa, alegre, próspera y sana? De alguna manera, tu principal creencia subconsciente siempre te estaría contradiciendo. De alguna manera, nunca lo lograrías, ya que siempre algo estaría saliendo mal.

Encuentro que el resentimiento, la crítica, la culpabilidad y el temor causan más problemas que cualquier otra cosa

Estas cuatro cosas son causa de los principales problemas en nuestro cuerpo y en nuestra vida. Estos sentimientos surgen porque culpamos a los demás y no aceptamos la responsabilidad de nuestras propias experiencias. Verás, si todos somos ciento por ciento responsables de todo lo que ocurre en nuestra vida, entonces no hay culpables. Lo que esté ocurriendo “allá, en el exterior”, sólo es reflejo de nuestros propios pensamientos interiores. No estoy condenando el mal comportamiento de otras personas, pero son *NUESTRAS* creencias las que atraen a la gente que nos va a tratar de esa manera.

Si te descubres diciendo: “Todo el mundo me hace tal o cual cosa, me critica, no me apoya, me usa como trapeador, abusa de mí”, entonces este es *TU PATRÓN*. Hay algún pensamiento en ti que atrae a las personas que exhiben este comportamiento. Cuando dejes de pensar de esta manera, se irán a otro lugar y le harán eso a otra persona. Dejarás de atraerlas.

A continuación se presentan algunos resultados de patrones que se manifiestan a nivel físico: el resentimiento guardado durante mucho tiempo puede corroer el cuerpo y convertirse en una enfermedad que llamamos cáncer. La crítica, como hábito permanente, a menudo conduce a la

artritis en el cuerpo. La culpabilidad siempre busca un castigo y el castigo causa dolor (cuando un cliente acude a mí con mucho dolor, sé que esa persona guarda mucha culpabilidad). El miedo y la tensión que produce puede crear cosas como calvicie, úlceras y dolor en los pies.

He descubierto que el perdón y la liberación del resentimiento puede disolver incluso al cáncer. Aunque esto puede parecer simplista, lo he visto y lo he experimentado en mi trabajo.

Podemos cambiar nuestra actitud hacia el pasado

El pasado ya pasó. Ya no podemos cambiarlo. Sin embargo, sí podemos cambiar nuestros pensamientos acerca del pasado. ¡Qué tontería *CASTIGARNOS* en el momento actual porque alguien nos hirió en el lejano pasado!

Con frecuencia digo a las personas con profundos patrones de resentimiento! “Por favor, trata de disolver el resentimiento ahora, cuando es relativamente fácil. No esperes hasta que estés bajo la amenaza del bisturí del cirujano o en tu lecho de muerte, cuando también puedes tener que enfrentarte al pánico”.

Cuando somos presa del pánico, resulta difícilísimo enfocar nuestra mente en el trabajo curativo. Antes, necesitamos darnos tiempo para disolver los temores.

Si optamos por creer que somos víctimas indefensas y que todo es inútil, entonces el Universo nos apoyará en esa convicción, y nos iremos por la coladera. Es vital que liberemos estas ideas y creencias anticuadas y negativas que no nos apoyan ni nos nutren. Incluso nuestro concepto de Dios debe ser uno que esté *a favor* de nosotros, no en nuestra contra.

Para liberar el pasado, debemos estar dispuestos a perdonar

Necesitamos optar por liberar el pasado y perdonar a todo el mundo, incluyéndonos a nosotros mismos. Tal vez no sepamos cómo perdonar; quizá no querramos perdonar, pero el solo hecho de decir que estamos dispuestos a perdonar inicia el proceso de curación. Para curarnos, es imperativo que “nosotros” liberemos el pasado y perdonemos a todo el mundo.

“Te perdono por no ser como yo hubiera querido que fueras. Te perdono y te libero”.

Esta afirmación nos libera a *nosotros*.

Toda enfermedad proviene de un estado de “no perdonar”

Cada vez que nos enfermamos, necesitamos buscar en nuestro corazón para saber a quién debemos perdonar.

El *Curso en Milagros* afirma que “Toda enfermedad proviene de un estado de no perdonar” y

que “Cada vez que nos enfermamos, necesitamos buscar a nuestro alrededor para saber a quién debemos perdonar.”

A ese concepto yo agregaría que esa persona a quien te cuesta trabajo perdonar es *A LA QUE MÁS NECESITAS SOLTAR*. Perdonar significa soltar, liberar. No tiene nada que ver con un comportamiento de perdón. Sólo se trata de liberar todo. No es necesario saber *CÓMO* perdonar. Lo único que necesitamos hacer es estar *DISPUESTOS* a perdonar. El Universo se encargará de hacerlo.

Comprendemos muy bien nuestro propio sufrimiento, pero cuán difícil resulta para la mayoría entender que *ELLOS*, quienesquiera que sean a quienes más necesitamos perdonar, también sufrieron. Necesitamos comprender que ellos hicieron lo mejor que pudieron con la comprensión, conciencia y conocimientos que tuvieron en esos momentos.

Cuando la gente acude a mí con un problema, no me importa de qué se trate —mala salud, falta de dinero, relaciones insatisfactorias o creatividad reprimida— sólo trato una cosa: *QUE SE AME A SÍ MISMO*.

Encuentro que cuando realmente nos amamos y nos aceptamos y nos aprobamos exactamente tal y como somos, entonces todo funciona en la vida. Es como si ocurrieran pequeños milagros en todas partes. Nuestra salud mejora, atraemos más dinero, nuestras relaciones son más satisfactorias y comenzamos a expresarnos de una manera creativamente realizadora. Todo esto parece ocurrir sin que nosotros siquiera lo intentemos.

Amarte y aprobarte, crear un espacio de seguridad, confiar, merecer y aceptar, todo esto generará una organización en tu mente, creará relaciones más afectuosas en tu vida, atraerá un nuevo empleo y un mejor lugar donde vivir e incluso permitirá que el peso de tu cuerpo se normalice. La gente que se ama a sí misma y a su cuerpo no abusa de sí misma ni de los demás.

La autoaprobación y la autoaceptación en estos momentos son las claves principales para los cambios positivos en todos los campos de nuestra vida.

El amarse a sí mismo, para mí, comienza con jamás criticarnos por nada. La crítica nos encierra en el mismo patrón que estamos intentando cambiar. El ser comprensivos y amables con nosotros mismos, nos ayuda a lograr el cambio. Recuerda que te has estado criticando durante muchos años y no ha funcionado. Intenta tratarte con aprobación y observa lo que ocurre.



*En la infinidad de la vida donde me encuentro,
todo es perfecto, pleno y completo.
Creo en un Poder mucho más grande que yo y que fluye
a través de mí cada momento de cada día.
Me abro ante la sabiduría que contiene,
a sabiendas de que sólo existe una
Inteligencia en este Universo.
De esta única Inteligencia
proviene todas las respuestas, todas las soluciones,
todas las curaciones, todas las nuevas creaciones.
Confío en este Poder e Inteligencia,
a sabiendas de que todo lo que necesite saber
me será revelado y que cualquier cosa que
necesite me llegará en el momento,
espacio y secuencia oportunos.
Todo está bien en mi mundo.*

PARTE 2

UNA SESIÓN CON LOUISE



¿Cuál es el problema?

“No hay peligro en mirar
en el interior”.

Mi cuerpo no funciona

Me duele, sangra, me lastima, supura, se retuerce, explota, cojea, arde, envejece, no puede ver, no puede oír, se está pudriendo, etcétera. Además de cualquier otra cosa que tú puedas haber creado. He escuchado todo.

Mis relaciones no funcionan

Me están asfixiando, están ausentes, me exigen, no me apoyan, siempre me critican, no me aman, no me dejan en paz, me atormentan todo el tiempo, no me hacen caso, me humillan, nunca me escuchan, etcétera. Más cualquier otra cosa que tú puedas haber creado. Sí, también he escuchado todo esto.

Mis finanzas no funcionan

No existen, rara vez las tengo, nunca tengo suficiente, están fuera de mi alcance, se van con mayor rapidez que con la que entran, no cubren los gastos, se me escurren por entre los dedos, etcétera. Más cualquier otra cosa que tú puedas haber creado. Por supuesto, he escuchado todo esto.

Mi vida no funciona

Nunca puedo hacer lo que quiero. No soy capaz de complacer a nadie. No sé qué es lo que quiero hacer. Nunca tengo tiempo para mí. Mis necesidades y deseos siempre se omiten. Sólo hago esto para complacerlos. Todos pasan sobre de mí. A nadie le importa lo que quiero hacer. No tengo talento alguno. No hago nada bien. Sólo sé postergar las cosas. Nada funciona para mí, etcétera. Más cualquier otra cosa que tú puedas haber creado. He escuchado todo esto y mucho más.

Cuando le pregunto a un nuevo cliente lo que está ocurriendo en su vida, generalmente obtengo una de las respuestas mencionadas en el párrafo anterior. O quizá varias de estas contestaciones. Realmente creen conocer el problema. Pero yo sé que estas quejas sólo son efectos externos de patrones de pensamientos internos. Debajo de estos patrones internos existe otro patrón fundamental más profundo que es la base de todos los efectos externos.

Escucho las palabras que utilizan cuando hago algunas preguntas básicas:

- ¿Qué está ocurriendo en tu vida?
 - ¿Cómo estás de salud?
 - ¿A qué te dedicas para vivir?
 - ¿Te gusta tu trabajo?
 - ¿Cómo van tus finanzas?
 - ¿Cómo va tu vida amorosa?
 - ¿Cómo terminó la última relación?
 - ¿Cómo terminó la relación anterior a la última?
- Pláticame brevemente de tu niñez.

Observo las posturas del cuerpo y los movimientos faciales, pero, principalmente, escucho las palabras que dicen. Los pensamientos y las palabras crean nuestras futuras experiencias. Y, al escucharlos mientras hablan, fácilmente puedo comprender por qué tienen esos problemas en particular. Las palabras que decimos indican nuestros pensamientos interiores. Algunas veces las palabras que usan no se equiparan a las experiencias que describen. Entonces me doy cuenta de que ellos no están en contacto con lo que realmente está sucediendo o que me están mintiendo. Cualquiera de los dos casos, es un punto de partida y nos da la base desde donde podemos comenzar.

Ejercicio: Yo debería...

Enseguida les doy un cuaderno y una pluma y les pido que escriban arriba de la página:

YO DEBERÍA

Deben hacer una lista de cinco o seis maneras de terminar esa oración. A algunas personas les resulta difícil empezar, mientras que otras tienen tantas cosas que escribir, que les es difícil dejar de hacerlo.

En seguida les pido que me lean la lista, uno por uno, comenzando cada oración con “Yo debería...” Al leer cada oración, yo pregunto: “¿Por qué?”

Las respuestas son interesantes y reveladoras, como por ejemplo:

Mi padre me dijo que debería.

Porque me da miedo no hacerlo.

Porque tengo que ser perfecto.

Bueno, todo el mundo tiene que hacerlo.

Porque soy demasiado perezoso, demasiado chaparro, demasiado alto, demasiado gordo, demasiado delgado, demasiado tonto, demasiado feo, demasiado inútil.

Estas contestaciones me muestran dónde están atorados en sus creencias y cuáles son las limitaciones que creen tener.

No hago comentario alguno sobre sus respuestas. Cuando terminan sus listas, hablo de la palabra *DEBERÍA*.

Verás, creo que “debería” es una de las palabras más nocivas del lenguaje. Cada vez que utilizamos “debería” estamos, en efecto, diciendo “equivocado”. O *estamos*, equivocados, o *estuvimos* equivocados o *vamos a* equivocarnos. No creo que necesitemos más equivocaciones en nuestra vida. Necesitamos tener más libertad de opción. Me gustaría tomar la palabra *DEBERÍA* y quitarla del vocabulario por siempre. La reemplazaría con la palabra *PODRÍA*. Podría nos da una opción y así nunca nos equivocamos.

Después, les pido que vuelvan a leer la lista, leyendo los conceptos de uno a uno, pero que en esta ocasión empiecen cada oración diciendo: “Si realmente quisiera, podría _____”. Esto da un nuevo giro al tema.

Al hacerlo, les pregunto amablemente: “¿Por qué no lo has hecho?” Ahora, tenemos diferentes respuestas:

No quiero.
Tengo miedo.
No sé cómo hacerlo.
Porque no soy suficientemente bueno.
Etcétera.

A menudo encontramos que se han estado censurando durante años por algo que, para empezar, nunca quisieron hacer. O se han estado criticando por no haber hecho algo cuando nunca fue idea suya comenzar por ahí. Con frecuencia, sólo fue algo que alguien dijo que deberían hacer. Cuando se dan cuenta de esto, entonces pueden omitirlo de su lista de “debería”. ¡Qué alivio!

Observa a toda la gente que intenta obligarse, durante años, a estudiar una carrera que ni siquiera les gusta, sólo porque sus padres les dijeron que deberían ser dentistas o maestros. ¿Cuántas veces nos hemos sentido inferiores porque nos dijeron que deberíamos ser más inteligentes o más ricos o más creativos, como algún pariente?

¿Qué hay en tu lista de “debería” que podrías omitir con una sensación de alivio?

Después de repasar esta breve lista, mis clientes empiezan a contemplar su vida de una nueva manera diferente. Observan que muchas de las cosas que ellos pensaban que deberían hacer son cosas que nunca quisieron hacer y que sólo estaban tratando de complacer a otras personas. Muchas veces lo hacen porque tienen miedo o porque consideran que no son suficientemente buenos.

El problema ahora ya comenzó a cambiar. Inicié el proceso de liberar la sensación de “estar equivocado”, porque esas personas no se están adaptando a las normas de otros.

En seguida, empiezo a explicarles *mi filosofía de la vida*, como hice en el capítulo uno. Creo que la vida es, en realidad, muy sencilla. Lo que damos nos es regresado. El Universo nos apoya totalmente en cada idea que optamos por pensar y creer. Cuando somos niños, aprendemos cómo sentir acerca de nosotros mismos y acerca de la vida de acuerdo con las reacciones de los adultos que nos rodean. Cualesquiera que sean estas convicciones, se volverán a crear como experiencias a medida que vamos creciendo. Sin embargo, sólo estamos tratando con patrones de pensamientos y el *punto de poder siempre se encuentra en el momento presente*. Los cambios se pueden empezar a producir en este mismo momento.

Amor a sí mismo

Enseguida, les explico que cualquiera que sea su problema, yo sólo trabajo con una cosa: *el amor a sí mismo*. El amor constituye la curación milagrosa. Amarnos a nosotros mismos hace milagros en nuestra vida.

No me refiero a vanidad o arrogancia o pretensión, ya que esto no es amor. Sólo es miedo. Me refiero a sentir un gran respeto hacia nosotros mismos y gratitud por el milagro de nuestro cuerpo y de nuestra mente.

Para mí, “amor” es aprecio, a tal grado que siento que mi corazón explota y se derrama. El amor puede dirigirse a cualquier dirección. Yo puedo sentir amor hacia:

El proceso mismo de la vida.
La alegría de vivir.
La belleza que contemplo.
Otra persona.
El conocimiento.
El proceso de la mente.
Nuestros cuerpos y la forma en que funcionan.
Animales, aves, peces.
La vegetación en todas sus formas.
El Universo y la manera en que funciona.

¿Qué puedes añadir a esta lista?

Veamos algunas maneras en las que no nos amamos:

Nos regañamos y nos criticamos interminablemente. Maltratamos nuestros cuerpos con alimentos, alcohol y drogas.
Optamos por creer que no somos dignos de ser amados. Tenemos miedo de cobrar un precio decente por nuestros servicios.
Creamos enfermedades y dolor en nuestros cuerpos. Demoramos hacer cosas que serían beneficiosas para nosotros.
Vivimos en el caos y en el desorden.
Creamos deudas y cargas.
Atraemos a amantes y compañeros que nos menosprecian.

¿Cuáles son algunas de tus maneras?

Si *negamos nuestro bien* de alguna manera, es un acto de no amarnos. Recuerdo a una cliente que usaba anteojos. Un día, liberamos un viejo temor de la niñez. Al día siguiente ella despertó y descubrió que sus lentes de contacto le estaban molestando demasiado y no pudo usarlos. Miró a su alrededor y encontró que su visión era perfecta.

Sin embargo, pasó todo el día diciendo: “No lo creo. No lo creo”. Al día siguiente tuvo que volver a ponerse los lentes de contacto. Nuestra mente subconsciente no tiene sentido del humor. Ella no pudo creer que había creado una vista perfecta.

La falta de autoaprecio constituye otra manera de no amarnos.

Tom era un excelente artista y tenía unos clientes ricos que le habían pedido que decorara un par de muros en sus casas. Sin embargo, de alguna manera siempre estaba atrasado en el pago de sus cuentas. Su cotización original nunca bastaba para cubrir el tiempo necesario para completar el trabajo. Cualquier persona que proporciona un servicio o genera un producto único, puede cobrar cualquier precio. La gente adinerada disfruta pagando mucho por lo que adquiere; da a la

mercancía más valor. Más ejemplos:

Nuestro compañero está cansado y de mal humor. Nos preguntamos qué *habremos* hecho mal para ponerlo así.

Él nos invita a salir un par de veces y después no vuelve a llamarnos. Creemos que algo debe estar mal en *nosotras*.

Nuestro matrimonio termina y estamos seguros de que *nosotros* fracasamos.

Tenemos miedo de pedir un aumento de sueldo.

Nuestro cuerpo no se equipara a aquellos que aparecen en *Gentleman's Quarterly* o en la revista *Vogue* y nos sentimos inferiores.

No “hicimos la venta”, o no “obtuvimos el papel” y estamos seguros de que no somos “suficientemente buenos”.

Tenemos miedo a la intimidad y a permitir que alguien se acerque demasiado, de modo que tenemos sexo anónimo.

No podemos tomar decisiones porque estamos seguros de que nos equivocaremos.

Tú ¿cómo expresas *tu* falta de autoaprecio?

La perfección de los bebés

¡Qué perfecto eras cuando eras un pequeño bebé! Los bebés no tienen que hacer nada para ser perfectos: ya lo son y se comportan como si lo supieran. Saben que son el centro del Universo. No tienen miedo de pedir lo que quieren. Expresan sus emociones libremente. Se sabe cuando un bebé está enojado; de hecho, todo el barrio lo sabe. También se sabe cuando está contento, ya que su sonrisa ilumina el cuarto. Están llenos de amor.

Los bebitos mueren si no reciben amor. Cuando crecemos, aprendemos a vivir sin amor, pero los bebés no lo soportan. Los bebés también aman cada parte de su cuerpo, hasta su excremento. Tienen un valor increíble.

Tú fuiste así. Todos fuimos así. Luego, comenzamos a escuchar a los adultos que nos rodeaban, quienes habían aprendido a tener miedo y empezamos a negar nuestra propia magnificencia.

Yo nunca les creo cuando los clientes tratan de convencerme de que son terribles o de que no son dignos de ser amados. Mi trabajo consiste en regresarlos a la época en que ellos sabían realmente cómo amarse.

Ejercicio: Espejo

Enseguida, pido al cliente que tome un espejito: que se vea a los ojos, pronuncie su nombre y diga: “Te amo y te acepto tal como eres”.

Esto resulta *muy* difícil para muchas personas. Es muy raro que yo reciba una reacción tranquila y mucho menos que alguien disfrute con este ejercicio. Algunos lloran o casi lloran, algunos se enojan, otros menosprecian sus características o cualidades, algunos insisten en que *NO PUEDEN* hacerlo. Incluso conocí a un hombre que lanzó el espejo a lo largo del cuarto y quiso echarse a correr. Tardó varios meses en empezar a relacionarse con él mismo en el espejo.

Durante muchos años me miré en el espejo sólo para criticar lo que ahí veía. En la actualidad, me divierte recordar las interminables horas que pasé depilándome las cejas, tratando de lucir un poco aceptable. Recuerdo que solía asustarme al verme a los ojos.

Este sencillo ejercicio me demuestra muchas cosas. En menos de una hora soy capaz de entender algunos de los problemas medulares que existen tras el problema externo. Si sólo trabajamos a nivel del problema, podemos pasar horas interminables analizando cada uno de los detalles y en el momento en que creemos haberlo “arreglado”, suele surgir en algún otro lugar.

“El problema” raras veces es el verdadero problema

Ella se preocupaba mucho por su apariencia, especialmente por sus dientes. Acudió a uno y otro dentista, pensando que cada uno sólo lograba que ella luciera peor. Fue a arreglarse la nariz y lo hicieron mal. Cada uno de los profesionales reflejaba la convicción de ella en el sentido de que era fea. Su problema no radicaba en su apariencia, sino en que estaba convencida de que algo estaba mal en ella.

Había otra mujer con un terrible aliento. Resultaba incómodo estar cerca de ella. Estaba estudiando para ser ministro religiosa, y su aspecto externo era piadoso y espiritual. No obstante, en el fondo había una furiosa corriente de ira y celos que explotaba de vez en vez cuando ella pensaba que alguien amenazaba su posición. Sus pensamientos interiores se expresaban a través de su aliento y ofendía aun cuando fingía ser afectuosa. Nadie la amenazaba, salvo ella misma.

El joven sólo tenía quince años de edad cuando su madre me lo llevó con la enfermedad de Hodgkin y tres meses de vida. Como era natural, su madre estaba histérica y era difícil tratar con ella, pero el muchacho era inteligente y deseaba vivir. Estaba dispuesto a hacer cualquier cosa que yo le indicara, incluso cambiar su manera de pensar y hablar. Sus padres estaban separados y siempre discutían y, en realidad, él no tenía una vida hogareña estable.

Deseaba con desesperación ser actor. La búsqueda de la fama y la fortuna sobrepasaban en mucho su capacidad para sentir alegría. Pensaba que sería aceptable y digno sólo si tuviera fama. Lo enseñé a amarse y a aceptarse y se curó. Ahora es un adulto y aparece en Broadway con regularidad. A medida que fue aprendiendo a experimentar la alegría de ser él mismo, se le abrieron las oportunidades para representar papeles en el teatro.

El *sobrepeso* constituye otro buen ejemplo de cómo podemos perder mucha energía tratando de corregir un problema que no es el verdadero problema. A menudo, la gente dedica años y años de su vida a luchar contra la obesidad y siguen pesando demasiado. Culpan de todos sus

problemas a su peso excesivo. El sobrepeso sólo es un efecto externo de un profundo problema interior. En mi opinión, siempre se trata de temor y la necesidad de ser protegido. Cuando nos sentimos asustados o inseguros o “no suficientemente buenos”, muchos de nosotros aumentamos de peso como una medida de protección.

Sólo perdemos el tiempo cuando nos menospreciamos por ser obesos, sintiéndonos culpables cada vez que comemos algo, y haciendo todos nuestros “numeritos” cuando aumentamos de peso. Veinte años después nos podemos encontrar en la misma situación, porque ni siquiera hemos comenzado a afrontar el verdadero problema. Lo único que hemos hecho ha sido asustarnos más y sentirnos más inseguros y entonces necesitamos aumentar más de peso para protegernos.

De modo que me niego a enfocarme en el peso excesivo o en las dietas. Las dietas no funcionan. La única dieta que funciona es la dieta mental: ponerse a dieta de los pensamientos negativos. Les digo a mis clientes: “Por el momento, vamos a hacer ese problema a un lado mientras resolvemos algunas otras cosas primero”.

A menudo me dicen que no pueden amarse a sí mismos porque están muy gordos, o como me comentó una chica: “Estoy muy redonda en las orillas”. Les explico que están obesos porque no se aman. Cuando empezamos a amarnos y a aprobarnos, es sorprendente cómo desaparece el peso de nuestro cuerpo.

Algunos clientes incluso se enojan conmigo cuando les explico que es muy sencillo cambiar su vida. Sienten que no comprendo sus problemas. Una mujer se molestó mucho y me dijo: “Vine aquí para obtener ayuda con mi disertación, no para aprender a amarme”. Para mí, era evidente que su principal problema consistía en que se odiaba mucho y esto se infiltraba en cada parte de su vida, incluso en escribir su disertación. No podía alcanzar el éxito en nada, mientras careciera de autoestima.

No me escuchó y se fue llorando. Regresó un año después con el mismo problema, más muchos otros. Algunas personas no están listas y no hay criterio. Todos empezamos a efectuar nuestros cambios en el momento, espacio y secuencia correctos para *nosotros*. Yo ni siquiera comencé a cambiar hasta pasados los cuarenta años de edad.

El verdadero problema

Aquí tenemos a un cliente que acaba de mirarse en el inofensivo espejito y está todo turbado. Yo sonrío encantada y le digo: “Muy bien, ahora estamos viendo el “verdadero problema”, ahora podemos eliminar todo aquello que representa un obstáculo en su camino. Le hablo sobre cómo debe amarse a sí mismo, sobre cómo, para mí, amarse a sí mismo comienza con no criticarse por nada.

Observo los rostros de mis clientes cuando les pregunto si se critican a sí mismos. Sus reacciones me dicen mucho:

Por supuesto, sí me critico.

Todo el tiempo.

No tanto como solía hacerlo.

Bueno, ¿cómo voy a cambiar si no me critico?
¿No se critica todo el mundo?

Al último comentario contesto: “No estamos hablando de todo el mundo, estamos hablando de ti. ¿Por qué te criticas? ¿Qué te pasa?”

Mientras hablan, preparo una lista. Lo que me dicen a menudo coincide con su lista de “Debería”. Consideran que son demasiado altos, demasiado chaparros, demasiado obesos, demasiado delgados, demasiado tontos, demasiado viejos, demasiado jóvenes, demasiado feos. (La mujer más bonita y el hombre más guapo con frecuencia lo dicen.) O me dicen que es demasiado tarde, demasiado pronto, son demasiado perezosos y así sucesivamente. Observa que siempre son “demasiado” algo. Finalmente, llegamos al resultado y me dicen: “No soy suficientemente bueno”.

¡Bravo! ¡Bravo! Por fin encontramos el problema principal. Se critican porque han aprendido a creer que “no son suficientemente buenos”. Los clientes siempre se sorprenden con la rapidez con la cual hemos llegado a este punto. Ya no tendremos que molestarnos con efectos secundarios como son los problemas físicos, problemas en las relaciones, problemas monetarios y la falta de expresiones creativas. Podemos dedicar toda nuestra energía en la eliminación de la causa de todo: “*¡NO AMARSE A SÍ MISMO!*”



*En la infinidad de la vida donde me encuentro,
todo es perfecto, pleno y completo.
Siempre estoy divinamente protegido y guiado.
No hay peligro en que mire dentro de mí mismo.
No hay peligro en que contemple el pasado.
No hay peligro en que amplíe mis horizontes de la vida.
Soy mucho más que mi personalidad —pasada, presente o futura.
Ahora opto por elevarme por encima de mis problemas de personalidad para reconocer la
magnificencia de mi ser.
Estoy totalmente dispuesto a aprender a amarme.
Todo está bien en mi mundo.*



¿De dónde viene?

“El pasado no tiene poder sobre mí”.

Muy bien, ya hemos repasado muchas cosas y hemos pensando en lo que *creímos* que era el problema. Ahora afrontamos lo que considero el verdadero problema. Sentimos que no somos *suficientemente buenos* y hay *falta de amor a nosotros mismos*. De acuerdo con la forma en que yo veo la vida, si existe algún problema, entonces esto tiene que ser cierto. De modo que veamos dónde surgió esta creencia.

¿Cómo sucedió que, de ser un pequeño bebé que conoce su perfección y la perfección de la vida, pasamos a ser una persona con problemas, que se siente indigna de ser amada de una manera u otra? La gente que se ama a sí misma puede amarse aún más.

Piensa en una rosa, desde el momento en que es un botoncito. Al abrirse y convertirse en una flor completa, hasta que se cae el último pétalo, siempre es hermosa, siempre perfecta, siempre cambiante. Así nos ocurre a nosotros. Somos perfectos, hermosos y siempre cambiantes. Hacemos lo mejor que podemos con la comprensión, conciencia y conocimientos que tenemos. Al adquirir más comprensión, conciencia y conocimientos, haremos las cosas de modo diferente.

Un aseo mental

Ha llegado el momento de examinar nuestro pasado un poco más, de observar algunas convicciones que nos han estado manipulando.

Para algunas personas, esta parte del proceso purificador resulta sumamente doloroso, pero no tiene que serlo. Necesitamos ver lo que hay ahí para poder purificarlo.

Si quieres asear una habitación minuciosamente, vas a recoger y examinar todo lo que hay en ella. Verás algunas cosas con amor y las sacudirás o las pulirás para darles nueva hermosura. Verás que algunas cosas necesitan repararse o acabarse y tomarás nota de ello. Algunas cosas no te volverán a servir y llega el momento de deshacerse de ellas. Con toda tranquilidad puedes

echar al bote de la basura las viejas revistas y periódicos y los platos desechables sucios. No hay necesidad de enojarse para asear un cuarto.

Es lo mismo cuando limpiamos nuestra casa mental. No hay necesidad de enojarse sólo porque llegó el momento de deshacerte de algunas creencias o convicciones. Déjalas ir con la misma facilidad con la que tiras los desperdicios de comida a la basura después de una cena. Realmente, ¿buscarías en la basura de ayer para preparar la cena de esta noche? ¿Hurgas en la vieja basura *mental* para crear las experiencias de mañana?

Si un pensamiento o una creencia ya no te sirve ¡deshazte de ella! No existe una ley escrita que te diga que, como un día creíste en algo tienes que seguir creyéndolo eternamente.

Veamos algunas de estas limitantes y de dónde provienen:

CREENCIA LIMITANTE: “No soy suficientemente bueno”.

DE DÓNDE PROVIENE: De un padre que le dijo repetidamente que era estúpido.

Dijo que quería alcanzar el éxito para que su padre se sintiera orgulloso de él, pero la culpabilidad lo agobiaba, lo cual creaba resentimiento y lo único que pudo producir fue un fracaso tras otro. El padre siguió financiándole un negocio tras otro y éstos fracasaron. Él utilizaba el fracaso para vengarse. Obligaba a su padre a pagar y pagar y pagar. Por supuesto, el que más perdía era él mismo.

CREENCIA LIMITANTE: Falta de amor a sí mismo.

DE DÓNDE PROVIENE: De tratar de ganarse la aprobación del padre.

Lo último que ella quería era parecerse a su padre. No estaban de acuerdo en nada y siempre discutían. Ella sólo deseaba su aprobación, pero sólo obtenía críticas. El cuerpo de ella estaba lleno de dolor. Su padre padecía exactamente el mismo tipo de dolores. Ella no se daba cuenta de que su ira creaba sus dolores, así como la ira de su padre le estaba creando dolores a él.

CREENCIA LIMITANTE: La vida es peligrosa.

DE DÓNDE PROVIENE: De un padre asustado.

Otra cliente consideraba que la vida era sombría y dura. Le era difícil reír y, cuando lo hacía, le daba miedo que algo “malo” ocurriera. Había sido educada con la advertencia, “No te rías, porque *ellos* te pueden atrapar”.

CREENCIA LIMITANTE: “No soy suficientemente bueno”.

DE DÓNDE PROVIENE: Del hecho de ser abandonado y no tomado en cuenta.

Era difícil que él hablara. El silencio se había convertido en una forma de vivir para él. Acababa de dejar las drogas y el alcoholismo y estaba convencido de que era terrible. Descubrió que su madre murió cuando él era muy joven y que una tía lo había criado. La tía rara vez hablaba, salvo para dar una orden y creció en el silencio. Incluso comía solo, en silencio, y permanecía quieto en su habitación día tras día. Tenía un amante que también era un hombre silencioso y pasaban la mayor parte de su tiempo en silencio. El amante murió y nuevamente se quedó solo.

Ejercicio: Mensajes negativos

Nuestro siguiente ejercicio consistirá en conseguir una hoja de papel y preparar una lista de todas las cosas que tus padres te criticaban. ¿Cuáles fueron los mensajes negativos que escuchaste? Toma el tiempo necesario para recordar todo lo que puedas. Por lo general, media hora es suficiente.

¿Qué te decían acerca del dinero? ¿Qué te decían de tu cuerpo? ¿Qué te decían en torno al amor y las relaciones? ¿Qué te decían acerca de tus talentos creativos? ¿Cuáles eran las cosas limitantes o negativas que te decían?

Si puedes, estudia estas cosas de una manera objetiva y, di para ti mismo: *“De modo que de allí proviene esa creencia”*.

Ahora, tomemos otra hoja de papel y hurguemos con mayor profundidad. ¿Cuáles otros mensajes negativos escuchaste de niño?

De parientes

De maestros

De amigos

De autoridades

De tu iglesia

Escribe todo. Tómate el tiempo necesario. Date cuenta de qué sentimientos recorren todo tu cuerpo.

Lo que escribiste en estas dos hojas de papel son los pensamientos que necesitas eliminar de tu conciencia. Estas son las creencias que están logrando que sientas que “no eres suficientemente bueno”.

Obsérvate como niño

Si tomáramos a un niño de tres años de edad y lo pusiéramos en medio de un cuarto y tú y yo comenzáramos a gritarle, diciéndole que es muy estúpido, que nunca hace bien las cosas, que debe hacer esto y no aquello y que mire el desorden que ha hecho, además quizá lo golpeáramos unas cuantas veces, acabaríamos con un niño asustado, sentado dócilmente en un rincón, o con un niño que hace pedazos el cuarto. El niño tomará uno de estos dos caminos, pero nunca conoceremos el potencial de este niño.

Si tomáramos al mismo niño y le dijéramos que lo amamos mucho, que nos interesa mucho, que nos encanta su aspecto y que es muy inteligente, que nos encanta la manera en que hace las

cosas y que no importa que cometa errores mientras esté aprendiendo —y que siempre recibirá nuestro apoyo— entonces ¡no podrás creer el potencial que surja de ese niño!

Cada uno de nosotros tiene a un niño de tres años de edad en nuestro interior y a menudo pasamos la mayor parte de nuestro tiempo gritándole. ¡Después, nos preguntamos por qué no funciona nuestra vida!

Si tuvieras un amigo que siempre te criticara ¿desearías estar cerca de esa persona? Quizá te trataron así de niño y esto es muy triste. Sin embargo, sucedió hace mucho tiempo y si ahora optas por tratarte de la misma manera, entonces esto es más triste aún.

De modo que tenemos ante nosotros una lista de los mensajes negativos que escuchamos de niños. ¿Cómo corresponde esta lista con lo que *tú* crees que está mal en ti? ¿Se parece? Probablemente sí.

Basamos el guión de nuestra vida en nuestros primeros mensajes. Todos somos niños buenos y obedientemente aceptamos lo que “ellos” nos dicen que es la verdad. Sería muy fácil simplemente culpar a nuestros padres y ser víctimas el resto de nuestra vida, pero eso no sería muy divertido y ciertamente no nos sacaría de nuestra posición.

Cuando culpas a tu familia

La culpabilidad constituye una de las maneras más seguras de permanecer *dentro* de un problema. Al culpar a otro, entregamos nuestro poder. La comprensión nos permite elevarnos del problema y controlar nuestro futuro.

El pasado no puede cambiar. El futuro está formado por nuestros pensamientos actuales. Para nuestra libertad, es imperativo comprender que nuestros padres hicieron lo mejor que pudieron con la comprensión, conciencia y conocimientos que tuvieron. Cuando culpamos a otros, no estamos aceptando nuestra propia responsabilidad.

Aquellas personas que te hicieron todas esas cosas terribles estaban tan asustadas como tú. Sintieron la misma impotencia que tú sientes. Lo único que pudieron enseñarte era lo que les habían enseñado a ellos.

¿Qué sabes de la niñez de tus padres, especialmente antes de los diez años de edad? En el caso de que aún sea posible que lo averigües, pregúntales. Si puedes llegar a saber algo acerca de la niñez de tus padres, será más fácil que entiendas por qué hicieron lo que hicieron. La comprensión te dará compasión.

Si no sabes y no puedes investigarlo, trata de imaginar cómo crecieron ellos. ¿Qué clase de niñez podría crear adultos así?

Necesitas saber esto para tu propia liberación. No podrás liberarte hasta que los liberes a ellos. No podrás perdonarte hasta que los perdones a ellos. Si exiges perfección de ellos, también exigirás perfección de ti y no encontrarás felicidad en tu vida.

Escogemos a nuestros padres

Estoy de acuerdo con la teoría de que escogemos a nuestros padres. Las lecciones que aprendemos parecen estar perfectamente equiparadas con las “debilidades” de nuestros padres.

Creo que todos estamos en un viaje interminable a través de la eternidad. Llegamos a este planeta para aprender determinadas lecciones que son necesarias para nuestra evolución espiritual. Escogemos nuestro sexo, nuestro color, nuestro país, y luego buscamos los padres perfectos que “reflejarán” nuestros patrones.

Nuestras visitas a este planeta son como asistir a la escuela. Si quieres ser cosmetólogo, asistirás a una escuela de belleza. Si quieres ser mecánico, irás a una escuela para mecánicos. Si quieres ser abogado, asistirás a la escuela de derecho. Los padres que escogiste en esta ocasión son la pareja perfecta, son “expertos” en lo que has optado por aprender.

Al crecer, tenemos la tendencia de acusar a nuestros padres y decirles, “¡Tú me hiciste esto!” Pero yo creo que nosotros los escogimos.

Escuchar a los demás

Nuestros hermanos y hermanas mayores son como dioses para nosotros cuando somos pequeños. Si ellos estaban tristes, probablemente se desahogaban con nosotros física o verbalmente. Es posible que nos dijeran cosas como:

“Te voy a acusar de...” (para provocar culpabilidad).

“Eres un bebé, no puedes hacer esto”.

“Eres demasiado estúpido para jugar con nosotros”.

Los maestros en la escuela a menudo influyen mucho en nosotros. Cuando yo estaba en quinto año, una maestra me dijo enfáticamente que era demasiado alta para ser bailarina. Le creí y olvidé mis ambiciones de bailar hasta que fui demasiado vieja para hacer una carrera bailando.

¿Entendiste que las pruebas y las calificaciones sólo eran para ver cuántos conocimientos tenías en un momento determinado, o eras un niño que permitía que las pruebas y las calificaciones midieran tu valor personal?

Nuestros primeros amigos compartieron su propia mala información acerca de la vida con nosotros. Los otros niños en la escuela pueden haberse burlado de nosotros, dejando heridas perdurables. De niña, mi apellido era Lunney y los niños solían llamarme “lunática”.

Los vecinos también influyen de cierta manera en nosotros, no sólo debido a sus comentarios, sino porque también se nos pregunta, “¿qué pensarán los vecinos?”

Recuerda a otras figuras de autoridad que influyeron en tu niñez.

Y, por supuesto, tenemos las fuertes y muy convincentes declaraciones de los anuncios en la prensa y en la televisión. Se venden demasiados productos haciéndonos sentir que somos indignos o que estamos equivocados si no los usamos.

Todos estamos aquí para trascender nuestras primeras limitaciones, sean cuales fueren. Estamos aquí para reconocer nuestra propia magnificencia y divinidad, a pesar de lo que *ellos* nos dijeron. Tienes que superar *tus* propias creencias negativas y yo tengo que superar mis propias creencias negativas.



*En la infinidad de la vida donde me encuentro,
todo es perfecto, pleno y completo.
El pasado no tiene poder sobre mí,
porque estoy dispuesto a aprender y a cambiar.
Veo el pasado como necesario para llevarme
a donde me encuentro hoy.
Estoy dispuesto a comenzar donde me encuentro ahora
Para asear las habitaciones de mi casa mental.
Sé que no importa por dónde empiece,
de modo que ahora comenzaré
por los cuartos más chicos y más fáciles
y así veré los resultados pronto.
Me emociona estar en medio de esta aventura,
ya que sé que nunca volveré a pasar
por esta experiencia particular.
Estoy dispuesto a liberarme.
Todo está bien en mi mundo.*



¿Es cierto?

“La verdad es la parte inalterable de mí”

La pregunta, “¿Es cierto o real?” tiene dos respuestas: “Sí” y “No”. Es cierto si tú *crees* que es cierto. No es cierto si no *crees* que sea cierto. El vaso está medio lleno y medio vacío, dependiendo de la forma en que lo veas. Existen literalmente billones de pensamientos en los que podemos optar por pensar.

La mayoría prefiere pensar el mismo tipo de pensamientos que nuestros padres solían pensar, pero no tenemos que seguir haciéndolo. No existe ninguna ley escrita que diga que sólo podemos pensar de una manera.

Lo que yo opto por creer se convierte en mi verdad. Lo que tú optes por creer se convierte en tu verdad. Nuestros pensamientos pueden ser totalmente diferentes. Nuestras vidas y experiencias son enteramente diferentes.

Examina tus pensamientos

Lo que creemos se convierte en la verdad para nosotros. Si de pronto tienes un desastre financiero, entonces, en algún nivel, es posible que pienses que no eres digno de sentirte holgado con el dinero o crees en las cargas y en la deuda, o bien si crees que lo bueno no perdura, o crees que la vida está fuera de tu alcance, o como suelo escuchar a menudo, “nunca puedo ganar”.

Si pareces incapaz de atraer una relación, quizá pienses: “Nadie me quiere”* o “No soy digno de ser amado”. Tal vez temes que te dominen, como dominaron a tu madre, o quizá pienses: “La gente sólo me lastima”.

Si padeces de mala salud, puedes creer: “La enfermedad viene de familia”, o que eres víctima del mal tiempo, o quizá: “Nací para sufrir”, o “Es una cosa tras otra”.

O tal vez tienes una creencia diferente. Quizá ni siquiera te des cuenta de tu creencia. En

realidad, la mayoría de la gente no se da cuenta. Sólo ven las circunstancias externas como una manera de vivir. Hasta que alguien te pueda mostrar la relación que existe entre las experiencias externas y los pensamientos internos, seguirás siendo una víctima de la vida.

PROBLEMA	CREENCIA
Desastre financiero	No soy digno de tener dinero
No tienes amigos	Nadie me quiere
Problemas en el trabajo	No soy suficientemente bueno
Siempre complaces a los demás	Nunca hago lo que quiero

Cualquiera que sea el problema, proviene de patrones del pensamiento y *¡estos patrones de pensamiento pueden cambiarse!*

Puedes sentir que es cierto, puede *parecer* que es cierto, todos estos problemas con los que luchamos y con los que hacemos malabarismo en nuestra vida. No obstante, por más difícil que sea el problema que estemos afrontando, sólo es el resultado externo o el efecto de un patrón de pensamientos internos.

Si no sabes cuáles pensamientos están creando tus problemas, pues estás en el lugar adecuado ahora mismo, porque este libro está diseñado para ayudarte a descubrirlos. Observa el problema en tu vida. *Pregúntate: ¿Qué clase de pensamientos tengo para crear todo esto?*

Si te sientas tranquilamente y te haces esta pregunta, tu inteligencia interior te dará la respuesta.

Sólo es una creencia que aprendiste de niño

Algunas de las cosas que creemos sí son positivas y enriquecedoras. Estos pensamientos nos sirven bien toda la vida, como por ejemplo: “Cuando cruces la calle, mira en ambas direcciones”.

Otros pensamientos son muy útiles al principio, pero al crecer dejan de ser apropiados. “No confíes en los extraños” puede ser un buen consejo para un niño, pero si un adulto continúa con esta creencia, sólo encontrará aislamiento y soledad.

¿Por qué pocas veces nos sentamos y nos preguntamos: “¿Es eso realmente cierto?” Por ejemplo, por qué creo cosas como: “Es muy difícil que yo aprenda”. “¿Es cierto para mí en estos momentos?” “¿De dónde proviene esa creencia?” “¿Sigo creyéndolo porque una maestra de primer año me lo dijo una y otra vez?” “¿Estaría mejor si olvidara esa creencia?”

Las creencias como: “Los niños no lloran”, y “Las niñas no se suben a los árboles”, crean a

hombres que ocultan sus sentimientos y a mujeres que tienen miedo de lo físico.

Si de niños nos enseñaron que el mundo es un lugar espantoso, entonces aceptaremos como verdad todo lo que quepa dentro de esa creencia. Lo mismo sucede con “No confíes en los extraños”, “No salgas de noche”, o “La gente te engaña”.

Por otra parte, si de niños nos enseñaron que el mundo es un lugar seguro, entonces tendríamos otras creencias. Fácilmente podríamos aceptar que el amor se encuentra en todas partes y que la gente es amable y que siempre se obtiene lo que se necesita.

Si de niño te enseñaron que “Es mi culpa”, entonces siempre sentirás culpabilidad, suceda lo que suceda. Tu creencia te convertirá en alguien que siempre está diciendo “Lo siento”.

Si de niño aprendiste a creer: “Yo no cuento”, entonces esta creencia siempre te mantendrá al final de la fila, estés donde estés. Como en el caso de mi experiencia infantil de que no alcancé pastel. Algunas veces sentirás que eres invisible cuando los demás no te hacen caso.

¿Las circunstancias de tu niñez te enseñaron a creer: “Nadie me quiere”? Entonces, con toda seguridad, sentirás soledad. Incluso cuando tengas un amigo o alguna relación en tu vida, será por poco tiempo.

¿Te enseñó tu familia “No hay suficiente*”? Entonces, estoy segura de que a menudo sientes que la alacena está vacía, o apenas la vas pasando o siempre estás endeudado.

Tuve un cliente que se crió en una casa donde creían que todo andaba mal y sólo podía ponerse peor. Su principal alegría en la vida consistía en jugar tenis y luego se lastimó la rodilla. Acudió a todos los médicos que encontró y la rodilla empeoró. Finalmente, no pudo jugar en absoluto.

Otra persona se crió como el hijo de un ministro y de niño le enseñaron que todos los demás eran primero. La familia del ministro siempre era la última. Hoy día, este hombre es maravilloso para conseguir que sus clientes obtengan el mejor trato y, sin embargo, generalmente debe dinero y tiene muy poco en el bolsillo. Su creencia sigue obligándolo a ser el último en la fila.

Si lo crees, parece ser cierto

Con cuánta frecuencia hemos dicho: “Así soy yo”, o “Así son las cosas”. Esas palabras específicas en realidad dicen que eso es lo que nosotros *creemos* que es cierto. Por lo general, lo que creemos sólo es la opinión de otra persona que hemos incorporado a nuestro sistema de creencias. Indudablemente, cabe dentro de todas las demás cosas que oreemos.

¿Eres una de esas personas que se levanta en la mañana, ve que está lloviendo y dice: “¡Qué día tan horrible!”

No es un día horrible. Sólo es un día húmedo. Si nos ponemos la ropa adecuada y cambiamos nuestra actitud, podemos divertirnos mucho en un día lluvioso. Si realmente creemos que los días lluviosos son horribles, entonces siempre veremos a la lluvia con el corazón oprimido. Lucharemos contra ese día en lugar de fluir con todo lo que esté aconteciendo en ese momento.

No hay “mal” tiempo ni “buen” tiempo; sólo existe el tiempo y nuestras reacciones individuales a éste.

Si deseamos tener una vida feliz, debemos tener pensamientos felices. Si deseamos tener una vida próspera, debemos tener pensamientos prósperos. Si deseamos tener una vida llena de amor, debemos tener pensamientos de amor. *Lo que enviamos al exterior; mental o verbalmente*

regresará a nosotros en la misma forma.

Cada momento es un nuevo principio

Repito: *El punto de poder siempre se encuentra en el momento actual. Nunca* estás atorado. Aquí es donde se llevan a cabo los cambios, aquí mismo y ahora mismo *¡en nuestra mentel* No importa cuánto tiempo hemos tenido patrones negativos o una enfermedad o una mala relación, o si te falta dinero o te odias a ti mismo. ¡Hoy mismo podemos empezar a cambiar!

Ya no es necesario que tu problema sea tu verdad. Ahora puede desvanecerse y desaparecer en la nada, de donde vino. Tú puedes hacerlo.

Recuerda: *Tú eres la única persona que piensa dentro de tu mente.* ¡Tú eres el poder y la autoridad en tu mundo!

Tus pensamientos y creencias del pasado han creado este momento y todos los momentos hasta llegar a éste. Lo que ahora optas por creer y pensar y decir creará el siguiente momento y el siguiente día y el siguiente mes y el siguiente año.

Sí, ¡tú, querido! Puedo darte maravillosos consejos provenientes de mis largos años de experiencia y, sin embargo, tú puedes seguir optando por pensar tus mismos viejos pensamientos, puedes negarte a cambiar y quedarte con todos tus problemas.

¡Tú eres el poder en tu mundo! ¡Conseguirás lo que elijas pensar!

Este momento inicia el nuevo proceso. Cada momento es un nuevo principio y este momento es un nuevo inicio para ti, ¡aquí mismo y ahora mismo! ¿No es maravilloso saberlo? Este momento es *el punto de poder.* ¡Este momento es donde comienza el cambio!

¿Será cierto?

Detente un momento y piensa. ¿Qué estás pensando en este momento? Si es verdad que tus pensamientos forman tu vida ¿desearías que lo que acabas de pensar fuera la verdad para ti? Si es un pensamiento de preocupación o ira, de ofensa, venganza o temor ¿cómo crees que este pensamiento regresará a ti?

No siempre resulta fácil atrapar nuestros pensamientos, porque se mueven muy rápidamente. Sin embargo, podemos comenzar ahora mismo a observar y escuchar lo que decimos. Si te oyes expresando palabras negativas de cualquier clase, detente a la mitad de la frase. Expresa la oración de otra manera, o simplemente olvídale. Incluso podrías decirle: “¡Fuera!”

Imagínate parado en una fila en una cafetería, o en un bufet en un lujoso hotel, donde hay platillos de pensamientos en lugar de platillos de comida. Puedes escoger cualquiera y todos los pensamientos que desees. Estos pensamientos crearán tus futuras experiencias.

Ahora bien, si escoges pensamientos que van a crear problemas y sufrimiento, me parece muy tonto. Es como escoger alimentos que te enferman. Podemos hacerlo un par de veces, pero en cuanto aprendemos cuáles alimentos nos hacen daño, los evitamos. Lo mismo ocurre con los

pensamientos. *Evitemos los pensamientos que crean problemas y sufrimiento.*

Uno de mis primeros maestros, el doctor Raymond Charles Barker solía repetir: “Cuando existe un problema, no hay algo que hacer, hay algo que saber”.

Nuestra mente crea nuestro futuro. Cuando tenemos algo indeseable en nuestro presente, debemos usar la inteligencia para cambiar la situación. Y podemos empezar a cambiarla en este mismo instante.

Deseo profundamente que la materia “Cómo funcionan tus pensamientos” sea la prifiera que se enseñe en la escuela. Nunca he entendido la importancia de obligar a los niños a memorizar las fechas de determinadas batallas. Me parece un desperdicio de energía mental. En cambio, podríamos enseñarles materias importantes, como por ejemplo: Cómo funciona la mente: Cómo manejar las finanzas: Cómo invertir dinero para tener seguridad financiera: Cómo ser padre: Cómo crear buenas relaciones y Cómo crear y conservar la autoestima y el autoaprecio.

¿Puedes imaginar cómo sería toda una generación de adultos si se les hubiesen enseñado estas materias en la escuela junto con su programa de estudios normal? Piensa en cómo se manifestarían estas verdades. Tendríamos a personas felices que se sentirían bien con ellas mismas. Tendríamos a personas financieramente estables que enriquecerían la economía al invertir su dinero con prudencia. Tendrían buenas relaciones con todo el mundo y se sentirían bien en el papel de padre o madre y después crearían otra generación de niños que se sintieran bien con ellos mismos. Y, sin embargo, dentro de todo esto, cada persona seguiría siendo un ente individual que expresara su propia creatividad.

No hay tiempo que perder. Sigamos con nuestro trabajo.



*En la infinidad de la vida donde me encuentro
todo es perfecto, pleno y completo.
Ya no opto por creer en las viejas limitaciones y carencias.
Ahora opto por empezar a verme como me ve el Universo, perfecto pleno y completo.
La verdad de mi ser es que fui creado
perfecto, pleno y completo.
Ahora soy perfecto, pleno y completo.
Siempre seré perfecto, pleno y completo.
Ahora opto por vivir mi vida con este entendimiento.
Me encuentro en el lugar correcto en el momento oportuno y haciendo lo correcto.
Todo está bien en mi mundo.*



¿Ahora qué hacemos?

“Veo mis patrones y opto por hacer cambios”.

Decídete a cambiar

En este punto, muchas personas reaccionan levantando las manos con horror por lo que podemos llamar el caos en nuestra vida, o dándose por vencidas. Otras se enojan consigo mismas o con la vida y también se dan por vencidas.

Cuando digo “darse por vencidas”, quiero decir que deciden: “Todo es inútil y es imposible efectuar cambios, de modo que ¿para qué intentarlo?” El resto dice: “Quédate como eres. Al menos sabes cómo manejar ese sufrimiento. No te agrada, pero lo conoces y esperas que no empeore”.

Para mí, la ira habitual es como sentarse en un rincón con irrias orejas de burro puestas. ¿Te suena conocido? Algo ocurre y te enojas. Sucede otra cosa y te vuelves a enojar. Ocurre otra cosa y de nuevo te enojas, pero nunca pasas de enojarte.

¿De qué te sirve? Es una reacción tonta desperdiciar tu tiempo enojándote nada más. También constituye una negación el ver la vida de una manera nueva y diferente.

Sería mucho más útil preguntarte cómo es que estás creando tantas situaciones que te enojan.

¿Qué crees que esté causando todas estas frustraciones? ¿Qué estás emanando que atrae en otros la necesidad de irritarte? ¿Por qué crees que para salirte con la tuya necesitas enojarte?

Lo que des te será devuelto. Mientras más ira des, más estarás creando situaciones para enojarte, como sentarte en un rincón con orejas de burro por no lograr nada.

¿Acaso este párrafo te causa ira? ¡Qué bueno! Seguramente te está llegando. Esto es algo que deberías estar dispuesto a cambiar.

Toma la decisión de estar “dispuesto a cambiar”

Si realmente quieres saber qué tan testarudo eres, simplemente piensa en la idea de que estás *dispuesto a cambiar*. Todos queremos cambiar nuestra vida, deseamos que las situaciones sean mejores y más fáciles, pero *nosotros* no queremos cambiar. Preferiríamos que *las cosas* cambiaran; pero para que esto ocurra, debemos cambiar en *nuestro interior*. Debemos cambiar nuestra forma de pensar, nuestra manera de hablar, nuestro modo de expresarnos. Sólo así ocurrirán los cambios externos.

Éste es el siguiente paso. Ya sabemos con bastante claridad cuáles son los problemas y de dónde provienen. Ha llegado el momento de *estar dispuestos a cambiar*.

Siempre he sido testaruda. Incluso ahora, en algunas ocasiones, cuando decido hacer un cambio en mi vida, esta obstinación sale a la superficie y entonces es muy fuerte mi «¿resistencia a cambiar mis ideas. Temporalmente puedo volverme santurrón, reservada, y me enojo.

Sí, esto sigue sucediéndome después de tantos años de trabajo. Es una de mis lecciones. Sin embargo, ahora, cuando esto ocurre, sé que estoy llegando a un importante punto de cambio. Cada vez que decido efectuar un cambio en mi vida, para liberar algo más, estoy entrando con mayor profundidad dentro de mí misma para hacerlo.

Cada vieja capa debe ceder para ser sustituida con nuevos pensamientos. Una parte es fácil y otra parte es como tratar de levantar una roca con una pluma.

Mientras más me aferró a una vieja creencia cuando digo que deseo efectuar un cambio, más sé que es importante que la libere. Sólo aprendiendo a hacer estas cosas puedo enseñar a otros.

Tengo la opinión de que muchos maestros realmente buenos no provienen de hogares felices donde todo es fácil. Proviene de algún lugar lleno de dolor y sufrimiento y han podido superar estas capas para llegar al lugar donde pueden ayudar a otros a ser libres. La mayoría de los buenos maestros trabaja continuamente para liberar cada vez más capas de limitación que siempre son más profundas. Esto se convierte en una ocupación de toda la vida.

La diferencia principal entre la forma en que solía trabajar para liberar las creencias y la forma en que lo hago en la actualidad, consiste en que ahora no tengo que enojarme conmigo misma para hacerlo. Ya no opto por pensar que soy mala sólo porque encuentro algo más que cambiar en mi interior.

El aseo de la casa

El trabajo mental que realizo actualmente es como asear una casa. Repaso mis cuartos mentales y examino los pensamientos y creencias que hay en ellos. A algunos los quiero, de modo que los pulo y les saco brillo y los hago más útiles. Noto que otros necesitan ser repuestos o debo repararlos y los enfrento como puedo. Otros son como los periódicos de ayer y como viejas revistas o ropa que ya no sirven. Éstos los regalo o los tiro a la basura y me deshago de ellos por siempre.

No es necesario que me enoje o que sienta que soy una mala persona para hacerlo.

Ejercicio: Estoy dispuesto a cambiar

Usemos la afirmación: “Estoy dispuesto a cambiar”. Repítelo con frecuencia. “Estoy dispuesto a cambiar. Estoy dispuesto a cambiar”. Puedes tocarte la garganta al hacerlo. La garganta es el centro de la energía del cuerpo, donde se efectúa el cambio. Al tocar tu garganta, estás reconociendo que te encuentras en el proceso de cambiar.

Debes estar dispuesto a permitir que los cambios ocurran cuando se presentan en tu vida. Debes estar consciente de que aquello que *NO QUIERES CAMBIAR*, es precisamente el área donde más *NECESITAS* cambiar. “Estoy dispuesto a cambiar”.

La Inteligencia Universal siempre responde a tus pensamientos y palabras. Las cosas definitivamente comenzarán a cambiar a medida que hagas estas aseveraciones.

Muchas maneras de cambiar

El hecho de trabajar con mis ideas no constituye la única manera de cambiar. Existen muchos otros métodos que funcionan muy bien. Al final de este libro he incluido una lista de muchas maneras en que puedes enfocar tu propio proceso de crecimiento.

Piensa ahora en unas cuantas. Tenemos el enfoque espiritual, el enfoque mental y el enfoque físico. La curación **holística** incluye al cuerpo, a la mente y al espíritu. Puedes empezar en cualquiera de estas áreas, mientras incluyas a todas con el tiempo. Algunas personas comienzan con el enfoque mental y realizan talleres o terapia. Otras empiezan con el área espiritual con meditaciones u oraciones.

Cuando empieces a *poner en orden tu casa*, en realidad no importa con cuál cuarto empieces. Simplemente comienza con el área que más te atraiga. Las otras ocurrirán casi solas.

Las personas que se dedican a consumir comida chatarra y que comienzan con el nivel espiritual, a menudo descubren que les atrae la nutrición. Se encuentran con un amigo o algún libro, o asisten a una clase que las hace comprender que aquello que entra en su cuerpo tendrá mucho que ver con la forma en que se sienten y en su aspecto. Un nivel siempre conduce a otro, mientras estés dispuesto a crecer y cambiar.

Yo doy muy pocos consejos sobre la nutrición, porque descubrí que todos los sistemas funcionan para algunas personas. Tengo una red local de buenos profesionales en el campo **holístico**, a quienes les mando clientes cuando veo la necesidad de que tengan conocimientos sobre la nutrición. Esta es un área donde tú debes encontrar tu propio camino, o acudir a algún especialista que pueda ponerte a prueba.

Muchos libros sobre la nutrición han sido escritos por personas que estuvieron muy enfermas y desarrollaron un sistema para su propia curación. Después, escribieron un libro para informar a todos los demás sobre los métodos que emplearon. No obstante, no todo el mundo es igual.

Por ejemplo, las dietas macrobióticas y aquellas que incluyen alimentos naturales crudos son dos enfoques totalmente diferentes. Las personas en favor de los alimentos crudos nunca cocinan nada, rara vez comen pan o granos y tienen mucho cuidado de no comer frutas y verduras en la

misma comida y nunca utilizan sal. Las personas en favor de la dieta macrobiótica cocinan casi todos los alimentos, tienen un sistema diferente para combinar los alimentos y emplean mucha sal. Ambos sistemas funcionan. Ambos sistemas han curado cuerpos; pero ninguno de los dos sistemas es bueno para todos.

Mi enfoque nutritivo personal es sencillo. Si crece, cómelo. Si no crece, no lo comas.

Sé consciente de lo que comes. Es como prestar atención a nuestros pensamientos. También podemos aprender a prestar atención a nuestro cuerpo y a las señales que recibimos cuando comemos de diferentes maneras.

Poner en orden a la casa mental después de toda una vida de darnos gusto con pensamientos negativos, se parece un poco a seguir un buen programa de nutrición después de toda una vida de darnos gusto con alimentos chatarra. Ambas cosas pueden a menudo crear crisis de curación. Al empezar a cambiar tu dieta física, el cuerpo comienza a desechar la acumulación de residuos tóxicos y, en la medida en que esto te ocurre, puedes sentirte muy mal durante un par de días. Lo mismo sucede cuando tomas la decisión de cambiar los patrones mentales del pensamiento; tus circunstancias pueden parecer peores durante un tiempo.

Recuerda por un momento el final de una cena del Día de Gracias. La comida se consumió y llegó el momento de lavar la charola del pavo. La charola está quemada y tiene costras, de modo que la metes en agua caliente y jabón y la dejas remojar un rato. Luego, comienzas a raspar la charola. Ahora realmente está horrible; luce peor que antes, pero si sigues raspándola, pronto tendrás una charola que parece nueva.

Lo mismo ocurre cuando pones en orden un patrón mental seco y con costras. Cuando lo remojuamos con nuevas ideas, sale toda la mugre a la superficie para que la veamos. Sigue repitiendo las nuevas afirmaciones y pronto verás que la vieja limitación se ha borrado.

Ejercicio: Dispuesto a cambiar

De modo que hemos decidido que estamos dispuestos a cambiar y usaremos cualquiera y todos los métodos que funcionen para nosotros. Permíteme describir uno de los métodos que utilizo para mí y para otras personas.

Primero: Mírate en el espejo, diciéndote: “Estoy dispuesto a cambiar”.

Observa cómo te sientes. Si vacilas o te resistes, o simplemente no deseas cambiar, pregúntate por qué. ¿A qué vieja creencia te aferras? Por favor, no te regañes, simplemente nota lo que es. Te apuesto que esa creencia te está causando muchos problemas. ¿De dónde vendrá? ¿Lo sabes?

Ya sea que sepamos de donde viene o no, hagamos algo para disolverla ahora mismo. Vuelve otra vez al espejo y mírate profundamente a los ojos, teca la garganta y repite en voz alta diez veces: “Estoy dispuesto a liberar toda resistencia”.

El trabajo con el espejo es sumamente poderoso. De niños aprendimos la mayor parte de nuestros mensajes negativos de otras personas mirándonos a los ojos y quizá meneándonos el dedo. Hoy, cuando nos vemos en el espejo casi todos nos diremos algo negativo. Criticaremos

nuestro aspecto, o nos censuraremos por algo. El mirarte directamente a los ojos y hacer una afirmación positiva sobre ti mismo es, en mi opinión, la manera más rápida de obtener resultados con las afirmaciones.



*En la infinidad de la vida donde me encuentro
todo es perfecto, pleno y completo.
El cambio es la ley natural de mi vida.
Lo acepto con beneplácito.
Estoy dispuesto a cambiar.
Opto por cambiar mi modo de pensar.
Opto por cambiar las palabras que uso.
Cambio de lo viejo a lo nuevo con facilidad y alegría.
Es más fácil para mí perdonar de lo que había pensado.
Perdonar me hace sentir libre y ligero.
Con alegría aprendo a amarme cada vez más.
Mientras más resentimientos libero
más amor puedo expresar.
Me siento bien al cambiar mis ideas.
Estoy aprendiendo a optar por hacer que hoy sea
una experiencia placentera.
Todo está bien en mi mundo.*



Resistencia al cambio

“Estoy en el ritmo y la corriente de la vida siempre cambiante”.

El conocimiento es el primer paso para la curación o para el cambio

Cuando tenemos algún patrón enterrado profundamente dentro de nosotros, debemos darnos cuenta de ello para curarlo. Quizá empezamos a mencionarlo, a quejarnos de él o a verlo en otras personas. Sale a la superficie de nuestra atención de alguna manera y comenzamos a relacionarnos con él. Con frecuencia atraemos a un ¡maestro, un amigo, una clase o un libro, hacia nosotros, que comienza a despertar nuevas maneras de enfocarnos para disolver el problema.

Mi despertar empezó con un comentario al azar de una amiga a quien le habían informado acerca de cierta reunión. Mi amiga no asistió, pero algo dentro de mí reaccionó y fui. Esa pequeña reunión fue el primer paso en mi camino hacia mi apertura. No reconocí su significado hasta mucho después.

A menudo nuestra primera reacción hacia esta primera etapa consiste en pensar que el enfoque parece tonto o que no tiene sentido. Quizá parezca demasiado fácil o inaceptable para nosotros. No deseamos hacerlo. Nuestra resistencia es fuerte. Incluso hasta nos podemos enojar al solo pensar en hacerlo.

Una reacción de este tipo es muy buena, si somos capaces de comprender que constituye el primer paso hacia nuestro proceso de curación.

Yo le digo a la gente que cualquier reacción que tenga se presenta para demostrarles que ya están dentro del proceso de curación, aunque no se haya terminado la curación total. Lo cierto es que el proceso se inicia en el momento en que comenzamos a pensar en efectuar un cambio.

La impaciencia sólo es otra forma de resistencia. Es la resistencia al aprendizaje y al cambio. Cuando exigimos que se haga ahora mismo, que se complete de inmediato, no nos damos tiempo para aprender la lección que implica el problema que hemos creado.

Si quieres ir a otro cuarto, sólo necesitas levantarte y caminar paso a paso hacia esa dirección.

Si te quedas sentado en la silla exigiendo estar en el otro cuarto, eso no funcionará. Pues es lo mismo. Todos queremos acabar con nuestro problemas, pero no queremos hacer las pequeñas cosas que ayudarán a la solución.

Ha llegado el momento de aceptar nuestra responsabilidad por haber creado la situación o condición. No estoy hablando de culpabilidad, ni de que eres “malo” por encontrarte donde estás. Estoy diciendo que debes reconocer el “poder dentro de ti” que transforma todos nuestros pensamientos en Experiencias. En el pasado, utilizamos este poder, sin damos cuenta, para crear cosas que no deseábamos experimentar. No nos dábamos cuenta de lo que hacíamos. Ahora, al aceptar nuestra responsabilidad *nos damos cuenta* y aprendemos a emplear este poder conscientemente de manera positiva para nuestro beneficio.

A menudo, cuando sugiero una solución al cliente —una nueva forma de enfocar un asunto o de perdonar a la persona involucrada— comienzo a ver que esta persona aprieta la quijada y “se cierra” cruzando los brazos apretadamente sobre el pecho. Incluso, hasta puede apretar los puños. La resistencia está entrando y sé que hemos llegado al punto preciso donde algo debe hacerse.

Todos tenemos lecciones que aprender. Las cosas que son difíciles para nosotros son únicamente las lecciones que hemos escogido. Si las cosas son fáciles para nosotros, no son lecciones, sino que son cosas que ya sabemos.

Las lecciones pueden aprenderse a través del conocimiento

Si piensas en la cosa más difícil para ti y cuánto te resistes a hacerla, entonces estarás viendo tu lección más grande en ese momento. Si te rindes, si dejas de resistirte y aprendes la lección que necesitas aprender, entonces el siguiente paso será más fácil. No permitas que la resistencia te impida hacer los cambios. Podemos trabajar a dos niveles: 1) mirar la resistencia y 2) de todos modos hacer los cambios mentales. Obsérvate, fijate cómo te resistes y después sigue adelante de todos modos.

Indicios no verbales

Nuestros actos a menudo demuestran nuestra resistencia. Por ejemplo:

- Cambiar el tema.

- Salir de la habitación.

- Ir al baño.

- Llegar tarde.

- Enfermarte.

- Demorarte al:

 - Hacer otra cosa.

 - Mantenerte ocupada.

 - Perder el tiempo.

- Mirar a otro lado, o por la ventana.

Hojear una revista.
Negarte a prestar atención.
Comer, beber o fumar.
Establecer o terminar una relación.
Crear descomposturas, en automóviles, aparatos, plomería, etcétera.

Suposiciones

Con frecuencia suponemos cosas acerca de otros para justificar nuestra resistencia. Hacemos aseveraciones como las siguientes:

De todos modos no serviría de nada.
Mi esposo o esposa no comprenderá.
Tendría que cambiar toda mi personalidad.
Sólo los locos consultan con terapeutas.
No podrían ayudarme con mi problema.
No podrían manejar mi ira.
Mi caso es diferente.
No quiero molestarlos.
Ya se arreglarán las cosas.
Nadie lo hace.

Creencias

Creemos con creencias que se convierten en nuestra resistencia hacia el cambio. Algunas de nuestras ideas limitantes son:

Eso no se hace.
Eso no es correcto.
No es correcto que yo lo haga.
Eso no sería espiritual.
Las personas espirituales no se enojan.
Los hombres o mujeres no hacen eso.
Mi familia nunca hizo eso.
El amor no es para mí.
Eso es tonto.
Está demasiado lejos para manejar.

Es demasiado trabajo.
Es muy caro.
Tardará mucho.
No le tengo fe.
No soy ese tipo de persona.

Ellos

Entregamos nuestro poder a otros y utilizamos ese pretexto como nuestra resistencia al cambio.
Tenemos ideas como las siguientes:

Dios no lo aprueba.
Espero que las estrellas me digan que puedo hacerlo.
No es el ambiente adecuado.
Ellos no me permiten cambiar.
No tengo el maestro/libro/clase/herramienta adecuados. Mi médico no me lo permite.
No puedo faltar a mi trabajo.
No quiero estar bajo el hechizo de ellos.
Es culpa de ellos.
Ellos tienen que cambiar primero.
Tan pronto como consiga _____, lo haré.
Tú y ellos no comprenden.
No quiero ofenderlos.
Va contra mi formación, religión, filosofía.

Conceptos de uno mismo

Tenemos ideas acerca de nosotros mismos que empleamos como limitaciones o resistencia al cambio. Somos:

Demasiado viejos.
Demasiado jóvenes.
Demasiado obesos.
Demasiado delgados.
Demasiado chaparros.
Demasiado altos.
Demasiado perezosos.

Demasiado fuertes.
Demasiado débiles.
Demasiado tontos.
Demasiado inteligentes.
Demasiado pobres.
Demasiado inútiles.
Demasiado frívolos.
Demasiado serios.
Demasiado aferrados.
Quizá todo esto sea demasiado.

Tácticas de postergación

Nuestra resistencia a menudo se expresa con tácticas de postergación. Empleamos pretextos como los siguientes:

Lo haré después.
En estos momentos no puedo pensar.
No tengo tiempo ahora.
Me quitaría mucho tiempo de mi trabajo.
Sí, me parece buena idea. Lo haré otro día.
Tengo demasiadas cosas que hacer.
Lo pensaré mañana.
Tan pronto como termine con_____.
En cuanto regrese de este viaje.
No es el momento oportuno.
Es demasiado tarde o demasiado pronto.

Negación

Esta forma de resistencia se demuestra en la negación de la necesidad de cambiar. Se dicen cosas como las siguientes:

No hay nada mal en mí.
No puedo hacer nada para resolver este problema.
La última vez estaba bien.
¿De qué me serviría cambiar?
Si lo ignoro, quizá el problema desaparecerá.

Temor

Con creces, la categoría más grande de la resistencia es el temor —miedo a lo desconocido. Escucha lo siguiente:

Todavía no estoy listo.
Podría fracasar.
Ellos podrían rechazarme.
¿Qué pensarían los vecinos?
No quiero meterme en un lío.
Tengo miedo de contárselo a mi esposo o esposa.
No tengo suficiente información.
Podrían lastimarme.
Quizá tenga que cambiar.
Podría costarme dinero.
Prefiero morirme, o prefiero divorciarme.
No quiero que nadie sepa que tengo un problema.
Tengo miedo de expresar mis sentimientos.
No quiero hablar del asunto.
No tengo la energía necesaria.
¿Quién sabe cómo podría terminar?
Podría perder la libertad.
Es demasiado difícil.
No tengo suficiente dinero ahora.
Podría lastimarme la espalda.
Yo no soy perfecto.
Podría perder a mis amigos.
No le tengo confianza a nadie.
Podría lesionar mi imagen.
No soy suficientemente bueno.

Y la lista sigue y sigue y sigue. ¿Reconoces algunas de estas cosas como las formas en que *tú* te resistes? Busca la resistencia en los siguientes ejemplos:

Una cliente acudió a mí porque padecía mucho dolor. Se había fracturado la espalda, el cuello y la rodilla en tres diferentes accidentes automovilísticos. Sin embargo, llegó tarde, se perdió y después quedó atorada en el tráfico.

Resultó muy fácil que ella me hablara de todos sus problemas, pero cuando le dije: “Déjame hablar un momento”, comenzó la agitación. Los lentes de contacto empezaron a molestarla. Quiso sentarse en otra silla. Tuvo que ir al baño. En seguida, se quitó los lentes. No pude mantener su atención durante el resto de la sesión.

Era su resistencia. No estaba lista para liberarse y sanar. Descubrí que su hermana también se fracturó el cuello en dos ocasiones, así como su madre.

Otro cliente era actor, un mimo que trabajaba en la calle y era muy bueno. Solía presumir que era muy inteligente para embaucar a los demás, especialmente a las instituciones. Sabía salirse con la suya con impunidad y, sin embargo, no lograba nada. Siempre le faltaba dinero, se atrasaba en el pago de la renta en cuando menos un mes, a menudo no tenía teléfono. Su ropa estaba maltrecha, el trabajo era muy esporádico y padecía muchos dolores en el cuerpo; su vida amorosa era nula.

Su teoría era que no podía dejar de embaucar a la gente hasta que tuviera algo bueno en la vida. Por supuesto, con lo que él daba a la vida, no era posible que recibiera algo bueno. Antes, debía dejar de engañar y embaucar.

Su resistencia era que no estaba listo para soltar las viejas costumbres.

Deja a tus amigos en paz

A menudo, en lugar de ocuparnos de nuestros propios cambios, decidimos cuál de nuestros amigos necesita cambiar. Esto también constituye una resistencia.

Cuando empecé a trabajar, tenía una cliente que solía enviarme a todos sus amigos al hospital. En lugar de mandarles flores, ella me enviaba para arreglar sus problemas. Yo llegaba con mi grabadora en la mano y, por lo general, encontraba a alguien en la cama que no sabía por qué estaba yo ahí, ni entendía lo que yo estaba haciendo. Esto ocurrió antes de que aprendiera que nunca debía trabajar con nadie a menos que esa persona me lo solicitara.

En algunas ocasiones, los clientes acuden a mí porque algún amigo les ha dado una sesión de regalo. Generalmente, esto no funciona bien y rara vez regresan.

Cuando alguien funciona bien para nosotros, a menudo queremos compartirlo con los demás. Sin embargo, es posible que esas personas no estén preparadas para efectuar un cambio en ese punto del tiempo y del espacio. Ya es bastante difícil efectuar cambios cuando realmente deseamos hacerlo, pero tratar de que otra persona cambie cuando no quiere hacerlo resulta imposible y puede echar a perder una buena amistad. Yo presiono a mis clientes porque ellos acuden a mí, pero dejo a mis amigos en paz.

El trabajo con espejos

Los espejos nos reflejan nuestros sentimientos acerca de nosotros mismos. Nos muestran con claridad las áreas que deben cambiarse si queremos vivir una vida alegre y satisfactoria.

Le pido a la gente que se mire a los ojos y diga algo positivo acerca de sí misma cada vez que pasa frente a un espejo. La forma más positiva de hacer las afirmaciones es mirándote en el espejo y diciéndolas en voz alta. De inmediato te das cuenta de la resistencia y puedes superarla con mayor rapidez. Conviene tener un espejo contigo mientras lees este libro. Utilízalo con frecuencia

para las afirmaciones y para comprobar dónde te estás resistiendo y dónde eres abierto.

Ahora, mírate al espejo diciéndote a ti mismo: “Estoy dispuesto a cambiar”.

Observa cómo te sientes. Si vacilas, te resistes, o simplemente no quieres cambiar, pregúntate por qué. ¿A qué vieja creencia te aferras? No es el momento de regañarte. Simplemente observa lo que está ocurriendo y cuál es la creencia que sale a la superficie. Ésa es la que te ha estado causando muchos problemas. ¿Reconoces de dónde proviene?

Cuando hacemos nuestras afirmaciones y no las sentimos correctas o parece que nada ocurre, es muy fácil decir: “Bueno, las afirmaciones no funcionan”. No es que las afirmaciones no funcionen; se trata de que necesitamos dar otro paso más antes de comenzar con las afirmaciones.

Los patrones repetidos nos muestran nuestras necesidades

Para cada uno de nuestros hábitos, para cada experiencia que vivimos una y otra vez, para cada patrón que repetimos, existe una *NECESIDAD EN NUESTRO INTERIOR*. La necesidad corresponde a alguna de nuestras creencias. Si no existiera una necesidad, no la tendríamos, ni lo haríamos ni lo seríamos. Existe algo dentro de nosotros que necesita la grasa, las malas relaciones, los fracasos, los cigarrillos, la ira, la pobreza, el abuso o lo que sea, que represente un problema para nosotros.

¡Cuántas veces hemos dicho: “Jamás lo volveré a hacer!” Luego, antes de que termine el día, comemos el pedazo de pastel, fumamos los cigarrillos, decimos cosas horribles a las personas que amamos, etcétera. Después, complicamos el problema diciéndonos muy enojados: “No tengo fuerza de voluntad, ni disciplina. Soy débil”. Esto sólo aumenta el peso de la culpabilidad que ya cargamos.

No tiene nada que ver con la fuerza de voluntad ni con la disciplina

Todo aquello que tratamos de liberar en nuestra vida es sólo un síntoma, un efecto externo. Si tratamos de eliminar el síntoma sin buscar la causa para disolverla, es inútil. En el momento en que dejamos nuestra fuerza de voluntad o disciplina, los síntomas vuelven a presentarse.

Disposición para liberar la necesidad

Les digo a mis clientes: “Debe existir alguna necesidad en ti de esta condición; de lo contrario no la tendrías. Retrocedamos un poco para trabajar con la *DISPOSICIÓN PARA LIBERAR LA NECESIDAD*. Al desaparecer la necesidad, no tendrás deseos de fumarte el cigarrillo ni de comer

en exceso ni del patrón negativo”.

Una de las primeras afirmaciones que debe usarse es la siguiente: “Estoy dispuesto a liberar la *NECESIDAD* de resistirme, o el dolor de cabeza, o la constipación o el peso excesivo, o la falta de dinero, o lo que sea”. Debes decir: “Estoy dispuesto a liberar la *NECESIDAD* de...” Si te estás resistiendo en este punto, entonces tus otras afirmaciones no pueden funcionar.

Las marañas que creamos a nuestro alrededor deben desenredarse. Si alguna vez has desenredado una bola de hilo, sabes que si lo jalas y lo estiras sólo se hará más nudos. Necesitas hacerlo con mucha suavidad, deshaciendo los nudos con paciencia. Sé amable y paciente *contigo mismo* mientras desenredas tus propios nudos mentales. Si necesitas ayuda, consíguela. Sobre todo, ámate en el proceso. La *disposición* a soltar lo viejo es la clave. Ése es el secreto.

Cuando hablo de “necesitar el problema”, quiero decir que, de acuerdo con nuestra serie particular de patrones mentales, “necesitamos” tener ciertos efectos externos o experiencias. Cada uno de los efectos externos es la expresión natural de un patrón de pensamientos internos. Luchar sólo con el efecto externo o con el síntoma constituye una pérdida de energía y a menudo sólo incrementa el problema.

“Soy indigno” genera postergación

Si uno de mis sistemas de creencias interiores o uno de mis patrones de pensamientos es: “Soy indigno”, entonces uno de mis efectos externos probablemente será la postergación. Después de todo, la postergación constituye una manera de que no lleguemos a donde afirmamos querer llegar. La mayoría de las personas que posterga dedicará mucho tiempo y energía en reprenderse por esto. Se llaman perezosos y, en general, se sienten “malas personas”.

Resentimiento por el bien de otros

Tuve un cliente a quien le encantaba ser el centro de atención y, por lo general, llegaba a clase tarde para crear una conmoción. Había sido el más pequeño de 18 hijos y estaba en último lugar en la lista de recibir cosas. De niño, solía mirar a todos recibiendo cosas, mientras que él sólo anhelaba tenerlas. Hasta la fecha, cuando alguien tiene buena suerte, él se niega a regocijarse con esa persona. En cambio, solía comentar: “Cómo me gustaría tener eso”, o, “¿oh, por qué a mí nunca me toca tener eso?”

El resentimiento de este hombre por el bien de los demás era una barrera para su propio desarrollo y cambio.

La autoestima abre muchas puertas

Una cliente de 79 años de edad acudió a mí. Ella era maestra de canto y varios de sus alumnos estaban haciendo comerciales para la televisión. Ella también quería hacerlo, pero tenía miedo. La apoyé totalmente y le expliqué: “No hay nadie como tú. Sólo necesitas ser tú misma”. “Hazlo como diversión. Hay personas buscando exactamente lo que tú estás ofreciendo. Hazles saber que existes”.

Mi cliente llamó a varios agentes y directores de elenco y les dijo: “Soy una persona mayor y quiero hacer comerciales”. En poco tiempo tuvo un comercial y desde entonces no ha dejado de trabajar. Con frecuencia la veo en televisión y en revistas. Las nuevas carreras pueden comenzar a cualquier edad, particularmente cuando se hace como diversión.

La autocrítica no da al blanco

Sólo intensifica la postergación y la pereza. La energía mental debe dedicarse a liberar todo lo viejo y crear nuevos patrones en el pensamiento. Debes decir: *“Estoy dispuesto a liberar la necesidad de ser indigno. Soy digno de tener lo mejor de la vida y ahora amorosamente me permito aceptarlo.”*

“Al pasar unos días haciendo esta afirmación repetidamente, mi patrón externo de efectos de postergación comenzarán a desvanecerse de una manera automática.”

“Mientras voy creando en mi interior un patrón de autoestima, dejaré de tener la necesidad de postergar mi bien”.

¿Ves cómo esto podría aplicarse a algunos de los patrones negativos o efectos externos en tu vida? Dejemos de perder el tiempo y la energía censurándonos por algo que no podemos evitar hacer cuando tenemos ciertas creencias internas. *Cambia las creencias.*

No importa cómo lo enfoques, ni cuál sea el tema del que estemos hablando, sólo estamos tratando con ideas y las ideas pueden cambiarse.

Cuando deseamos cambiar una condición, necesitamos decirlo.

“Estoy dispuesto a liberar el patrón que hay dentro de mí que está creando esta condición”.

Puedes repetirte esto una y otra vez, en cada ocasión que pienses en tu enfermedad o problema. Desde el momento en que lo dices, estás saliendo de la clasificación de víctima. Dejas de estar indefenso, estás reconociendo tu propio poder. Estás afirmando: “Comienzo a entender que yo creé esto. Ahora, retomo mi poder. Voy a liberar esta vieja idea y desecharla”.

La autocrítica

Tengo una cliente que es capaz de comer una libra de mantequilla y todo lo que pueda caer en sus manos cuando no tolera estar con sus propios pensamientos negativos. El día siguiente se enoja con su cuerpo por pesar tanto. De niña, solía caminar alrededor de la mesa familiar, acabándose todo lo que dejaban los demás y comiéndose una barra de mantequilla. La familia se reía,

pensando que era simpática. Casi era la única aprobación que recibía de la familia.

Cuando te regañas, cuando te censuras, cuando te “golpeas”, ¿a quién crees que estás tratando de esta manera?

Casi toda nuestra programación, tanto negativa como positiva, fue aceptada por nosotros desde que teníamos tres años de edad. Desde entonces, nuestras experiencias se basan en lo que aceptamos y creímos acerca de nosotros mismos y acerca de la vida en aquellos momentos. La forma en que fuimos tratados de chicos, generalmente, es la manera en que nos tratamos a nosotros mismos ahora. La persona que regañas es un niño de tres años que existe en tu interior.

Si eres una persona que se enoja consigo misma por tener miedo, piensa que tienes tres años. Si tuvieras a un niño de tres años ante ti con miedo ¿qué harías? ¿Te enojarías con él, o lo abrazarías y consolarías hasta que se sintiera seguro y tranquilo? Es posible que los adultos que te rodearon cuando eras niño no supieron consolarte en aquella época. Ahora, *tú* eres el adulto en tu vida y si no estás consolando al niño que existe en tu interior, eso resulta muy triste en verdad.

Lo que ocurrió en el pasado, ya pasó. Pero, ahora estamos en el presente y tienes la oportunidad de tratarte como quieres que te traten. Un niño asustado necesita ser consolado, no regañado. Si te regañas, sólo te asustarás más y no tienes a dónde acudir. Cuando el niño interior se siente inseguro, genera muchos problemas. ¿Recuerdas lo que sentías cuando te menospreciaban de chico? El niño en tu interior siente lo mismo ahora.

Sé amable contigo mismo. Comienza a amarte y a aprobarte. Eso es lo que necesita ese niño para expresarse a su nivel más elevado.



*En la infinidad de la vida donde me encuentro,
todo es perfecto, pleno y completo.
Veo cualquier patrón de resistencia en mi interior
sólo como algo más que debo liberar.
No tiene poder sobre mí. Soy el poder en mi mundo.
Fluyo con los cambios que se están realizando en mi vida,
de la mejor manera que puedo.
Me apruebo a mí mismo y la forma en que estoy cambiando. Hago lo mejor que puedo. Cada
día es más fácil.
Me regocijo por estar dentro del ritmo y la corriente de mi vida siempre cambiante
Hoy es un día maravilloso.
Opto porque así sea.
Todo está bien en mi mundo.*



Cómo cambiar

“Cruzo mis puentes con alegría y facilidad”.

Me encantan los “cómo hacer...” Toda la teoría del mundo es inútil a menos que sepamos cómo aplicarla y efectuar un cambio. Siempre he sido una persona sumamente pragmática y práctica, con una gran necesidad de saber cómo hacer las cosas.

Ahora trabajaremos con los siguientes principios:

Cómo alimentar la disposición de liberarte.

Cómo controlar la mente.

Cómo aprender que el hecho de perdonarte a ti mismo y a los demás nos libera.

Liberación de la necesidad

Algunas veces cuando intentamos liberar un patrón, toda la situación parece empeorar durante algún tiempo. Esto no es algo malo. Es señal de que la situación comienza a cambiar. Nuestras afirmaciones están funcionando y necesitamos seguir adelante.

Ejemplos

Estamos tratando de incrementar nuestra prosperidad y perdemos la billetera.

Estamos tratando de mejorar las relaciones y peleamos con una persona.

Estamos tratando de ser sanos y nos resfriamos.

Estamos tratando de expresar nuestros talentos creativos y nuestras habilidades y nos despiden del trabajo.

En ocasiones el problema se mueve en dirección opuesta y comenzamos a ver y comprender más. Por ejemplo, supongamos que estás tratando de dejar de fumar y dices: “Estoy dispuesto a liberar la ‘necesidad’ de cigarrillos”. A medida que lo vas haciendo, observas que tus relaciones se vuelven más incómodas.

No desesperes, es una señal de que el proceso está funcionando.

Podrías hacerte una serie de preguntas como: “¿Estoy dispuesto a desechar relaciones incómodas? ¿Acaso mis cigarrillos estaban creando una pantalla de humo de modo que no podía ver qué incómodas son estas relaciones? ¿Por qué estoy creando estas relaciones?”

Notas que los cigarrillos sólo son un síntoma, no una causa. Ahora estás desarrollando percepción y comprensión que te dará la libertad.

Comienzas a afirmar: “Estoy dispuesto a liberar la ‘necesidad’ de tener relaciones incómodas”.

Después, notas que la razón por la cual te sientes incómodo se debe a que otras personas siempre parecen estar criticándote.

Al darte cuenta de que siempre creamos todas nuestras experiencias, ahora empiezas a decir: “Estoy dispuesto a liberar la necesidad de que me critiquen”.

En seguida, piensas en la crítica y te das cuenta de que, de niño, recibiste mucha crítica. Ese niño que vive en tu interior sólo se siente cómodo cuando lo critican. Tu forma de ocultarte de todo esto había estado creando una cortina de humo.

Tal vez veas el siguiente paso como una afirmación. “Estoy dispuesto a perdonar...”

Al seguir haciendo tus afirmaciones, es posible que descubras que los cigarrillos ya no te atraen y que las personas en tu vida ya no te critican. Entonces *sabrás* que has liberado tu necesidad.

Por lo general, esto toma tiempo. Si eres suavemente persistente y estás dispuesto a darte unos cuantos minutos tranquilos para reflexionar sobre tu proceso de cambio, obtendrás las respuestas. La Inteligencia que existe en tu interior es la misma Inteligencia que creó todo este planeta. Confía en tu Guía Interior para que te revele todo lo que necesitas saber.

Ejercicio: Liberación de la necesidad

En un taller, te pediría que hicieras este ejercicio con un compañero. No obstante, lo puedes hacer de la misma manera con un espejo, de ser posible, uno grande.

Por un momento piensa en algo en tu vida que quieres cambiar. Acércate al espejo y mírate a los ojos, diciendo en voz alta: “Ahora comprendo que yo mismo creé esta situación y ahora estoy dispuesto a liberar el patrón en mi conciencia que es responsable de esta condición”. Repítelo varias veces con sentimiento.

En el caso de que estuvieras con un compañero, le diría a éste que te informara si realmente piensa que lo dices en serio; y a ti te diría que *convencieras* a tu compañero de que estás dispuesto.

Pregúntate si lo dices en serio. Convéncete en el espejo de que en esta ocasión sí

estás dispuesto a liberarte de la esclavitud del pasado.

En este punto mucha gente se asusta porque no sabe *CÓMO* liberarse. Tiene miedo de comprometerse hasta conocer todas las respuestas. Sólo se trata de más resistencia. Simplemente sigue adelante.

Una de las cosas más maravillosas es que no tenemos que saber cómo hacerlo. Lo único que necesitamos es estar dispuestos. La Inteligencia Universal o tu mente subconsciente resolverá la forma de hacerlo. Cada uno de tus pensamientos y cada una de tus palabras recibe una respuesta y el punto de poder está en este momento. Las ideas que estás pensando y las palabras que estás expresando en este momento están creando tu futuro.

Tu mente es una herramienta

Eres mucho más que tu mente. Puedes creer que tu mente controla todo, pero esto sólo se debe a que has capacitado a tu mente para pensar así. También puedes descapacitarla y volver a capacitarla para que te sirva de herramienta.

Tu mente es una herramienta para que la uses de cualquier forma que quieras. La manera en que ahora usas tu mente sólo es un hábito y los hábitos, cualesquiera que sean, pueden cambiarse si deseamos hacerlo, o incluso aunque sólo sepamos que es posible hacerlo.

Por un momento acalla las palabras de tu mente y piensa realmente en este concepto: *TU MENTE ES UNA HERRAMIENTA QUE PUEDES USAR DE CUALQUIER MANERA QUE DESEES.*

Los pensamientos que “eliges” pensar crean las experiencias que tienes. Si crees que es difícil cambiar un hábito o un pensamiento, entonces tu selección de este pensamiento hará que se convierta en realidad.

El control de la mente

Existe increíble poder e inteligencia en tu interior que constantemente responde a tus pensamientos y palabras. En la medida en que vas aprendiendo a controlar tu mente mediante la elección consciente de pensamientos, tú te alineas con este poder.

No creas que tu mente lo está controlando. *Tú* usas tu mente. Tú *puedes* dejar de pensar en esos viejos pensamientos.

Cuando tus antiguas ideas traten de regresar para decirte: “Es muy difícil cambiar”, toma nota mental. En tu mente di: “Opto por creer que cada vez es más fácil efectuar cambios”. Es posible que tengas esta conversación con tu mente en diversas ocasiones antes de que reconozca que tú tienes el control y que se hace lo que tú dices.

Lo único que controlas es tu pensamiento actual.

Las viejas ideas se han ido, ya nada puedes hacer por ellas excepto vivir las experiencias que

causaron. Tus pensamientos futuros aún no se han formado y no sabes cuáles serán. Tu pensamiento actual, en el que has estado pensando ahora mismo, está bajo tu control completo.

Ejemplo

Si tienes un niño a quien se le ha permitido quedarse sin dormir todo el tiempo que él quiere y después decides que ahora deseas que este niño se acueste a las 8:00 p.m. todas las noches, ¿cómo crees que va a ser la primera noche?

El niño se rebelará contra la nueva regla, y puede patear y gritar y hacer todo lo que pueda para no ir a la cama. Si cedes en estos momentos, el niño gana y tratará de controlarte siempre.

Sin embargo, si tranquilamente te aferras a tu decisión e insistes con firmeza en que esta es la nueva hora de acostarse, la rebeldía disminuirá poco a poco. En dos o tres noches, se habrá establecido la nueva rutina.

Lo mismo ocurre con tu mente. Por supuesto, se rebelará al principio. No quiere cambiar sus hábitos, pero tú la controlas y si te mantienes enfocado y firme, en muy poco tiempo se habrá establecido la nueva forma de pensar. Y te sentirás muy bien al darte cuenta de que *no eres víctima indefensa de tus propios pensamientos, sino amo de tu mente.*

Ejercicio: cómo soltarte

Al leer esto, aspira profundamente y al exhalar, permite que toda la tensión salga de tu cuerpo. Deja que el cuero cabelludo, la frente y el rostro se relajen. No es necesario que tu cabeza esté tensa para que puedas leer. Permite que la lengua, la garganta y los hombros se relajen. Puedes detener un libro con los brazos y manos relajados. Hazlo ahora mismo. Deja que la espalda y el abdomen y la pelvis se relajen. Permite que tu respiración sea tranquila mientras relajas las piernas y los pies.

¿Hay algún gran cambio en tu cuerpo desde que empezaste el párrafo anterior? Observa cómo te aferras. Si lo haces con el cuerpo, lo estás haciendo con la mente.

En esta posición relajada y cómoda, di: “Estoy dispuesto a soltarme. Me libero. Me suelto. Libero toda la tensión. Libero todo el miedo. Libero toda la ira. Libero toda la culpabilidad. Libero toda la tristeza. Libero todas las viejas limitaciones. Libero y estoy en paz. Estoy en paz conmigo mismo. Estoy en paz con el proceso de la vida. Estoy seguro”.

Repasa este ejercicio dos o tres veces. Siente la comodidad de soltarte. Repítelo cada vez que sientas que se presentan pensamientos de dificultades. Se requiere de un poco de práctica para que la rutina se convierta en parte de ti. Cuando te pones primero en este estado de tranquilidad, es

fácil que tus afirmaciones se apoderen de ti. Te vuelves abierto y receptivo para estas afirmaciones. No hay necesidad de luchar, ni de tensionar ni de estirar. Simplemente relájate y piensa en las ideas apropiadas. Sí, así de fácil es.

Liberación física

Algunas veces necesitamos experimentar la liberación física. Las experiencias y las emociones pueden encerrarse en el cuerpo. Gritar en el carro con todas las ventanas cerradas puede ser un gran desahogo si hemos estado reprimiendo nuestra expresión verbal. Golpear la cama o patear las almohadas constituye una manera inofensiva de liberar la ira acumulada, como también lo es un partido de tenis o correr.

Hace tiempo tuve un dolor en el hombro durante un par de días. Traté de no prestarle atención, pero no se me quitaba. Por fin, me senté y me pregunté: “¿Qué está ocurriendo aquí? ¿Qué estoy sintiendo?”

“Siento ardor. Ardor... ardor... eso significa ira. ¿Por qué estoy enojada?”

No pude recordar por qué estaba enojada, de modo que dije: “Bueno, vamos a ver si podemos investigarlo”. Coloqué dos grandes almohadas en la cama y comencé a golpearlas con mucha energía.

Después de unos doce golpes, comprendí exactamente por qué estaba enojada. Era muy claro. Así que golpeé a las almohadas con más fuerza, hice ruido y liberé las emociones de mi cuerpo. Cuando terminé, me sentí mucho mejor y el día siguiente, mi hombro estaba bien.

Cuando permites que el pasado te retenga

Muchas personas me dicen que *no pueden disfrutar el día de hoy debido a algo que ocurrió en el pasado*. Porque no hicieron algo o no lo hicieron de una manera determinada en el pasado, no pueden vivir una vida plena hoy. Porque ya no tienen algo que tuvieron en el pasado, no pueden disfrutar hoy. Porque alguien los hirió en el pasado, no aceptan el amor hoy. Porque algo desagradable sucedió cuando hicieron algo una vez, están seguros de que volverá a ocurrir hoy. Porque una vez hicieron algo que lamentan, están seguros de que serán malos para siempre. Porque alguien les hizo algo una vez, ahora resulta que es culpa de la otra persona que su vida no sea como quisieran que fuera. Porque se enojaron por una situación en el pasado, se aferran a la santurronería. Debido a alguna viejísima experiencia donde los trataron muy mal, no son capaces de perdonar y olvidar.

Porque no me invitaron al baile de graduación de la preparatoria, no puedo disfrutar de la vida hoy.

Como me fue muy mal en mi primera audición, siempre tendré pánico a todas las

audiciones.

Como ya no estoy casado, no puedo vivir una vida plena hoy.

Porque terminó mi primera relación, ya no podré abrirme al amor.

Porque una vez alguien me lastimó con un comentario, nunca volveré a confiar en nadie.

Porque una vez robé algo, debo castigarme por siempre.

Como fui pobre de niño, nunca llegaré a ser nadie.

Lo que con frecuencia nos negamos a comprender es que aferrarse al pasado —no importa lo que haya sido o que tan espantoso, *SÓLO NOS ESTÁ LASTIMANDO*. A “ellos” en realidad no les importa. Por lo general, “ellos” ni siquiera se dan cuenta. Sólo nos estamos lastimando al negarnos a vivir este momento en toda su plenitud.

El pasado pasó y ya no puede cambiarse. Éste es el único momento que podemos experimentar. Aun mientras lamentamos el pasado, lo estamos experimentando al recordarlo en este momento y perdemos la verdadera experiencia del momento actual en el proceso.

Ejercicio: cómo liberar el pasado

Ahora borremos el pasado de nuestra mente. Liberemos el lazo emocional. Permitamos que los recuerdos sólo sean evocaciones.

Si tratas de recordar lo que solías ponerte cuando estabas en el tercer grado, por lo general no hay lazo emocional. Sólo es un recuerdo.

Puede ser lo mismo para todos los acontecimientos pasados de nuestra vida. Al soltarlos, somos libres para usar todo nuestro poder mental para disfrutar este momento y crear un gran futuro.

Prepara una lista de todas las cosas que estés dispuesto a dejar. ¿Hasta qué grado estás dispuesto a hacerlo? Observa tus reacciones. ¿Qué tendrás que hacer para dejar todas estas cosas? ¿Hasta qué grado estás dispuesto a hacerlo? ¿Cuál es tu nivel de resistencia?

El perdón

El siguiente paso: *El perdón*. Perdonarnos a nosotros mismos y los demás nos libera del pasado. *El Curso en Milagros* nos dice una y otra vez que el perdón es la respuesta a casi todo. Sé que cuando estamos varados generalmente significa que debemos perdonar más. Cuando no fluimos libremente con la vida en el momento actual por lo general significa que nos estamos aferrando a un momento pasado. Puede ser de pesar, dolor, temor o culpabilidad, ira, resentimiento e incluso, en ocasiones, el deseo de venganza. *Cada uno de estos estados proviene de algo que no hemos perdonado, de la negación a soltar el pasado y llegar al presente.*

El amor siempre es la respuesta para la curación de cualquier tipo. Y el camino hacia el amor es el perdón. El perdón disuelve el resentimiento. Yo lo enfoco de diferentes maneras.

Ejercicio: cómo disolver el resentimiento

Existe un viejo ejercicio de Emmet Fox para disolver el resentimiento que siempre funciona. Él recomienda que te sientes tranquilamente, cierres los ojos y permitas que tu mente y cuerpo se relajen. Después, imagínate sentado en un teatro oscuro; frente a ti hay un escenario pequeño. Coloca en ese escenario a la persona a quien guardas más resentimiento. Podría ser del pasado o del presente, viva o muerta. Cuando veas a esta persona con claridad, imagina que le pasan cosas buenas; cosas que serían significativas para ella. Ve a esta persona sonriente y feliz.

Piensa en esta imagen durante unos cuantos minutos y luego permite que se disuelva. Me gusta añadir otro paso. Cuando esta persona abandona el escenario, colócate tú mismo allí. Ve cómo te ocurren cosas buenas. Ve que estás sonriente y feliz. Date cuenta de que el Universo está disponible para todos.

Este ejercicio disuelve las nubes negras del resentimiento que casi todos llevamos dentro. Para algunos, será muy difícil hacerlo. Cada vez que lo hagas, puedes pensar en otra persona. Hazlo cada día durante un mes y observa que te sientes mucho más ligero.

Ejercicio: venganza

Los que se encuentran en el camino espiritual conocen la importancia del perdón. Para algunos, es necesario dar un paso antes de que podamos perdonar totalmente. Algunas veces el niño que existe en nosotros necesita vengarse antes de sentirse libre para perdonar. Para esto, el siguiente ejercicio es muy útil.

Cierra los ojos, siéntate tranquilo y en paz. Piensa en la persona más difícil de perdonar. ¿Qué te gustaría hacerle? ¿Qué necesita hacer para obtener tu perdón? Imagina que eso mismo ocurriera ahora. Entra en detalles. ¿Cuánto tiempo quieres que sufra o que haga penitencia?

Cuando te sientas complacido, condensa el tiempo y permite que eso quede terminado por siempre. Generalmente, en este punto te sientes más ligero y es más fácil pensar en perdonar. No sería bueno para ti que te complacieras en esto todos los días. Si lo haces una vez como ejercicio final, puedes sentirte libre.

Ejercicio: perdonar

Ahora estamos listos para perdonar. Trata de hacer este ejercicio con un compañero si es posible, o hazlo en voz alta si estás solo.

Nuevamente siéntate tranquilo con los ojos cerrados y di: “La persona a quien necesito perdonar es _____ y te perdono por _____”.

Debes hacer esto una y otra vez. Tendrás muchas cosas por las cuales debes perdonar a algunos y sólo una o dos cosas por las cuales debes perdonar a otros. Si tienes un compañero, que él te diga: “Gracias, ahora te libero”. Si no lo tienes, imagina que la persona a quien estás perdonando te lo dice. Hazlo durante cuando menos cinco o diez minutos. Busca en tu corazón las injusticias que aún sientes. Después, déjalas ir.

Cuando hayas aclarado todo lo que puedas, puedes dirigir la atención a ti mismo, diciéndote en voz alta: “Me perdono por _____”. Sigue haciéndolo durante cinco minutos. Estos son ejercicios muy poderosos y conviene hacerlos cuando menos cada semana para sacar cualquier basura que quede. Es fácil dejar algunas experiencias, y necesitamos insistir con otras hasta que, de pronto, un día se desprendan y se disuelvan.

Ejercicio: imaginación

Es otro buen ejercicio. Si puedes, consigue que alguien te lo lea, o grábalo y escúchalo.

Empieza imaginándote como un niño de cinco o seis años. Mira profundamente a los ojos de este niño. Ve el anhelo que hay en ellos y comprende que sólo hay una cosa que este niño desea de ti: amor. De modo que extiende los brazos y abraza al niño. Abrázalo con amor y ternura. Dile cuánto lo amas, cuánto te interesa. Admira todo lo de este niño y dile que no tiene nada de malo equivocarse mientras aprende. Prométele que siempre estarás allí, suceda lo que suceda. Ahora, deja que este niño se vuelva más pequeño, hasta que quepa dentro de tu corazón. Colócalo allí de tal modo que cuando mires, puedas ver su pequeño rostro mirándote y le puedas dar mucho amor.

Ahora, imagina a tu madre como una niña de cuatro o cinco años, asustada, buscando amor sin saber dónde encontrarlo. Extiende los brazos y abraza a la niña, haciéndola saber cuánto la amas, cuánto te interesa. Que ella sepa que siempre podrá confiar en que estarás allí, suceda lo que suceda. Cuando se tranquilice y empieza a sentirse segura, permite que se vuelva muy pequeña, para que quepa dentro de tu corazón. Colócala allí junto al otro niño que eres tú. Que ambos se den mucho amor.

Ahora, imagina a tu padre como un niño de tres o cuatro años, asustado, llorando y buscando amor. Contempla las lágrimas rodando por su carita, puesto que no sabe dónde buscar. Ahora eres muy bueno para consolar a los niños asustados, de modo

que extiende los brazos y abraza el cuerpecito trémulo del niño. Consuévalo. Arrúllalo. Que él sienta cuánto lo amas. Que él sienta que siempre estarás allí para él.

Cuando se sequen sus lágrimas y sientas el amor y paz en su cuerpecito, permite que se vuelva muy pequeño, para que quepa dentro de tu corazón. Colócalo allí, para que esos tres niños puedan darse mucho amor y tú puedas amarlos a todos.

Hay tanto amor en tu corazón que podrías curar al planeta entero, pero, por el momento, usemos este amor para curarte a ti. Siente la calidez que comienza a irradiar en el centro de tu corazón, con suavidad y dulzura. Permite que este sentimiento empiece a cambiar tu forma de pensar y hablar de ti mismo.



*En la infinidad de la vida donde me encuentro
todo es perfecto, pleno y completo.
El cambio es la ley natural de mi vida.
Lo acepto con beneplácito.
Estoy dispuesto a cambiar.
Opto por cambiar mi modo de pensar.
Opto por cambiar las palabras que uso.
Cambio de lo viejo a lo nuevo con facilidad y alegría.
Es más fácil para mí perdonar de lo que había pensado.
Perdonar me hace sentir libre y ligero.
Con alegría aprendo a amarme cada vez más.
Mientras más resentimientos libero
más amor puedo expresar.
Me siento bien al cambiar mis ideas.
Estoy aprendiendo a optar por hacer que hoy sea una experiencia placentera.
Todo está bien en mi mundo.*



Estructuración de lo nuevo

“Las respuestas que hay en mi interior llegan a mi conciencia con facilidad”.

No quiero ser obeso.
No quiero vivir sin un centavo.
No quiero ser viejo.
No quiero vivir aquí.
No quiero tener esta relación.
No quiero ser como mi madre o mi padre.
No quiero permanecer en este empleo.
No quiero tener este cabello, nariz y cuerpo.
No quiero sentirme solo.
No quiero ser desdichado.
No quiero estar enfermo.

Cualquier cosa en la que pones tu atención crece

Lo anterior nos demuestra cómo se nos enseña culturalmente a luchar contra lo negativo de una manera mental —pensando en que, si lo hacemos, lo positivo nos llegará automáticamente—, pero no funciona así.

¿Con cuánta frecuencia te has lamentado acerca de las cosas que no querías? ¿Alguna vez conseguiste con eso lo que realmente querías? Luchar contra lo negativo constituye una total pérdida de tiempo, si realmente deseas efectuar cambios en tu vida. *Mientras más pienses en lo que no quieres, más lo crearás. Las cosas que existen en ti o en tu vida que siempre te han desagradado probablemente siguen contigo.*

Las cosas a las que prestas más atención crecen y se vuelven permanentes en tu vida. Deja lo

negativo y pon atención a lo que realmente *sí* quieres ser o hacer. Convirtamos las anteriores negativas en afirmaciones positivas.

Soy esbelto.
Soy próspero.
Soy eternamente joven.
Ahora me cambio a un mejor lugar.
Tengo una nueva relación maravillosa.
Soy yo mismo.
Me encanta mi cabello mi nariz y mi cuerpo.
Estoy lleno de amor y afecto.
Soy alegre, feliz y libre.
Soy totalmente sano.

Afirmaciones

Aprende a pensar con afirmaciones positivas. Las afirmaciones son las declaraciones que haces. Con demasiada frecuencia pensamos con afirmaciones negativas. Éstas sólo generan más de lo que no quieres. Si dices: “Odio mi empleo”, no vas a llegar a ninguna parte. Si declaras: “Ahora acepto un maravilloso empleo nuevo”, se abrirán los canales en tu conciencia que crearán esto.

Haz declaraciones positivas continuamente acerca de cómo quieres que sea tu vida. Sin embargo, hay algo muy importante en esto: *Siempre debes hacer tus declaraciones en el TIEMPO PRESENTE*, por ejemplo: “Soy” o “Tengo”. Tu subconsciente es un servidor tan obediente, que si declaras en el tiempo futuro: “Quiero” o “Tendré”, pues entonces allí se quedará siempre —¡fuera de tu alcance en el futuro!

El proceso de amarte a ti mismo

Como indiqué antes, cualquiera que sea el problema, te debes esforzar principalmente por *AMARTE A TI MISMO*. Esta es la “varita mágica” que disuelve los problemas. ¿Recuerdas las veces que te has sentido bien contigo mismo y qué bien iba tu vida? ¿Recuerdas las veces en que estabas enamorado y en esas épocas parecía que no tenías problemas? Pues bien, si te amas a ti mismo, habrá un surgimiento de buenas sensaciones y buena fortuna para ti y sentirás que estás bailando en el aire. *SI TE AMAS, TE SENTIRÁS MUY BIEN.*

Es imposible amarte a ti mismo, a menos que te apruebes y te aceptes. Esto significa que no te criticarás en absoluto. Ya puedo escuchar todas tus objeciones.

“Pero siempre me he criticado”.
“¿Pero cómo es posible que sea así conmigo mismo?”
“Mis padres, maestros y amantes siempre me han criticado”.
“¿Cómo me motivaré?”
“Pero está mal que haga esas cosas”.
“¿Cómo voy a cambiar si no me critico?”

Cómo educar la mente

Una crítica de sí mismo, como la anterior, no es otra cosa más que la mente que habla y habla de cosas viejas. ¿Comprendes cómo has enseñado a tu mente a censurarte y a resistirse al cambio? ¡Olvida esas ideas y continúa con el importante trabajo que te espera!

Volvamos a un ejercicio anterior. Mírate en el espejo de nuevo y di: “Me amo y me apruebo tal como soy”.

¿Como te sientes ahora? ¿Resulta más fácil después del ejercicio de perdonar que afectuarnos? Éste sigue siendo el problema principal. La aprobación y aceptación de sí mismo son las claves para los cambios positivos.

En aquellos días cuando prevalecía tanto mi propia negación, ocasionalmente solía abofetearme. No conocía el significado de la autoaceptación. Mi creencia en mis propias fallas y limitaciones era más fuerte que cualquier cosa contraria que cualquier persona pudiera decirme. Si alguien me decía que era amada, mi reacción inmediata era: “¿Por qué?” O la idea clásica: “Si supieran cómo soy *realmente* en el interior, no me amarían”.

No me daba cuenta de que todo el bien comienza con aceptar todo aquello que hay en el interior de uno mismo, y en amar a la persona que uno es. Tardé mucho tiempo en desarrollar una relación tranquila y afectuosa *conmigo misma*.

Al principio, solía buscar las pequeñas cosas de mí que consideraba como “buenas cualidades”. Esto me ayudó y mi salud empezó a mejorar. La buena salud comienza con amarte a ti mismo. También la prosperidad y el amor y la autoexpresión creativa. Más tarde, aprendí a amarme y a aprobarme en mi totalidad, incluso aquellas cualidades que consideraba “no muy buenas”. Fue entonces cuando empecé a progresar.

Ejercicio: Me apruebo a mí mismo

He dado este ejercicio a cientos de personas y los resultados son fenomenales. Durante el siguiente mes, repite una y otra vez: “*ME APRUEBO A MÍ MISMO*”.

Hazlo cuando menos tres o cuatrocientas veces al día. No, no es demasiado. Cuando te estás preocupando, repasa tu problema cuando menos el mismo número de veces. Que las palabras “*ME APRUEBO A MÍ MISMO*” se conviertan en un mantra ambulante, algo que puedes decir una y otra y otra vez, casi sin parar.

Se garantiza que si te dices: “*ME APRUEBO A MÍ MISMO*”, saldrá todo lo que tienes oculto en tu conciencia que se opone.

Cuando surge un pensamiento negativo, como: “¿Cómo puedes aprobarte a ti mismo si estás tan gordo?” o “Es una tontería pensar que esto pueda servir de algo”, o “Tú no sirves para nada”, o cualquier otra tontería negativa, *este* es el momento de tomar el control mental. No le des importancia. Sólo piensa en la idea como lo que en realidad es: otra forma de mantenerte en el pasado. Dile amablemente a este pensamiento: “Te dejo ir. Me apruebo a mí mismo”.

Incluso el sólo considerar este ejercicio puede hacer que surjan pensamientos como: “Parece una tontería”. “No es posible que sea cierto”. “Es una mentira”. “Me parece pretencioso” o “¿Cómo puedo aprobarme a mí mismo cuando haga eso?”

Deja que todas esas ideas pasen. Sólo son pensamientos de resistencia. No tienen poder sobre ti, a menos que optes por creerlos.

“Me apruebo a mí mismo. Me apruebo a mí mismo. Me apruebo a *mí mismo*”. Suceda lo que suceda, no importa qué te digan, no importa qué te hagan, sigue haciéndolo. De hecho, cuando te digas esto, cuando alguien esté haciendo algo que no apruebas, sabrás que estás creciendo y cambiando.

Los pensamientos no tienen poder sobre nosotros a menos que cedamos ante ellos. Los pensamientos sólo son palabras entrelazadas. *NO TIENEN NINGÚN SIGNIFICADO EN ABSOLUTO*. Sólo *nosotros* les damos significados. Y nosotros escogemos el tipo de significado que les damos. Optemos por pensar cosas que nos nutran y nos apoyen.

Parte de la autoaceptación consiste en no hacer caso a las opiniones de otras personas. Si yo estuviera contigo y te dijera constantemente: “Eres un cerdo morado, eres un cerdo morado”, te burlarías de mí o te enojarías conmigo o pensarías que estoy loca. Es poco probable que creyeras que es cierto. Y, sin embargo, muchas cosas que hemos optado por creer de nosotros mismos son ¡igualmente exageradas y falsas. Pensar que tu autoestima depende de la forma de tu cuerpo constituye tu versión de creer que “Eres un cerdo morado”.

Con frecuencia, las cosas que creemos que están “mal” en nosotros sólo son nuestras expresiones de nuestra propia individualidad. Esta es nuestra singularidad, lo que es especial en nosotros. La naturaleza nunca se repite. Desde que el tiempo comenzó en este planeta, nunca ha habido dos copos de nieve iguales, ni dos gotas de lluvia iguales. Cada margarita es diferente de todas las demás margaritas. Nuestras huellas dactilares son diferentes y nosotros somos diferentes. *Intencionalmente somos diferentes. Cuando podamos aceptarlo, no habrá competencia ni comparación.* Tratar de ser como otra persona significa marchitar el alma. Hemos venido a este planeta para expresar quiénes *somos*.

Yo ni siquiera sabía quién era hasta que aprendí a amarme tal como soy en este momento.

Pon en práctica tu conciencia

Piensa en cosas que te hagan feliz. Haz cosas que te hagan sentir bien. Come lo que tu cuerpo apetezca para sentirse bien. Camina a un ritmo que te haga sentir bien.

Cómo plantar semillas

Piensa por un momento en la planta del tomate. Una planta sana puede dar más de cien tomates. Para que esta planta tenga todos esos tomates, necesitamos comenzar con una semillita seca. Esa semilla no se parece a la planta del tomate. No tiene el sabor del tomate. Si no lo supieras con seguridad, ni siquiera creerías que se trata de la planta del tomate. Sin embargo, digamos que plantas esta semilla en tierra fértil, la riegas y dejas que el sol brille sobre ella.

Cuando sale el primer retoño, no lo pisas y dices: “Ésa no es una planta de tomate”. Más bien, la miras diciendo: “¡Caracoles! ¡Allí viene!, y observas con deleite cómo va creciendo. Con el tiempo, si sigues regándola y le das mucho sol y le quitas las malas hierbas, podrías llegar a tener una planta de tomate con más de cien deliciosos tomates. Todo comenzó con aquella semillita.

Lo mismo ocurre cuando creas una nueva experiencia para ti. La tierra donde plantas es tu subconsciente. La semilla es la nueva afirmación. *Toda la nueva experiencia se encuentra en esta semillita.* La riegas con afirmaciones. Permites que el sol de los pensamientos positivos brille sobre ella. Eliminas la mala hierba quitando todos los pensamientos negativos que puedan surgir. Y cuando ves una pequeñísima evidencia, no la pisoteas diciendo: “¡Eso no basta!” Más bien, contemplas este primer adelanto y exclamas con alegría: “¡Caracoles! ¡Allí viene! ¡Está funcionando!”

Después, la ves crecer y convertirse en tu deseo manifestado.

Ejercicio: crea nuevos cambios

Ha llegado el momento de *hacer tu lista de cosas que están mal en ti y convertirlas en afirmaciones positivas.* O puedes preparar una lista de todos los cambios que quieres efectuar, tener y realizar. Después, selecciona tres de esta lista y conviértelos en afirmaciones positivas.

Digamos que tu lista negativa fue algo así:

Mi vida es un lío.
Debería bajar de peso.
Nadie me quiere.
Quiero cambiarme de casa.
Odio mi empleo.

Debería organizarme.
No hago lo suficiente.
No soy suficientemente bueno.

Puedes cambiarla y convertirla en algo así:

Estoy en proceso de cambios positivos.
Tengo un cuerpo feliz y esbelto.
Experimento el amor dondequiera que voy.
Tengo un espacio perfecto para vivir.
Ahora estoy creando un maravilloso empleo nuevo.
Ahora estoy muy bien organizado.
Aprecio todo lo que hago.
Me amo y me apruebo.
Confío en que el proceso de la vida me traerá mi mejor bien.
Merezco lo mejor y ahora lo acepto.

De este grupo de afirmaciones saldrán todas las cosas que quieres cambiar en tu lista. Si te amas y apruebas, si creas un lugar sin peligro, si confías y mereces y aceptas, entonces el peso de tu cuerpo podrá normalizarse. Estas afirmaciones crearán organización en tu mente, relaciones amorosas en tu vida, atraerán un nuevo empleo y un nuevo lugar donde vivir. Es milagroso cómo crece la planta del tomate. Es milagroso cómo podemos demostrar nuestros deseos.

Mereces tu bien

¿Crees merecer lo que deseas? Si no crees merecerlo, no te permitirás tenerlo. Circunstancias fuera de tu control surgirán para frustrarte.

Ejercicio: Merezco

Mírate en el espejo una vez más y di: “Merezco tener o ser... y ahora lo acepto”.
Repítelo dos o tres veces.

¿Cómo te sientes? Siempre debes prestar atención a tus sentimientos, a lo que está sucediendo en tu cuerpo. ¿Sientes que sea cierto, o aún te sientes indigno?

Si tienes cualquier sentimiento negativo en tu cuerpo, entonces vuelve a afirmar:

“Libero el patrón en mi conciencia que está creando resistencia a mi bien”.
“Merezco...”

Repítelo hasta que obtengas sentimientos de aceptación, aunque tengas que hacerlo varios días consecutivos.

La filosofía holística

En nuestro enfoque para la Estructuración de lo Nuevo, deseamos emplear un enfoque holístico. La filosofía holística consiste en nutrir y alimentar a todo el ser —al Cuerpo, a la Mente y al Espíritu.

Si omitimos cualquiera de estas áreas, estamos incompletos, carecemos de plenitud. No importa dónde empecemos, mientras incluyamos a las otras áreas.

Si comenzamos con el cuerpo, entonces debemos trabajar con la nutrición, aprender la relación entre nuestra selección de alimentos y bebidas y cómo afectan la forma en que nos sentimos. Debemos escoger lo mejor para nuestro cuerpo. Hay hierbas y vitaminas, homeopatía y remedios Bach a base de flores. Podríamos explorar los colónicos.

Debemos encontrar un ejercicio que nos atraiga. El ejercicio fortalece nuestros huesos y mantiene jóvenes a nuestros cuerpos. Además de los deportes y la natación, piensa en el baile, el Tai-Chi, las artes marciales y Yoga. A mí me encanta el trampolín y lo uso todos los días. Mi tabla inclinada realza mis periodos de relajamiento.

Podríamos explorar alguna forma de trabajo físico, como “Rolfing”, Trabajo Heller o Trager, Los masajes, la reflexología de pies, la acupuntura o el trabajo quiropráctico son benéficos. También existe el Método Alexander, o la Bioenergética, el Feldenkrais, el Toque para la Salud y las formas Reiki de trabajo físico.

Con la mente podríamos explorar las técnicas de imaginación, las imágenes guiadas y las afirmaciones. Existen muchas técnicas psicológicas: Gestalt, Hipnosis, el Re-nacimiento, el Psicodrama, regresiones a vidas pasadas, terapia del arte e incluso trabajos con sueños.

La meditación, en cualquiera de sus formas constituye una maravillosa manera de tranquilizar la mente y permitir que nuestro propio “conocimiento” salga a la superficie. Por lo general, yo sólo me siento con los ojos cerrados y digo: “¿Qué necesito saber? Y espero la respuesta tranquilamente. Si llega la contestación, qué bueno; si no llega, qué bueno. Ya llegará otro día.

Hay *grupos* que realizan talleres para todos los gustos, tales como Percepción, Relaciones Amorosas, Capacitación, Est, Experiencias de Apoyo, grupo Ken Keyes, Actualizaciones y muchos más. Muchos de estos grupos realizan talleres de fin de semana. Estos fines de semana te dan la oportunidad de percibir todo un punto de vista nuevo acerca de la vida, como hacen mis propios talleres de fin de semana. Ningún taller en particular aclarará *TODOS* tus problemas totalmente por siempre. No obstante, te pueden ayudar a cambiar tu vida ahora mismo.

En el terreno espiritual, hay oración, meditación y la forma en que te puedes conectar con tu Fuente Superior. La práctica del perdón y del amor incondicional, para mí, son prácticas espirituales.

Existen muchos grupos espirituales. Además de las Iglesias cristianas, hay Iglesias metafísicas, como las de la Ciencia Religiosa y la Unidad. Existe la Comunidad de Autorrealización, M.S.I.A.,

la Meditación Trascendental, la Fundación Rajneesh, la Fundación Siddha, etcétera.

Quiero que sepas que existen muchísimas avenidas que puedes explorar. Si una no funciona para ti, prueba otra. Todas estas sugerencias han sido benéficas. No sé cual es la adecuada para ti. Eso es algo que tú mismo tendrás que descubrir. Ningún método en particular, ni ninguna persona o ningún grupo en particular tiene todas las respuestas para todos. Yo no tengo las respuestas para todos. Sólo soy un trampolín en el camino a la salud integral.



*En la infinidad de la vida donde me encuentro,
todo és perfecto, pleno y completo.
Mi vida es siempre nueva.
Cada momento de mi vida es nuevo y fresco y vital.
Utilizo mis pensamientos afirmativos
para crear exactamente lo que deseo.
Este es un nuevo día. Soy un nuevo yo.
Pienso diferente. Hablo diferente. Actúo diferente.
Los demás me tratan diferente.
Mi nuevo mundo es un rettejo de mis nuevos pensamientos. Es una alegría y un deleite
plantar nuevas semillas,
ya que sé que estas semillas se convertirán
en mis nuevas experiencias.
Todo está bien en mi mundo.*



El trabajo cotidiano

“Disfruto practicando mis nuevas habilidades mentales”.

Si un niño se diera por vencido la primera vez que se cae, jamás aprendería a caminar

Como en cualquier otra cosa nueva que estés aprendiendo, se requiere de práctica para que forme parte de tu vida. Al principio, hay mucha concentración y algunos optamos por lograr que esto sea “trabajo arduo”. A mí no me gusta pensar que es trabajo arduo, sino más bien algo nuevo que aprender.

El proceso del aprendizaje siempre es el mismo, cualquiera que sea el tema — ya sea que estés aprendiendo a conducir un carro, o mecanografiar, o jugar tenis o pensar de una manera positiva. Al principio somos torpes y nos equivocamos mientras nuestra mente subconsciente aprende mediante pruebas y errores y, sin embargo, cada vez que practicamos se vuelve más fácil y lo hacemos un poco mejor. Por supuesto, no serás “perfecto” el primer día. Estarás haciendo lo que puedas. Eso basta para comenzar.

Di con frecuencia: “Estoy haciendo lo mejor que puedo”.

Siempre apóyate a ti mismo

Recuerdo muy bien mi primera conferencia. Cuando bajé del estrado, inmediatamente me dije: “Louise, estuviste maravillosa. Estuviste absolutamente fantástica para ser la primera vez. Después de hacerlo cinco o seis veces, serás toda una profesional”.

Un par de horas más tarde, me dije: “Creo que podríamos cambiar algunas cosas. Vamos a adaptar esto y ajustar aquello”. Me negué a criticarme de alguna manera.

Si hubiera bajado del podio y empezado a censurarme con: “Estuviste terrible. Te equivocaste aquí y te equivocaste allá”, entonces me habría aterrado mi segunda conferencia. De esta manera,

la segunda resultó mejor que la primera, y para la sexta, me sentí como una profesional.

Vemos cómo “la Ley” trabaja a nuestro alrededor

Poco antes de empezar a escribir este libro, me compré una procesadora de palabras. La llamé mi “Dama Mágica”. Fue algo nuevo que quise aprender. Descubrí que aprender a usar la computadora se parecía a aprender las Leyes Espirituales. Cuando aprendí las leyes de la computadora, entonces sí realizó “magia” para mí. Cuando no seguí sus leyes al dedillo, entonces no ocurría nada o no funcionaba como *yo* quería que funcionara. No cedía ni un milímetro. Yo me frustraba, pero ella esperaba pacientemente a que yo aprendiera sus leyes y luego me daba magia. Requirió de práctica.

Lo mismo sucede con el trabajo que estás aprendiendo a hacer ahora. Debes aprender las Leyes Espirituales y seguir las al dedillo. No puedes inclinarlas hacia tu antigua forma de pensar. Necesitas aprender y seguir el nuevo lenguaje y, cuando lo hagas, *entonces* se demostrará la “magia” en tu vida.

Refuerza tu aprendizaje

Mientras más formas tengas para reforzar tu nuevo aprendizaje, será mejor. Sugiero:

- Expresar gratitud
- Escribir afirmaciones
- Sentarte a meditar
- Disfrutar del ejercicio
- Practicar buena nutrición
- Hacer las afirmaciones en voz alta
- Cantar las afirmaciones
- Tomar el tiempo necesario para ejercicios de relajamiento
- Emplear la imaginación y las imágenes mentales
- Leer y estudiar

Mi trabajo cotidiano

Mi trabajo cotidiano es algo así:

Mis primeros pensamientos al despertar y antes de abrir los ojos son para agradecer todo lo

que se me ocurre.

Después de una ducha, tomo media hora para meditar y hacer mis afirmaciones y oraciones.

Luego, hago quince minutos de ejercicio, generalmente en el trampolín. En algunas ocasiones, hago los ejercicios del programa de aerobics de las 6:00 a.m. por televisión.

Ahora estoy lista para desayunar fruta, jugos de fruta y té de hierbas. Agradezco a la Madre Tierra que me proporciona estos alimentos y agradezco a los alimentos que me den su vida para nutrirme.

Antes del almuerzo, voy frente al espejo y hago algunas afirmaciones en voz alta e incluso hasta las canto.

Algo así:

Louise, eres maravillosa y te amo.

Éste es uno de los mejores días de tu vida.

Todo está resolviéndose para tu mayor bien.

Todo lo que necesitas saber se te revela.

Todo lo que necesitas te llega.

Todo está bien.

Con frecuencia el almuerzo consiste en una gran ensalada. De nuevo bendigo y doy gracias a los alimentos.

Ya entrada la tarde dedico algunos minutos a mi tabla inclinada, permitiendo que mi cuerpo experimente alguna relajación profunda. Quizá escuche alguna grabación en estos momentos.

La cena consistirá en verduras al vapor y algún grano. Ocasionalmente como pescado o pollo. Mi cuerpo funciona mejor con alimentos sencillos. Me gusta compartir la cena con otras personas y nos bendecimos unos a otros, además de bendecir los alimentos.

Algunas veces, en la noche, me tomo algunos momentos para leer y estudiar. Siempre hay algo más que aprender. A esta hora también puedo escribir mi afirmación actual unas 10 o 20 veces.

Al acostarme, organizo mis ideas. Repaso el día y bendigo cada actividad. Afirmando que dormiré profundamente, para despertar en la mañana alegre, refrescada y esperando al nuevo día con ansias.

Parece abrumador ¿no es cierto? Para empezar, parece que es mucho lo que tengo que afrontar, pero después de un breve lapso, tu nueva manera de pensar se convertirá en parte de tu vida, como bañarte o lavarte los dientes. Lo harás automática y fácilmente.

Sería maravilloso que una familia hiciera todas estas cosas juntas en la mañana, como meditar juntos en la mañana para empezar el día o poco antes de cenar, lo cual proporciona paz y armonía a todos. Si crees no tener tiempo, podrías levantarte una hora más temprano. Los beneficios bien merecen el esfuerzo.

¿Cómo comienzas tu día?

¿Qué es lo primero que dices en la mañana cuando despiertas? Todos decimos algo casi todos los días. ¿Es positivo o negativo? Recuerdo cuando solía despertar en la mañana diciendo en son de queja: “¡OH DIOS, OTRO DÍA!” Y ese era, precisamente, el tipo de día que tenía y una tras otra, las cosas salían mal. Ahora, cuando despierto y antes de abrir los ojos, agradezco a la cama por

haber dormido bien. Después de todo, hemos pasado toda la noche juntos cómodamente. Después, con los ojos aún cerrados, dedico diez minutos a agradecer todos los bienes que tengo en la vida. Programo mi día un poco, afirmando que todo saldrá bien y que disfrutaré de todo. Todo esto sucede antes de levantarme y hacer mis meditaciones u oraciones.

Meditación

Dedica unos cuantos minutos todos los días para sentarte a *meditar* tranquilamente. Si no sabes meditar, comienza con cinco minutos. Siéntate tranquilamente, observa tu respiración y permite que las ideas pasen suavemente por tu mente. No les des importancia y pasarán. Es naturaleza de la mente pensar, de modo que no trates de deshacerte de los pensamientos.

Existen muchas clases y libros que puedes explorar para encontrar maneras de meditar. No importa cómo ni dónde comiences; con el tiempo tú mismo crearás el mejor método para ti. Por lo general, yo sólo me siento tranquilamente y pregunto: “¿Qué es lo que necesito saber?” Permito que la respuesta llegue si así lo desea; de lo contrario sé que llegará más tarde. No existe una manera correcta o incorrecta de meditar.

Otra forma de meditar consiste en sentarte tranquilamente y observar la respiración mientras entra y sale de tu cuerpo. Al inhalar cuenta uno y al exhalar cuenta dos. Sigue contando hasta llegar a 10 y empieza de nuevo con uno. Si descubres que tu mente está repasando la lista de ropa para lavar, vuelve a comenzar con uno. Si observas que tu conteo ya llegó hasta 25 más o menos, regresa al uno.

Tuve una cliente que me parecía brillante e inteligente. Su mente era extraordinariamente despierta y ágil y tenía un gran sentido del humor, sin embargo, no funcionaba. Estaba excedida de peso, no tenía un solo centavo, estaba frustrada en su carrera y no había tenido romance en su vida durante muchos años. Era capaz de aceptar todos los conceptos metafísicos rápidamente; tenían sentido para ella. Y, sin embargo, era demasiado despierta, demasiado ágil. Le era difícil desacelerarse lo suficiente para practicar las ideas que podía captar con tanta rapidez sobre una base momento a momento durante un periodo de tiempo significativo.

La meditación diaria le ayudó enormemente. Comenzamos con sólo cinco minutos diarios y poco a poco llegamos a 15 o 20 minutos.

Ejercicio: Afirmaciones diarias

Toma una o dos afirmaciones y *escríbelas* 10 o 20 veces diarias. *Leelas en voz alta* con entusiasmo. Haz una canción con tus afirmaciones y *cántala con alegría*. Permite que tu mente repase estas afirmaciones todo el día.

Las afirmaciones empleadas con consistencia se convierten en creencias y *siempre* producirán resultados; en ocasiones de una manera que ni siquiera podemos imaginar.

Una de mis creencias consiste en que siempre he tenido buenas relaciones con mi arrendador. Mi último arrendador en la ciudad de Nueva York era un hombre con reputación de ser muy difícil y todos los inquilinos se quejaban. Durante los cinco años que viví allí sólo lo vi tres veces. Cuando decidí cambiarme a California, quise vender todos mis bienes para empezar de nuevo, sin las limitaciones del pasado. Comencé a hacer afirmaciones como las siguientes:

“Todos mis bienes se venden fácil y rápidamente”.

-“Es muy sencillo hacer la mudanza”.

“Todo está funcionando en el Orden Divino Correcto”.

“Todo está bien”.

No pensé que sería difícil vender las cosas, ni dónde podría dormir las últimas noches, ni en ninguna otra idea negativa. Simplemente seguí haciendo mis afirmaciones. Pues bien, mis clientes y alumnos pronto compraron las cosas chicas y la mayor parte de los libros. En una carta informé a mi arrendador que no pensaba renovar el contrato de alquiler y, ante mi sorpresa, recibí una llamada telefónica de él expresando su pesar porque me iba. Ofreció escribirme una carta de recomendación para mi nuevo arrendador en California y me preguntó si él podría comprarme los muebles, ya que había decidido alquilar el apartamento amueblado.

Mi Conciencia más Elevada reunió las dos creencias de un modo que nunca concebí. “Siempre he tenido buenas relaciones con mi arrendador”, y “Todo se venderá fácil y rápidamente”. Ante mi asombro, pude dormir en mi propia cama en un apartamento cómodamente amueblado hasta el último momento. *Y ¡ADEMÁS, ME PAGARON!* Me salí con un poco de ropa, mi extractor de jugos, mi licuadora, el secador de pelo y la máquina de escribir y además, con un voluminoso cheque y cómodamente tomé el tren que me llevaría a Los Ángeles.

No creas en las limitaciones

Al llegar a California, me fue necesario comprar un carro. Como nunca antes tuve automóvil, ni tampoco hice compras importantes, no tenía crédito establecido. Los bancos se negaban a otorgarme crédito. Tampoco me ayudó el hecho de ser mujer que me empleaba a mí misma. No quería gastar todos mis ahorros en la compra de un carro, de modo que establecer mi crédito se convirtió en una prioridad.

Me negué a tener pensamientos negativos acerca de la situación ni acerca de los bancos. Renté un carro y continuamente afirmé que: “Tengo un hermoso carro nuevo y me llegó con mucha facilidad”.

También informé a todos los que conocí que deseaba comprar un carro nuevo y que no había podido establecer crédito hasta la fecha. En unos tres meses conocí a una mujer de negocios a quien le simpatice de inmediato. Cuando le conté mi situación en torno al carro, me dijo: “Bueno, yo me ocuparé de eso”.

Llamó a una amiga en el banco que le debía un favor y le informó que yo era una “vieja” amiga y me dio las mejores referencias. En tres días, salí del lote de carros de un distribuidor con un hermoso automóvil nuevo.

No fue tanta la emoción que sentí como mi “reverencia por el proceso”. Creo que la razón por la cual tardé tres meses en manifestar el carro se debió a que nunca antes me había comprometido a hacer pagos mensuales y la niña que hay en mi interior estaba asustada y necesitaba tiempo para reunir el valor para dar el paso.

Ejercicio: me amo a mí mismo

Supongo que ya estás afirmando: “Me apruebo” casi sin parar. Esta es una poderosa base. Continúa haciéndolo durante un mes cuando menos.

Ahora, toma un cuaderno y arriba escribe: “*ME AMO, POR TANTO...*”

Termina esta oración en todas las formas que puedas, Léela todos los días y agrégale todo lo nuevo que se te ocurra.

Si puedes trabajar con un compañero, hazlo. Tómallo de las manos y díganse alternativamente: “Me amo, por tanto...” El mayor beneficio que se obtiene al realizar este ejercicio consiste en que aprendes que es casi imposible menospreciarte cuando dices que te amas.

Ejercicio: Reclama lo nuevo

Imagínate haciendo o teniendo o siendo aquello por lo que estás trabajando. Completa los detalles. Siente, ve, prueba, toca, oye. Observa las reacciones de otras personas hacia tu nuevo estado. Cualesquiera que sean sus reacciones, haz que de cualquier modo todo esté bien para ti.

Ejercicio: amplía tus conocimientos

Lee todo lo que puedas para ampliar tus conocimientos y comprensión acerca de la manera en que funciona la mente. ¡Hay tanta información disponible para ti! ¡Este libro sólo constituye *UN PASO* en tu camino! Obtén otros puntos de vista. Escucha a otras personas expresándolo de otra manera. Estudia con un grupo durante algún tiempo hasta que los superes.

Este es un trabajo vitalicio. Mientras más aprendas, más sabrás, mientras más practiques y apliques, mejor te sentirás y más maravillosa será tu vida. Este trabajo hace *QUE TE SIENTAS BIEN*.

Empieza a demostrar los resultados

Al practicar estos métodos en la medida en que puedas, empezarás a demostrar tus resultados de este trabajo. Verás que pequeños milagros ocurren en tu vida. Las cosas que estás listo para eliminar se irán solas. Las cosas y acontecimientos que anhelas se presentarán en tu vida como por arte de magia. ¡Recibirás primas que jamás imaginaste!

Yo me asombré y me sentí encantada cuando empecé a lucir más joven después de unos cuantos meses de realizar mi trabajo mental. ¡Hoy día me veo diez años más joven que hace diez años!

Ámate como eres, y lo que eres y lo que haces. Búrlate de ti mismo y de la vida y nada puede afectarte. De todos modos, todo es temporal. De todos modos, harás las cosas de una manera diferente en la siguiente vida, de modo que ¿por qué no hacerlo de una manera diferente ahora mismo?

Podrías leer uno de los libros de Norman Cousins. Él se curó de una enfermedad fatal con la risa. Lamentablemente, no cambió los patrones mentales que crearon esa enfermedad, y entonces creó otra. Sin embargo, también logró curarse de esa segunda enfermedad con risa.

Hay muchas maneras de enfocar tu curación. Pruébalas todas y luego utiliza aquellas que más te atraigan.

Cuando te acuestes por la noche, cierra los ojos y agradece todo lo bueno en tu vida. Te traerá más bienes.

Por favor, no escuches las noticias ni las veas en televisión al final de la noche. Las noticias sólo son una lista de desastres y no querrás llevarlos a tu estado de sueño. Gran parte del trabajo de limpieza se realiza en el estado de sueño y puedes pedir ayuda a tus sueños en cualquier cosa con la cual estés trabajando. A menudo Encontrarás una respuesta en la mañana.

Duérmete tranquilamente. Confía en que el proceso de la vida está de tu parte y se encargará de todo para tu mayor bien y para tu mayor alegría.

No hay necesidad de que te esclavices con lo que estés haciendo. Puede ser divertido. Puede ser un juego. Puede ser un deleite. ¡De ti depende! Incluso la práctica del perdón y la liberación del resentimiento pueden ser divertidos, si así lo deseas. Nuevamente, inventa una cancioncita acerca de aquella persona o situación que tanto trabajo te cuesta liberar. Cuando cantes una cancioncita, todo el procedimiento se aligerará. Cuando yo trabajo con clientes en privado, introduzco la risa en el procedimiento tan pronto como puedo. Mientras más pronto podamos reírnos de todo, más fácil será liberar las cosas.

Si vieras tus problemas en escena, en una obra de Neil Simón, te burlarías de ti mismo hasta caerte de la silla. La tragedia y la comedia son iguales. ¡Sólo depende de tu punto de vista! “¡Oh, qué tontos somos los mortales!”

Haz todo lo que puedas para que tu cambio transformacional sea una alegría y un placer. ¡Diviértete!



*En la infinidad de la vida donde me encuentro,
todo es perfecto, pleno y completo.
Me apoyo a mí mismo y la vida me apoya.
Veo evidencia de la Ley trabajando a mi alrededor
y en todas las áreas de mi vida.
Refuerzo todo aquello que aprendo en forma regocijante.
Mi día comienza con gratitud y alegría.
Espero con entusiasmo las aventuras de este día,
a sabiendas de que en mi vida “todo es bueno”.
Amo lo que soy y lo que hago.
Soy la expresión viviente, amorosa, alegre de la vida.
Todo está bien en mi mundo.*

PARTE 3

CÓMO PONER ESTAS IDEAS EN PRÁCTICA



Las relaciones

“Todas mis relaciones son armoniosas”.

Parece que todo en la vida son relaciones. Tenemos relaciones con todo. Incluso ahora mismo, tienes una relación con el libro que estás leyendo y conmigo y mis conceptos.

Las relaciones que tienes con objetos, alimentos, climas, transportes y con la gente, todas reflejan la relación que tienes contigo mismo. La relación que tienes contigo mismo ha sido altamente influenciada por las relaciones que tuviste con los adultos que te rodearon de niño. La forma en que los adultos reaccionaron ante nosotros es entonces, a menudo, la forma en que reaccionamos ahora hacia nosotros mismos, tanto positiva como negativamente.

Piensa por un momento en las palabras que empleas cuando te estás regañando. ¿No son las mismas palabras que usaban tus padres cuando te regañaban? ¿Cuáles eran las palabras que usaban cuando te alababan? Estoy segura de que utilizas las mismas palabras para alabarte.

Quizá nunca te alabaron, de modo que no tienes idea de cómo alabarte y es probable que pienses que no tienes nada digno de alabanza. No culpo a tus padres porque todos somos víctimas de víctimas. No era posible que te enseñaran algo que no sabían.

Sandra Ray, la gran Renacentista, que tanto trabajo ha realizado con las relaciones, sostiene que cada una de las relaciones importantes que tenemos es un reflejo de la relación que tuvimos con uno de nuestros padres. Además, sostiene que en tanto no aclaremos esa primera relación, no tendremos la libertad de crear exactamente lo que deseamos en las relaciones.

Las relaciones son espejos de nosotros mismos. Lo que atraemos siempre refleja las cualidades que tenemos o las creencias que tenemos acerca de las relaciones. Esto es cierto cuando se trata de un jefe, un compañero de trabajo, un empleado, un amigo, un amante, un cónyuge o un niño. Las cosas que no te agradan en estas personas son lo que tú mismo haces o quisieras hacer o lo que crees. Ellos no te atraerían ni los tendrías en tu vida, si su forma de ser no complementara tu propia vida de alguna manera.

Ejercicio: Nosotros contra ellos

Observa por un momento a alguien en tu vida que te molesta. Describe tres cosas de esta persona que no te agraden, cosas que quisieras cambiar.

Ahora, contéplate profundamente en tu interior y pregúntate: “¿En qué soy igual, y cuándo hago las mismas cosas?”

Cierra los ojos y toma el tiempo para hacerlo.

En seguida, pregúntate si *ESTÁS DISPUESTO A CAMBIAR*. Cuando elimines estos patrones, hábitos y creencias de tu pensamiento y comportamiento, esto cambiará o abandonará tu vida.

Si tienes un jefe que te critica y es imposible complacerlo, mira en tu interior. O lo haces en algún nivel o tienes la creencia de que “los jefes siempre critican y son imposibles de complacer”.

Si tienes a algún empleado que no te obedece o no sigue tus instrucciones, fíjate dónde lo haces tú y acláralo. Es demasiado fácil despedir a alguien; pero esto no aclara tu patrón.

Si tienes a algún compañero de trabajo que se niega a cooperar y ser parte del equipo, fíjate cómo pudiste atraer esto. ¿Dónde no eres cooperativo?

Si tienes a algún amigo irresponsable y te decepciona, mira en tu interior. ¿En qué parte de tu vida eres irresponsable y cuándo decepcionas a los demás? ¿Es esta tu creencia?

Si tienes un amante frío y parece poco cariñoso, busca en tu interior esa creencia que provino quizá de observar a tus padres durante tu niñez y que dice: “El amor es frío y poco demostrativo”.

Si tienes un cónyuge que riñe y fastidia y se queja, busca nuevamente en tus creencias desde que eras niño. ¿Tuviste un padre que reñía, fastidiaba y se quejaba y no te apoyaba? ¿Eres así?

Si tienes un hijo con hábitos que te irritan, te puedo garantizar que son tus hábitos. Los niños aprenden sólo al imitar a los adultos que los rodean. Acláralo dentro de ti y encontrarás que ellos también cambiarán automáticamente.

Esta es la *única* forma de cambiar a los demás — primero cambiemos nosotros. Cambia tus patrones y encontrarás que “ellos” también serán diferentes.

Es inútil culpar. Culpar sólo entrega nuestro poder. Conserva tu poder. Sin poder, no podemos efectuar cambios. La víctima indefensa no puede ver la salida.

Cómo atraer al amor

El amor llega cuando menos lo esperamos, cuando no lo buscamos. Cuando buscamos el amor, nunca llega el compañero ideal. Sólo crea anhelo y desdicha. El amor nunca se encuentra fuera de nosotros mismos; está en nuestro interior.

No insistas en que el amor llegue inmediatamente. Quizá no estés listo para recibirlo, o no estés suficientemente desarrollado para atraer el amor que deseas.

No te conformes con cualquier persona sólo para tener a alguien. Fija tus normas. ¿Qué tipo de amor deseas atraer? Anota las cualidades que realmente deseas obtener en la relación. Desarrolla esas cualidades en ti mismo y atraerás a una persona que las tiene.

Podrías pensar en lo que está apartándote del amor. ¿Podría ser la crítica? ¿Te sientes indigno? ¿Tienes normas poco razonables? ¿Imágenes de estrellas del cine? ¿Miedo a la intimidad? ¿Crees que eres indigno de ser amado?

Debes estar preparado para el amor cuando éste llegue. Prepara el campo y prepárate para alimentar el amor. Sé amoroso y serás amado. Ábrete y sé receptivo al amor.



*En la infinidad de la vida donde me encuentro
todo es perfecto, pleno y completo.
Vivo en armonía y en equilibrio
con todos aquellos a quienes conozco.
Profundamente, en el centro de mi ser,
hay un infinito pozo de amor.
Ahora, permito que este amor fluya a la superficie.
Llena mi corazón, mi cuerpo, mi mente, mi conciencia,
todo mi ser, e irradia de mí hacia todas las direcciones
y regresa a mí multiplicado.
Mientras más amor utilizo y doy, más tengo para dar.
El suministro es interminable.
El uso del amor me hace sentir bien;
es una expresión de mi alegría interna.
Me amo a mí mismo, en consecuencia,
cuido mi cuerpo con amor.
Lo alimento con amor,
dándole alimentos y bebidas nutritivas,
Lo aseo, lo cuido, lo visto con amor
y mi cuerpo con amor me responde
con vibrante salud y energía.
Me amo, en consecuencia, me proporciono un hogar cómodo, un hogar que satisface todas
mis necesidades
y es un placer estar en él.
Lleno las habitaciones con la vibración del amor,
para que todos los que entren, incluyéndome a mí mismo,
puedan sentir este amor y los nutra.
Me amo, en consecuencia, trabajo en un empleo
que verdaderamente me complace.
Un empleo que utiliza mis talentos creativos
y mis habilidades, trabajando con y para la gente a quien amo y quien me ama ganando
buenos ingresos.
Me amo, en consecuencia me comporto
y pienso de una manera amorosa hacia toda la gente,
ya que sé que todo lo que doy me es devuelto multiplicado.*

*Sólo atraigo a personas cariñosas en mi mundo,
ya que son un reflejo de lo que soy.
Me amo, en consecuencia, perdono y libero por completo al pasado y a todas las experiencias
pasadas y soy libre.
Me amo, en consecuencia, vivo totalmente en el presente, experimentando cada momento
como bueno
y a sabiendas de que mi futuro es brillante, alegre y seguro, pues soy hijo amado del Universo
y el Universo me cuida amorosamente ahora y por siempre.
Todo está bien en mi mundo.*



El trabajo

“Me siento profundamente realizado con todo lo que hago”.

¿No te encantaría que esta afirmación fuera cierta para ti? Quizá te has estado limitando pensando lo siguiente:

No soporto este empleo.

Odio a mi jefe.

No gano lo suficiente.

No me aprecian en el trabajo.

No me llevo bien con las personas en el trabajo.

No sé qué es lo que quiero hacer.

Estos son pensamientos negativos, defensivos. ¿Qué clase de buena posición consideras que esto puede conseguirte? Estás enfocando el asunto desde un aspecto equivocado.

Si te encuentras trabajando en un empleo que no te agrada, si quieres cambiar tu puesto, si tienes problemas en el trabajo y si no tienes empleo, la mejor manera de manejarlo es la siguiente:

Empieza por bendecir tu puesto actual con amor. Date cuenta de que sólo es un trampolín en el camino. Te encuentras donde estás debido a tus propios patrones de pensamientos. Si “ellos” no te están tratando como te gustaría que te trataran, entonces hay un patrón en tu conciencia que está atrayendo este comportamiento. De modo que, en tu mente, examina tu empleo actual o el último empleo que tuviste y comienza a bendecir todo con amor —el edificio, el elevador o las escaleras, los cuartos, los muebles y equipo, la gente para quien trabajas — y a cada uno de los clientes.

Empieza a afirmar: “Siempre trabajo para los jefes más maravillosos”. “Mi jefe siempre me trata con respeto y cortesía”, y “Mi jefe es generoso y es muy fácil trabajar con él”. Todo esto estará contigo toda la vida y cuando seas jefe, tú también serás así.

Un joven estaba a punto de comenzar en un nuevo empleo y se sentía nervioso. Recuerdo que le dije: “¿Por qué no habría de irte bien? *Por supuesto*, tendrás éxito. Abre tu corazón y permite que tus talentos fluyan de tu interior. Bendice al establecimiento, a las personas para quienes trabajas y a las personas con quienes trabajas y a cada uno de los clientes con amor y todo irá bien”.

Lo hizo y tuvo gran éxito.

Si quieres abandonar tu empleo, entonces comienza a afirmar que dejas tu empleo actual con amor para la siguiente persona, la cual estará encantada de conseguirlo. Debes saber que hay muchas personas buscando precisamente lo que tú ofreces y que se están juntando en el tablero de la vida aun en estos momentos.

Afirmación para el trabajo

“Estoy totalmente abierto y receptivo para un maravilloso puesto nuevo, un puesto que aproveche todos mis talentos y habilidades y me permita expresarme de una manera creativa que me satisfaga. Trabajo con y para personas a quienes amo, y quienes me aman y me respetan en un maravilloso sitio y ganando buen dinero”.

Si hay alguien en el trabajo que te molesta, bendícelo con amor cada vez que pienses en él. En cada uno de nosotros existen todas las cualidades. *Aunque posiblemente no optemos por hacerlo, todos somos capaces de ser un Hitler o una Madre Teresa.* Si esa persona es crítica, comienza a afirmar que es cariñosa y merece alabanzas. Si es enojona, afirma que es alegre y que es divertido estar cerca de ella. Si es cruel, afirma que es amable y compasiva. Si sólo ves las buenas cualidades en esa persona, eso es lo que te demostrará, aunque se comporte de otra manera con los demás.

Ejemplo

El nuevo empleo de este joven consistía en tocar el piano en un club donde se sabía que el jefe era poco amable y malo. Los empleados solían llamar al jefe “señor Muerte” a sus espaldas. Me preguntaron cómo podría manejarse esta situación.

Contesté: “Dentro de cada persona existen todas las buenas cualidades. No importa cómo reaccionen los demás ante él, no tiene nada que ver contigo. Cada vez que pienses en este hombre, bendícelo con amor. Afirmo continuamente: ‘Siempre trabajo para maravillosos jefes.’ Hazlo repetidamente”.

Él siguió mi consejo y lo hizo. Mi cliente comenzó a recibir afectuosos saludos y el jefe pronto empezó a darle gratificaciones y lo contrató para que tocara en otros clubes. Los otros empleados que seguían enviando ideas negativas al jefe todavía eran maltratados.

Si te gusta tu empleo, pero sientes que no te están pagando bien, entonces comienza a bendecir tu sueldo actual con amor. Si expresas gratitud hacia lo que tienes, permites que esto crezca. Afirmo que ahora estás abriendo tu conciencia a una mayor prosperidad y que *PARTE* de esa prosperidad es un sueldo incrementado. Afirmo que mereces un aumento, no por razones negativas, sino porque constituyes una gran ventaja para la compañía y ésta desea compartir sus utilidades contigo. Siempre debes hacer tu mejor esfuerzo en el empleo, ya que así el Universo sabrá que estás listo para salir de donde estás para llegar al siguiente lugar aún mejor.

Tu conciencia te colocó donde te encuentras ahora. Tu conciencia te mantendrá allí o te elevará a un mejor puesto. De ti depende.



*En la infinidad de la vida donde me encuentro
todo es perfecto, pleno y completo.
Mis singulares talentos creativos
y habilidades fluyen por mí
y se expresan de maneras profundamente satisfactorias.
Siempre hay personas que buscan mis servicios.
Siempre estoy en demanda
y puedo escoger y seleccionar lo que deseo hacer.
Gano buen dinero haciendo lo que me satisface.
Mi trabajo es una alegría y un placer.
Todo está bien en mi mundo.*



El éxito

“Cada experiencia es un éxito”.

Después de todo, ¿qué significa el “fracaso”? Significa que algo no resultó como tú querías, o como esperabas? La ley de la experiencia siempre es perfecta. Imaginamos nuestros pensamientos interiores y creencias a la perfección. Seguramente omitiste un paso, o tuviste una creencia interior que te indicaba que no merecías —o te sentiste indigno.

Lo mismo ocurre cuando trabajo con mi computadora. Si hay algún error, siempre es por mi culpa. Es algo que no hice para cumplir con las leyes de la computadora. Sólo significa que debo aprender algo más.

El viejo adagio: “Si al principio no alcanzas el éxito, inténtalo, inténtalo otra vez”, es *muy* cierto. No significa que debes maltratarte e intentarlo otra vez de la misma manera. Significa que debes reconocer tu error e intentarlo de otra manera —hasta que aprendas a hacerlo correctamente.

Creo que tenemos el derecho de ir de éxito en éxito a lo largo de nuestra vida. Si no lo estamos logrando, no estamos sintonizados con nuestras habilidades innatas, o no creemos que esto sea cierto para nosotros o no reconocemos nuestros éxitos.

Cuando establecemos normas demasiado elevadas para el lugar donde nos encontramos en estos momentos, normas imposibles de alcanzar en estos momentos, entonces siempre fracasaremos.

Cuando un niño aprende a caminar o a hablar, lo alentamos y lo alabamos por cada pequeño esfuerzo que hace. El niño sonríe y animosamente trata de mejorar. ¿Así te alientas tú cuando estás aprendiendo algo nuevo? ¿O lo haces más difícil de aprender porque te dices que eres estúpido o torpe o “un fracaso”?

Muchas actrices y actores sienten que deben tener una actuación perfecta cuando llegan al primer ensayo. Les recuerdo que el propósito del ensayo es aprender. El ensayo es un periodo de tiempo para cometer errores, para probar nuevos modos y para aprender. Sólo practicando una y otra vez podemos aprender lo nuevo para hacerlo parte natural de nosotros. Cuando observas a un talentoso profesional en cualquier campo, estás contemplando innumerables horas de práctica.

No hagas lo que yo solía hacer —me negaba a probar algo nuevo porque no sabía hacerlo y no

quería parecer tonta—. Aprender significa cometer errores hasta que nuestra mente subconsciente pueda reunir todos los cuadros correctos.

No importa cuánto tiempo has pensado que eres un fracaso; puedes empezar a crear un patrón de “éxito” ahora mismo. No importa en qué campo quieras operar. Los principios son los mismos. Necesitamos plantar las “semillas” del éxito. Estas semillas crecerán y se convertirán en una abundante cosecha.

Aquí tienes algunas afirmaciones de “éxito” que puedes usar:

La Inteligencia Divina me da todas las ideas que puedo usar.

Todo lo que toco es un éxito.

Hay abundancia para todos, incluso para mí.

Hay muchos clientes para mis servicios.

Establezco una nueva conciencia de éxito.

Entro al Círculo de Triunfadores.

Soy imán para la Divina Prosperidad.

Tengo más bendiciones de las que jamás soñé.

Las riquezas de todo tipo me persiguen.

Encuentro Oportunidades de Oro por todas partes.

Escoge una de las afirmaciones anteriores y repítela durante varios días. Después escoge otra y haz lo mismo. Permite que estas ideas llenen tu conciencia. No te preocupes por saber “cómo” lograrlo; las oportunidades se te presentarán. Ten confianza en que la inteligencia que hay en tu interior te conducirá y te guiará. Mereces alcanzar el éxito en todas las áreas de tu vida.



*En la infinidad de la vida donde me encuentro
todo es perfecto, pleno y completo.
Soy uno con el Poder que me creó.
Tengo dentro de mí todos los ingredientes para el éxito.
Ahora permito que la fórmula del éxito fluya por mí
y se manifieste en mi mundo.
Cualquier cosa que se me conduzca a hacer será un éxito. Aprendo de todas las experiencias.
Voy de éxito en éxito y de gloria en gloria.
Mi camino es una serie de trampolines
hacia éxitos cada vez mayores.
Todo está bien en mi mundo.*



La prosperidad

“Merezco lo mejor y ahora acepto lo mejor”.

Si quieres que esta afirmación sea cierta para ti, entonces no querrás creer ninguna de las siguientes declaraciones:

El dinero no crece en árboles.
El dinero es sucio y cochino.
El dinero es malo.
Soy pobre, pero limpio o bueno.
La gente rica es tramposa.
No quiero ser rico y presumido.
Nunca conseguiré un buen empleo.
Nunca ganaré dinero.
El dinero sale más rápidamente de lo que entra.
Siempre debo dinero.
La gente pobre nunca puede salir de la miseria.
Mis padres eran pobres y yo seré pobre.
Los artistas tienen que luchar.
Sólo la gente tramposa tiene dinero.
Todos los demás vienen primero.
Yo no podría cobrar tanto.
No merezco.
No sirvo para ganar dinero.
No le digas a nadie lo que tengo en el banco.
No prestes dinero.
Un centavo ahorrado es un centavo ganado.
Ahorra para momentos difíciles.
Una depresión podría presentarse en cualquier momento.

Resiento que otros tengan dinero.
El dinero sólo proviene de trabajo arduo.

¿Cuántas de estas creencias son tuyas? ¿Realmente piensas que si crees en ellas obtendrás prosperidad?

Son ideas viejas y limitadas. Quizá era lo que tu familia pensaba acerca del dinero, porque las creencias familiares se quedan con nosotros, a menos que las liberemos conscientemente. Pero no importa de dónde llegaron, deben abandonar tu conciencia, si deseas prosperar.

Para mí, la verdadera prosperidad comienza con sentirte bien contigo mismo. También es la libertad de hacer lo que quieras cuando desees hacerlo. No se trata de la cantidad de dinero, es un estado de ánimo. La prosperidad o la falta de ésta es una expresión externa de las ideas que tienes en la mente.

El concepto de merecer

Si no aceptamos la idea de que “merecemos” prosperar, entonces aun cuando la abundancia nos llegue nos negaremos de alguna manera a aceptarla. Veamos el siguiente ejemplo:

Un alumno en una de mis clases estaba trabajando para incrementar su prosperidad. Una noche llegó a clase sumamente emocionado, porque acababa de ganar quinientos dólares. Repetía constantemente: “No lo creo. ¡No puedo creerlo! Jamás gano algo”. Sabíamos que era un reflejo del cambio en su conciencia. Aun así, él consideraba que en realidad no lo merecía. La siguiente semana no pudo asistir a la clase porque se fracturó una pierna. Los recibos médicos ascendieron a quinientos dólares. Tuvo miedo de “avanzar” hacia una “dirección próspera” y se sintió indigno, de modo que se castigó de esta manera.

Cualquier cosa en la que nos concentramos aumenta, así que no te concentres en recibos y facturas. Si te concentras en carencias y deudas, crearás más carencias y deudas.

Existe un inagotable abastecimiento en el Universo. Empieza a darte cuenta de ello. Tómate tiempo para contar las estrellas en una noche clara, o cuenta los granos de arena que tienes en el puño, o las hojas en la rama de un árbol, las gotas de lluvia en la ventana, las semillas en un tomate. Cada semilla es capaz de producir toda una enredadera con un ilimitado número de tomates. Agradece lo que tienes y verás que aumenta. Me gusta bendecir con amor todo lo que tengo en la vida actualmente: mi hogar, la calefacción, agua, luz, teléfono, muebles, plomería, aparatos, ropa, transporte, trabajo, —el dinero que tengo, mis amigos, mi habilidad para ver, sentir, probar, tocar y caminar y el disfrutar de este increíble planeta.

Nuestra propia creencia en las carencias y limitaciones es lo único que nos limita. ¿Cuál creencia te está limitando?

¿Quieres dinero sólo para ayudar a los demás? Entonces estás diciendo que no vales nada.

Asegúrate de no estar rechazando la prosperidad ahora. Si un amigo te invita a almorzar o cenar, acéptalo con alegría y placer. No consideres que sólo estás “comerciendo” con la gente. Si recibes un regalo, acéptalo con amabilidad. Si no puedes usarlo, pásalo a otra persona. Mantén la corriente de las cosas moviéndose dentro de ti. Sonríe y di: “Gracias”. De esta manera, haces

saber al Universo que estás listo para recibir tu bien.

Prepara espacio para lo nuevo

Prepara espacio para lo nuevo. Limpia tu refrigerador, deshazte de todas esas cositas que guardas envueltas en papel aluminio. Limpia tus roperos, deshazte de todas las cosas que no has usado durante los últimos seis meses más o menos. Si no las has usado en un año, sácalas de la casa. Véndelas, permútalas, regálalas o quémalas.

Los roperos desordenados representan una mente desordenada. Al arreglar tu ropero, di: “Estoy ordenando los roperos de mi mente”. Al Universo le encantan los gestos simbólicos.

La primera vez que escuché el concepto: “La abundancia del Universo está a disposición de todo el mundo”, me pareció ridícula.

“Mira a toda esa gente pobre”, me dije. “Mira mi propia pobreza aparentemente desesperada”. Al escuchar: “Tu pobreza sólo es una creencia de tu conciencia”, me enojé. Tardé muchos años para comprender y aceptar que era la única persona responsable de mi falta de prosperidad. Creía ser “indigna”, que no “merecía”, que “es difícil ganar dinero”, y que “no tengo talentos ni habilidades”, y esto era lo que me mantenía estancada en un sistema mental de “no tener”.

LO MÁS FÁCIL DE DEMOSTRAR ES EL DINERO. ¿Cómo reaccionas ante esta declaración? ¿La crees? ¿Te enoja? ¿Te es indiferente? ¿Estás listo para tirar este libro hasta el otro lado del cuarto? Si tienes alguna de estas reacciones, ¡*QUE BUENO!* He logrado tocar algo muy profundo dentro de ti, ese mismísimo punto de resistencia a la verdad. Esta es el área en la que debes trabajar. Ha llegado el momento en que te debes abrir al potencial de recibir el flujo del dinero y bienestar.

Ama tus facturas

Es esencial que dejemos de preocuparnos por el dinero y de guardar resentimiento a nuestras facturas. Muchas personas tratan las facturas como castigos que deben evitarse de ser posible. Una factura es el reconocimiento de nuestra habilidad para pagar. El acreedor supone que tienes el dinero necesario y te entrega el servicio o el producto antes. Yo bendigo con amor cada una de las facturas que llega a mi casa. Las bendigo con amor y estampo un besito en cada uno de los cheques que preparo. Si pagas con resentimiento, el dinero difícilmente volverá a ti. Si pagas con amor y alegría, abres un canal de abundancia que fluye libremente. Trata el dinero como a un amigo, no como algo que enrollas y aprietas en la bolsa.

Tu seguridad no es tu empleo, ni tu cuenta bancaria, ni tus inversiones, ni tu cónyuge, ni tus padres. Tu seguridad es tu habilidad para conectarte con el poder cósmico que crea todas las cosas.

Me gusta pensar que ese poder en mi interior que respira en mi cuerpo es el mismo poder que me proporciona todo lo que necesito, con facilidad y sencillez. El Universo es pródigo y

abundante y tenemos el derecho de que se nos proporcione todo lo que necesitamos, a menos que prefiramos creer lo contrario.

Yo bendigo mi teléfono con amor cada vez que lo uso y con frecuencia afirmo que sólo me suministra prosperidad y expresiones de amor. Hago lo mismo con el buzón y cada día se llena hasta derramarse con dinero y cartas de amor de toda clase de amigos y clientes y lejanos lectores de mi libro. Me alegro con las facturas que me llegan, agradeciendo a las compañías por confiar en que les pagaré. Bendigo el timbre de la puerta y la puerta, a sabiendas de que sólo el bien entra a mi hogar. Espero que mi vida sea buena y alegre y lo es.

Estas ideas son para todo el mundo

Él era enganchador y deseaba incrementar su negocio, de modo que acudió a mí para una sesión de prosperidad. Consideraba que era bueno en su profesión y quería ganar \$100,000 dólares anuales. Le di las mismas ideas que te estoy dando y pronto tuvo dinero para invertir en porcelanas chinas. Pasó mucho tiempo en su casa porque quería disfrutar de sus crecientes inversiones.

Regójate con la buena suerte de los demás

No demores tu propia prosperidad al guardar resentimientos o sentirte celoso porque alguna otra persona tiene más que tú. No critiques la forma en que gastan su dinero. Esto es algo que no te incumbe.

Cada persona se encuentra bajo las leyes de su propia conciencia. Ocúpate de tus propios pensamientos. Bendice la buena suerte de los demás, a sabiendas de que hay suficiente para todos.

¿Eres tacaño con tus propinas? ¿Desprecias a los empleados de los baños públicos con alguna aseveración santurróna? ¿Pasas por alto a los porteros en tu oficina o en el edificio de apartamentos en la época navideña? ¿Escatimas gastos cuando no tienes necesidad de comprar verduras viejas o pan del día anterior? ¿Haces tus compras en una tienda de gangas o siempre ordenas lo más barato del menú?

Existe una ley de “demanda y oferta”. La demanda viene primero. El dinero tiene la costumbre de llegar a donde se necesita. La familia más pobre casi siempre puede reunir el dinero requerido para un funeral.

Visualización, océano de abundancia

La conciencia de tu prosperidad no depende del dinero; tu flujo de dinero depende de tu

conciencia de prosperidad.

Mientras más puedas concebir, más llegará a tu vida.

Me encanta visualizar que estoy parada a la orilla del mar mirando el vasto océano, sabiendo que este océano es la abundancia que tengo a mi disposición. Mira tus manos y observa qué clase de recipiente tienes en ellas. ¿Es una cucharita, un dedal con un agujero, un vaso desechable, un vaso, una copa, una jarra, un balde, una tina o quizá tengas una tubería conectada a este mar de abundancia? Mira a tu alrededor y observa que por más gente que haya, y cualquiera que sea el recipiente que tenga, hay suficiente para todos. No puedes robarle a otro y ellos no pueden robarte a ti. No hay manera de que seques el océano. Tu recipiente es tu conciencia y siempre puedes cambiarlo por otro recipiente más grande. Haz este ejercicio con frecuencia para que tengas la sensación de expansión y de un suministro ilimitado.

Extiende los brazos

Cuando menos una vez al día me siento con los brazos extendidos a los lados y digo: “Estoy abierto y receptivo a todo el bien y abundancia del Universo”. Me da la sensación de expansión.

El Universo sólo puede darme lo que tengo en la conciencia y *SIEMPRE* puede crear más en mi conciencia. Es como un banco cósmico. Hago depósitos mentales al incrementar mi conocimiento de las habilidades que puedo crear. La meditación, los tratamientos y afirmaciones son depósitos mentales. Hagamos un hábito de hacer depósitos diarios.

No basta tener más dinero. Queremos disfrutar del dinero. ¿Te permites el gusto de obtener placer con dinero? De no ser así ¿por qué? Una parte de todo lo que obtienes puede dedicarse al puro placer. ¿Te divertiste con tu dinero la semana pasada? ¿Por qué no? ¿Cuál es la creencia que te detiene? Olvídala.

El dinero no necesita ser un tema serio en tu vida. Ponlo en perspectiva. El dinero es un medio de intercambio. Eso es todo lo que es. ¿Qué harías y qué tendrías si no necesitaras dinero?

Jerry Gilies autor de *MONEY LOVE*, uno de los mejores libros que conozco acerca del dinero, sugiere que establezcamos un “castigo de pobreza” para nosotros. Cada vez que pensemos o digamos algo negativo acerca de nuestra situación monetaria, nos podemos multar con una cierta cantidad y guardarla en un recipiente. Al final de la semana, debemos gastar este dinero en placer.

Necesitamos sacudir nuestros conceptos en torno al dinero. Encuentro que es más fácil dar un curso sobre la sexualidad que dar uno sobre el dinero. La gente se enoja mucho cuando se cuestionan sus creencias monetarias. Incluso las personas que llegan a un seminario con el deseo desesperado de generar más dinero en su vida pierden el control cuando intento cambiar sus creencias limitantes.

“Estoy dispuesto a cambiar”. “Estoy dispuesto a olvidar las viejas creencias negativas”. En ocasiones tenemos que trabajar mucho con estas dos afirmaciones con el fin de abrir el espacio para comenzar a crear la prosperidad.

Queremos desechar la mentalidad del “ingreso fijo”. No limites al Universo insistiendo en que “*SÓLO*” tienes cierto salario o ingreso. El salario o el ingreso es un *CONDUCTO*; *NO ES TU FUENTE*. Tu suministro proviene de una fuente: el Universo mismo.

Existe un número infinito de conductos. Necesitamos abrirnos a ellos. Debemos aceptar, con toda conciencia, que el suministro puede llegar de cualquier lugar y de todas partes. Así, cuando vayamos caminando por la calle y encontremos una moneda, decimos: “¡Gracias!” a la fuente. Puede ser pequeña, pero empiezan a abrirse nuevas avenidas.

“Estoy abierto y receptivo a nuevas avenidas de ingresos”.

“Ahora recibo mis bienes de fuentes esperadas e inesperadas”.

“Soy un ser humano sin restricciones que acepta todo de una fuente ilimitada y de una manera ilimitada”.

Regocíjate con los pequeños nuevos comienzos

Cuando trabajamos para incrementar la prosperidad, siempre salimos ganando de acuerdo con nuestras creencias acerca de lo que merecemos. Una escritora estaba trabajando para aumentar sus ingresos. Una de sus afirmaciones era: “Gano muy bien como escritora”. Tres días después, fue a una cafetería donde solía desayunar con frecuencia. Se sentó en una mesa y extendió algunos papeles con los cuales estaba trabajando. El gerente se acercó a ella y le preguntó: “Usted es escritora, ¿no es cierto? ¿Estaría dispuesta a escribir algo para mí?”

El gerente le llevó varias cartulinas pequeñas en blanco y le pidió que escribiera: “ALMUERZO ESPECIAL DE PAVO, \$3.95”, en cada tarjeta. A cambio, le ofreció el desayuno gratuito.

Este pequeño acontecimiento mostró el inicio del cambio de conciencia en ella y después continuó vendiendo sus obras.

Reconoce la prosperidad

Comienza a reconocer la prosperidad en todas partes y regocíjate de ello. El reverendo Ike, conocido evangelista de la ciudad de Nueva York recuerda que cuando era predicador pobre solía caminar frente a los buenos restaurantes y elegantes casas y automóviles y tiendas de ropa diciendo en voz alta: “Eso es para mí, eso es para mí”. Permite que las casas elegantes y los bancos y las tiendas finas y los aparadores de todo tipo —y los yates— te proporcionen placer. Reconoce que todo esto es parte de *TU* abundancia y estás incrementando tu conocimiento para participar de estas cosas si así lo deseas. Si ves a gente bien vestida, piensa: “¿No es maravilloso que tengan tanta abundancia?” Hay suficiente para todos nosotros”.

No deseamos el bien de otros. Deseamos tener nuestros propios bienes.

Y, sin embargo, no somos dueños de nada. Únicamente utilizamos las posesiones durante un periodo de tiempo, hasta que pasan a alguien más. En ocasiones, una posesión puede permanecer en la familia durante varias generaciones, pero con el tiempo pasará a otros. Existe un ritmo natural y corriente de la vida. Las cosas vienen y las cosas van. Creo que cuando algo se va, sólo es para hacerle lugar a algo nuevo y mejor.

Acepta elogios

Mucha gente quiere ser rica y, sin embargo, no acepta elogios. Conozco a muchos actores y actrices en ciernes que quieren ser “estrellas” y, no obstante, se apocan ante los elogios. Los elogios son regalos de la prosperidad. Aprende a aceptarlos con amabilidad. Mi madre me enseñó desde niña a sonreír y decir: “Gracias”, cuando recibía un cumplido o un regalo. Toda mi vida ha sido una ventaja para mí.

Incluso es mejor aceptar el cumplido y devolverlo, para que la persona que lo dio se sienta como si hubiese recibido un regalo. Es una forma de mantener la corriente del bien fluyendo.

Regocíjate por la abundancia de poder despertar cada mañana y vivir un nuevo día. Alégrate de estar vivo, sano, de tener amigos, de ser creativo, de ser un ejemplo viviente de la alegría de vivir. Vive al máximo. Disfruta de tu proceso transformacional.



*En la infinidad de la vida donde me encuentro
todo es perfecto, pleno y completo.
Soy uno con el Poder que me creó.
Estoy totalmente abierto y receptivo a la abundante corriente de prosperidad que el
Universo ofrece.
Todas mis necesidades y deseos
son satisfechos aun antes de pedirlos.
Soy guiado y protegido por la Divinidad
y opto por aquello que me beneficia.
Me regocijo ante el éxito de otros,
a sabiendas de que hay suficiente para todos nosotros.
Constantemente incremento mi conocimiento consciente de la abundancia y esto se
refleja en mis ingresos
constantemente incrementados.
Mi bien proviene de todas partes y de todos.
Todo está bien en mi mundo.*



El cuerpo

“Escucho con amor los mensajes de mi cuerpo”.

Considero que creamos todas las llamadas “enfermedades” de nuestro cuerpo. El cuerpo, como todo lo demás en la vida, es reflejo de nuestros pensamientos interiores y de nuestras creencias. El cuerpo siempre nos está hablando, si sólo tomáramos el tiempo necesario para escucharlo. Cada célula dentro de tu cuerpo responde ante cada uno de tus pensamientos y ante cada palabra que pronuncias.

Los continuos modos de pensar y hablar producen comportamientos y posturas y salud o enfermedad. La persona que permanentemente frunce el ceño no lo produjo teniendo pensamientos alegres y amorosos. Los rostros y cuerpos de la gente mayor muestran claramente toda una vida de patrones de sus pensamientos. ¿Cómo lucirás cuando seas viejo?

En esta sección incluyo mi lista de Probables Patrones Mentales que generan enfermedades en el cuerpo, así como Patrones o Afirmaciones de Nuevos Pensamientos, los cuales deben usarse para crear salud aparecen en mi libro *HEAL YOUR BODY (TÚ PUEDES SANAR TU CUERPO)*. Además de estas breves listas, exploraré unas cuantas de las condiciones más comunes para darte una idea de la forma en que creamos estos problemas.

No todos los equivalentes mentales son ciento por ciento ciertos para todo el mundo. Sin embargo, nos dan un punto de referencia para iniciar nuestra búsqueda de la causa de la enfermedad. Muchas personas que trabajan en las terapias alternativas para curar utilizan *TÚ PUEDE SANAR TU CUERPO* todo el tiempo con sus clientes y encuentran que las causas mentales son ciertas en un 90 a 95 por ciento.

LA CABEZA nos representa. Es lo que mostramos al mundo. Es como somos reconocidos

generalmente. Cuando algo anda mal en el área de la cabeza, normalmente significa que sentimos que algo anda muy mal en “nosotros”.

EL CABELLO representa fuerza. Cuando estamos tensos o sentimos miedo, a menudo creamos esas bandas de acero que se originan en los músculos de los hombros y suben hasta la cabeza y algunas veces alrededor de los ojos. El cañón del pelo crece a través del folículo. Cuando el cuero cabelludo tiene mucha tensión, el cañón del cabello se puede apretar tanto que entonces el pelo no puede respirar y muere y se cae. Si continúa esta tensión y el cuero cabelludo no se relaja, entonces el folículo permanece tan apretado que el nuevo cabello no puede salir y crecer. El resultado es la calvicie.

La calvicie femenina ha ido incrementando desde que las mujeres ingresaron al “mundo de los negocios” con todas sus tensiones y frustraciones. No nos damos cuenta de la calvicie en las mujeres debido a que las pelucas para mujer son muy naturales y atractivas. Lamentablemente, las pelucas para hombre todavía se pueden percibir a considerable distancia.

Tensión significa no ser fuerte. La tensión es debilidad. Ser relajado y centrado y estar en paz es, en realidad, ser fuerte y sentirse seguro. Sería conveniente que relajáramos más nuestros cuerpos y muchos necesitamos relajar nuestros cueros cabelludos también.

Inténtalo ahora mismo. Dile a tu cuero cabelludo que se relaje y siéntelo para ver si hay alguna diferencia. Si observas que el cuero cabelludo se relaja visiblemente, entonces sugiero que practiques este pequeño ejercicio con frecuencia.

LOS OÍDOS representan la capacidad de escuchar. Cuando hay problemas con los oídos, generalmente significa que algo está ocurriendo que no deseas escuchar. Un dolor de oídos indicaría que hay ira en torno a lo que se escucha.

Los dolores de oído son comunes en los niños. A menudo tienen que escuchar cosas en la casa que en realidad no desean oír. Las reglas de la casa con frecuencia prohíben la expresión de ira del niño, y la incapacidad de éste para cambiar las cosas genera el dolor de oído.

La sordera representa la permanente negación a escuchar a alguien. Observa que cuando un cónyuge tiene algún impedimento para escuchar, el otro habla y habla y sigue hablando.

LOS OJOS representan la capacidad para ver. Cuando se presentan problemas con los ojos, generalmente significa que hay algo que no queremos ver, ya sea en nosotros mismos o en la vida pasada, presente o futura.

Cuando veo a niños usando lentes, sé que algo pasa en su casa que no quieren ver. Si no pueden cambiar la experiencia, entonces difunden la vista para no tener que verla con tanta claridad.

Muchas personas han tenido dramáticas curaciones cuando han estado dispuestas a regresar al pasado y aclarar todo lo que no querían ver un año o dos antes de que empezaran a usar lentes.

¿Estás negando lo que está ocurriendo ahora mismo? ¿Qué es lo que no quieres afrontar? Si pudieras ver con claridad ¿qué verías que ahora no ves?

Son interesantes preguntas por considerar.

LOS DOLORES DE CABEZA ocurren por invalidarse uno mismo. La siguiente vez que padezcas de un dolor de cabeza, pregúntate dónde y cómo te pusiste tú mismo en mal. Perdónate, olvídale y el dolor de cabeza se disolverá en la nada, de donde provino.

Las migrañas son creadas por personas que quieren ser perfectas y se presionan mucho. Hay mucha ira reprimida. Curiosamente, las migrañas casi siempre se pueden aliviar con la masturbación si lo haces cuando sientes que va a comenzar el ataque. La liberación sexual disuelve la tensión y el dolor. Es posible que no sientas deseos de masturbarte en esos momentos,

pero vale la pena intentarlo. No tienes nada que perder.

Los problemas de sinusitis representan que estás irritado con alguien en tu vida, con alguien muy cerca de ti. Incluso puedes sentir que te están presionando.

Olvidamos que creamos las situaciones y después entregamos nuestro poder culpando a la otra persona de nuestra frustración. Ninguna persona, ningún lugar y ninguna cosa tiene poder sobre nosotros, ya que “nosotros” somos los únicos pensadores en nuestra mente. Creamos nuestras experiencias, nuestra realidad y a todo el mundo que se encuentra en ésta. Cuando creamos paz y armonía y equilibrio en nuestra mente, lo encontraremos en nuestra vida.

EL CUELLO Y LA GARGANTA son fascinantes porque allí ocurren muchas cosas. El cuello representa la habilidad de ser flexibles en nuestra forma de pensar, de ver el otro lado de la cuestión y comprender el punto de vista de la otra persona. Cuando se presentan problemas en el cuello, generalmente significa que estamos siendo testarudos con nuestro concepto acerca de una situación.

Cuando veo a una persona usando uno de esos “collares” sé que esa persona es santurrón y testaruda y no trata de ver el otro lado de un problema.

Virginia Satir, la brillante terapeuta familiar, declara que realizó una “investigación tonta” y descubrió que existen más de 250 maneras de lavar platos, dependiendo de quién los lave y de los ingredientes que use. Si nos aferramos a creer que sólo hay “una manera” o “un solo punto de vista”, entonces estamos dejando fuera gran parte de la vida.

LA GARGANTA representa nuestra habilidad de “hablar claro”, de “pedir lo que queremos”, de decir, “yo soy”, etcétera. Cuando tenemos problemas en la garganta, generalmente significa que no consideramos tener el derecho de hacer estas cosas. Nos sentimos incapaces de defendernos.

El dolor de garganta siempre demuestra enojo. Si además estás resfriado, entonces también hay confusión mental. LA LARINGITIS generalmente significa que estás tan enojado que ni siquiera puedes hablar.

La garganta también representa la corriente creativa del cuerpo. Aquí es donde expresamos nuestra creatividad y cuando nuestra creatividad se reprime y se frustra, a menudo tenemos problemas en la garganta. Conocemos a muchas personas que viven sólo para los demás. Siempre están complaciendo a sus madres, padres, cónyuges, amantes, jefes. La AMIGDALITIS y los problemas de la TIROIDES sólo representan la creatividad frustrada por no hacer lo que uno quiere.

El centro de energía se encuentra en la garganta, el quinto chakra y es el lugar en el cuerpo donde se realizan los cambios. Cuando nos resistimos al cambio o cuando estamos a la mitad de un cambio o intentamos cambiar, con frecuencia tenemos mucha actividad en la garganta. Observa cuando toses o cuando tose otra persona. ¿Qué se acaba de decir? ¿A qué estamos reaccionando? ¿Es resistencia y obstinación, o se está llevando a cabo el proceso del cambio? En los talleres, empleo la tos como un instrumento para el autodescubrimiento. Cada vez que alguien tose, le digo a la persona que se toque la garganta y diga en voz alta: “Estoy dispuesto a cambiar”, o “Estoy cambiando”.

LOS BRAZOS representan nuestra habilidad y capacidad para abrazar las experiencias de la vida. Los brazos superiores tienen que ver con nuestra capacidad y los brazos inferiores tienen que ver con nuestras habilidades. Almacenamos las viejas emociones en las coyunturas y los codos representan nuestra flexibilidad hacia diferentes direcciones. ¿Eres flexible para cambiar la dirección en tu vida, o acaso las viejas emociones te mantienen atorado en un punto?

LAS MANOS agarran, las manos detienen, las manos aprietan. Dejamos que las cosas se nos

escurran entre los dedos. En ocasiones, nos aferramos demasiado. Somos útiles, cicateros, manirroto, tacaños, mañosos, tenemos dedos de mantequilla, damos limosnas. Podemos manejarnos o parece que no somos capaces de manejar nada.

Le ponemos una manija a algunas cosas. Manos abajo. Quitamos las manos de allí, hacemos juguetitos y boberías. Le damos la mano a alguien, vamos mano en mano, está a la mano o fuera de nuestras manos, hacemos algo con las manos debajo del agua o abiertamente. Tenemos manos serviciales.

Las manos pueden ser suaves o pueden ser duras, con los nudillos anudados por pensar demasiado o desfigurados por la crítica artrítica. Las manos codiciosas provienen del temor, miedo de perder las cosas, miedo de nunca tener suficiente, miedo de que no se quedará si lo detienes ligeramente.

Si te aferras a una relación, lo único que lograrás es que el compañero huya desesperado. Las manos apretadas no pueden recibir nada nuevo. Si saludas con las manos libremente desde la muñeca, tendrás una sensación de soltura y apertura.

No podrán quitarte lo que te pertenece, de modo que ¡relájate!

CADA DEDO tiene un significado. Los problemas en los dedos demuestran dónde debes relajarte y soltarlos. Si te cortas el dedo índice, es probable que haya ira y temor que tiene que ver con tu ego en alguna situación actual. El dedo pulgar es mental y representa preocupación. El dedo índice representa egoísmo y temor. El dedo medio tiene que ver con el sexo y con la ira. Cuando te enojas, detén el dedo medio y fíjate cómo se disuelve la ira. El dedo anular representa tanto uniones como tristezas. El dedo meñique tiene que ver con la familia y con fingir.

LA ESPALDA representa nuestro sistema de apoyo. Los problemas en la espalda generalmente significan que sentimos que no somos apoyados. Con demasiada frecuencia pensamos que sólo nos apoya nuestro empleo o nuestra familia o nuestro cónyuge. En realidad, nos apoya totalmente el Universo, la Vida misma.

La espalda superior tiene que ver con sentir la falta de apoyo emocional. Mi esposo, esposa, amante, amigo o jefe no me comprende o no me apoya.

La espalda media tiene que ver con la culpabilidad. Todo aquello que hay detrás de nosotros. ¿Tienes miedo de ver lo que hay allí, o estás ocultando lo que hay allí? ¿Sientes que te están dando una puñalada en la espalda?

¿Te sientes verdaderamente “quemado”? ¿Hay un caos en tus finanzas o te preocupas por ellas excesivamente? Entonces es posible que te moleste la parte inferior de la espalda. La falta de dinero o el temor al dinero lo causa. La cantidad que tengas no tiene nada que ver con esto.

Muchos consideramos que el dinero es lo más importante en nuestra vida y que no podríamos vivir sin él. Esto no es cierto. Hay algo mucho más importante y valioso, sin lo cual no podríamos vivir. ¿Qué es? Es nuestra respiración.

Nuestra respiración es la sustancia más valiosa de nuestra vida, y, sin embargo, cuando exhalamos damos por sentado que nuestra siguiente respiración estará ahí. Si no volviéramos a respirar, no viviríamos otros tres minutos. Ahora bien, si el Poder que nos creó nos ha dado suficiente respiración para durarnos toda nuestra vida, ¿no podemos confiar en que también nos suministrará cualquier otra cosa que podamos necesitar?

LQS PULMONES representan la capacidad de aceptar y dar vida. Los problemas con los pulmones, generalmente, significan que tenemos miedo de aceptar la vida o quizá consideramos que no tenemos el derecho de vivir plenamente.

Tradicionalmente, las mujeres tienen una respiración muy superficial y a menudo consideran

que son personas de segunda clase que no tienen el derecho de ocupar espacio y algunas veces que no tienen el derecho de vivir. Hoy en día todo esto está cambiando. Las mujeres están ocupando su lugar como miembros completos de la sociedad y respiran profunda y plenamente.

Me complace ver a las mujeres en los deportes. Las mujeres siempre han trabajado en el campo, pero hasta donde sé, es la primera vez en la historia que entran en los deportes. Resulta maravilloso ver los magníficos cuerpos que están surgiendo.

El enfisema y los grandes fumadores son maneras de negar la vida. Ocultan el profundo sentimiento de ser totalmente indignos de vivir. Los regañones no cambiarán el hábito del fumador. Lo que debe cambiar primero es la creencia básica.

LOS SENOS representan el principio de la maternidad. Cuando se presentan problemas con los senos, generalmente, significa que estamos “sobreprotegiendo” a una persona, un lugar, una cosa o una experiencia.

Parte del proceso de la maternidad consiste en permitir que el niño “crezca”. Necesitamos saber cuándo debemos apartarnos, cuándo permitir que el niño tome las riendas y sea él mismo. La sobreprotección no prepara a la otra persona a manejar sus propias experiencias. En ocasiones, nuestra actitud “prepotente” elimina la nutrición en una situación determinada.

Si existe cáncer, entonces hay un gran resentimiento. Libera el miedo y comprende que la Inteligencia del Universo reside en cada uno de nosotros.

EL CORAZÓN por supuesto, representa al amor, mientras que la sangre representa la alegría. El corazón alegremente bombea la alegría por todo nuestro cuerpo. Cuando nos negamos la alegría y el amor, el corazón se marchita y se vuelve frío. Como consecuencia, la sangre se vuelve lenta y vamos por la vida arrastrándonos hacia la ANEMIA, la ANGINA y los ATAQUES CARDIACOS.

El corazón no nos “ataca”. Nos involucramos tanto en las novelas y dramas que creamos que a menudo olvidamos notar las pequeñas alegrías que nos rodean. Pasamos años exprimiendo toda la alegría del corazón hasta que literalmente se cae de dolor. Las personas que padecen ataques cardíacos nunca son personas alegres. Si no toman el tiempo para apreciar las alegrías de la vida, sólo volverán a crear otro ataque cardíaco con el tiempo.

Corazón de oro, corazón frío, corazón abierto, corazón negro, corazón amoroso, corazón comprensivo —¿dónde se encuentra el tuyo?

EL ESTÓMAGO digiere todas las nuevas ideas y experiencias que vivimos. ¿Qué o a quién no toleras? ¿Qué es lo que te molesta hasta las entrañas?

Cuando se presentan problemas estomacales, generalmente significa que no sabemos asimilar las nuevas experiencias. Tenemos miedo.

Muchos recordamos cuando los aviones comerciales se hicieron populares. La idea de que pudiéramos entrar a un enorme tubo de metal que nos llevaría sin peligro por el cielo era nueva y nos era difícil asimilarla.

En cada asiento había bolsas para vomitar y la mayoría de nosotros la usaba. Podíamos vomitar en nuestras bolsas de la manera más discreta posible, las envolvíamos y se las entregábamos a las azafatas, quienes pasaban gran parte de su tiempo corriendo por el pasillo recogiendo las.

Ahora han pasado muchos años y aunque todavía hay una bolsa en cada asiento, rara vez se usa. Hemos asimilado la idea de volar.

LAS ÚLCERAS sólo representan miedo, un miedo tremendo de “no ser suficientemente bueno”. Tenemos miedo de no ser suficientemente buenos como padres, como jefes. No toleramos ser quienes somos. Deshacemos nuestras entrañas tratando de complacer a los demás. Por más

importante que sea nuestro trabajo, nuestra autoestima interior es bajísima. Tenemos miedo de que descubran quiénes somos.

El amor es la respuesta en estos casos. La gente que se ama a sí misma y se estima nunca tiene úlceras. Sé amable y amoroso con el niño en tu interior y dale todo el apoyo y aliento que deseaste de niño.

LOS GENITALES representan la parte más femenina de la mujer, su feminidad, o la parte más masculina del hombre, su masculinidad; nuestro principio masculino o nuestro principio femenino.

Cuando no nos sentimos cómodos de ser hombre o mujer, cuando rechazamos nuestra sexualidad, cuando rechazamos nuestro cuerpo, considerándolo sucio o pecaminoso, entonces a menudo tenemos problemas en el área genital.

Rara vez encuentro a una persona que fue educada en una casa donde los genitales y sus funciones fueron llamados por sus nombres correctos. Todos crecimos con eufemismos de un tipo u otro. ¿Recuerdas los que empleó tu familia? Pudo haber sido algo tan moderado como “allí abajo” o hasta nombres que te hacían sentir que tus genitales eran sucios y repugnantes. Sí, todos crecimos creyendo que algo no estaba bien entre las piernas.

Considero que la revolución sexual que explotó hace unos cuantos años fue buena en un aspecto. Nos empezamos a alejar de la hipocresía victoriana. Súbitamente, no tenía importancia tener muchos compañeros y las mujeres, así como los hombres, podían tener relaciones sexuales de una sola noche. El intercambio marital se hizo más abierto. Muchos comenzamos a disfrutar del placer y de la libertad de nuestros cuerpos de una manera nueva y abierta.

Sin embargo, muy pocos pensamos en hacer frente a lo que Roza Lamont, fundadora del Instituto de Autocomunicación denomina “El Dios de mamá”. Lo que tu madre te enseñó acerca de Dios cuando tenías tres años de edad sigue estando en tu mente subconsciente A MENOS QUE hayas realizado algún trabajo consciente para liberarlo. ¿Era ese Dios iracundo y vengador? ¿Cuáles eran las ideas de ese Dios acerca de la sexualidad? Si seguimos cargando con aquellos primeros sentimientos de culpa en torno a nuestra sexualidad y nuestro cuerpo, entonces seguramente vamos a crear un castigo para nosotros mismos.

Los problemas en la VEJIGA, en el ANO, la VAGINITIS y los problemas de la PRÓSTATA y del PENE, todos se encuentran en la misma área. Se originan de creencias distorsionadas acerca de nuestro cuerpo y de lo correcto de sus funciones.

Cada uno de los órganos de nuestro cuerpo es una magnífica expresión de la vida con sus propias funciones especiales. No creemos que el hígado o los ojos son sucios o pecaminosos. Entonces, ¿por qué optamos por creer que nuestros genitales sí lo son?

El ano es tan bello como el oído. Sin el ano, no habría manera de que desecháramos todo lo que el cuerpo ya no necesita y pronto moriríamos. Cada parte de nuestro cuerpo y cada función de éste es perfecta y normal, natural y bella.

Yo pido a los clientes con problemas sexuales que empiecen a relacionarse con su recto, pene o vagina con una sensación de amor y aprecio hacia sus funciones y su belleza. Si comienzas a retorcerte o irritarte al leer esto, pregúntate ¿por qué? ¿Quién te dijo que debías negar cualquier parte de tu cuerpo? Ciertamente, no fue Dios. Nuestros órganos sexuales fueron creados como la parte más placentera de nuestro cuerpo, para proporcionarnos placer. Negarlo sería generar sufrimiento y castigo. El sexo no sólo es bueno; es glorioso y maravilloso. Es tan normal que tengamos sexo como lo es que respiremos o comamos.

Sólo por un momento trata de imaginar la inmensidad del Universo. Es algo más allá de nuestra comprensión. Incluso nuestros mejores científicos con su equipo más moderno no pueden

medir su tamaño. Dentro de este Universo existen muchas galaxias.

En una de estas galaxias más pequeñas, en un lejano rincón, hay un Sol menor. Alrededor de este Sol giran algunos puntos, uno de los cuales se llama el planeta Tierra.

Me es difícil creer que la inmensa e increíble Inteligencia que creó todo este Universo es sólo un anciano sentado en una nube arriba del planeta Tierra... ¡observando mis genitales!

Y, sin embargo, éste es el concepto que nos enseñaron de niños.

Es esencial que desechemos las tontas ideas fuera de época que no nos apoyan ni nos nutren. Considero, con vehemencia, que incluso nuestro concepto de Dios necesita ser un concepto que esté *a favor de nosotros*, y no en nuestra contra. Existen muchas religiones diferentes de donde se puede escoger. Si actualmente tienes una religión que te indica que eres un pecador, un miserable gusano, entonces consíguate otra.

No estoy abogando por que todo el mundo salga a usar su sexo libremente todo el tiempo. Digo que algunas de nuestras reglas no tienen sentido y es por esto que muchas personas las violan y se vuelven hipócritas.

Cuando eliminemos la culpabilidad sexual de la gente y les enseñemos a amarse y respetarse, entonces la gente automáticamente se tratará a sí misma y a los demás de una manera que redunde en su bien más elevado y en su mayor alegría. La razón por la cual tenemos tantos problemas con nuestra sexualidad actualmente consiste en que muchos sentimos odio y repugnancia hacia nosotros mismos y, por tanto, nos tratamos a nosotros mismos y a los demás muy mal.

No basta enseñar a los niños en la escuela la mecánica de la sexualidad. A un nivel muy profundo, necesitamos permitir que los niños recuerden que sus cuerpos, genitales y sexualidad son algo de lo cual se deben regocijar. Realmente creo que las personas que se aman a sí mismas y a sus cuerpos no abusarán de sí mismos ni de los demás.

Encuentro que la mayoría de los problemas relacionados con la vejiga provienen del hecho de estar enojados con alguien, generalmente con el compañero. Algo nos irrita, algo que tiene que ver con nuestra femineidad o nuestra masculinidad. Las mujeres tienen más problemas con la vejiga que los hombres porque tienden más a ocultar su agravio.

LA VAGINITIS también, en términos generales, implica el hecho de haber sido lastimada en el aspecto romántico por un compañero. Los problemas con la PRÓSTATA en los hombres tienen mucho que ver con la autoestima y también porque el hombre cree que a la medida en que va envejeciendo es menos hombre. La IMPOTENCIA agrega el temor y en algunas ocasiones incluso se relaciona con el rencor o el despecho hacia una compañera anterior. LA FRIGIDEZ proviene del temor o de la creencia de que es malo disfrutar del cuerpo. También proviene de la autorrepugnancia y un compañero insensible puede intensificar este sentimiento.

S.P.M., el SÍNDROME PREMENSTRUAL ha llegado a proporciones epidémicas y coincide con el incremento en la publicidad en los medios de comunicación. Esta publicidad continuamente insiste en el concepto de que el cuerpo femenino debe ser rociado y empolvado y lavado con exageración de numerosas maneras para que apenas sea aceptable. Al mismo tiempo, las mujeres están haciendo valer sus derechos como seres humanos y, a la vez, se les está bombardeando de un modo negativo con la idea de que los procesos femeninos no son muy aceptables. Esto, combinado con las tremendas cantidades de azúcar que se consumen, genera un fértil campo de crianza para el S.P.M.

Todos los procesos femeninos, incluyendo la menstruación y la menopausia son normales y naturales. Debemos aceptarlos como tales. Nuestros cuerpos son hermosos, magníficos y maravillosos.

Tengo la convicción de que las ENFERMEDADES VENÉREAS casi siempre son culpabilidad sexual. Proviene de un sentimiento, a menudo subconsciente, de que no es correcto expresarnos sexualmente. Un portador de enfermedades venéreas puede tener muchas compañeras, pero sólo aquellas con sistemas inmunológicos, mentales y físicos, débiles, son susceptibles a estas enfermedades. Además de las viejas normas, en años recientes la población heterosexual ha creado un incremento de HERPES. Esta enfermedad se repite una y otra vez para “castigarnos” por nuestra creencia de que “somos malos”. El Herpes tiene la tendencia de volver a brotar cuando estamos emocionalmente perturbados. Esto nos dice mucho.

Ahora, llevemos la misma teoría a la comunidad de los homosexuales, donde todos tienen los problemas que tiene todo el mundo, pero además, gran parte de la sociedad los señala y les dice: “¡Malos!” Generalmente, sus propios padres les dicen: “Eres malo”. Es una carga muy pesada.

En la sociedad heterosexual, muchas mujeres temen envejecer debido a los sistemas de creencias que hemos creado alrededor de la gloria de la juventud. No resulta tan difícil para los hombres, porque se vuelven personas distinguidas con un poco de canas. El hombre mayor a menudo recibe respeto y muchas personas lo admiran.

Pero no es así para la mayoría de los homosexuales, porque han creado una cultura que le da tremendo énfasis a la juventud y a la belleza. Mientras que todo el mundo es joven para comenzar, sólo unos cuantos caben dentro de la norma de la belleza. Se ha dado tanto énfasis al aspecto físico del cuerpo que se han olvidado por completo los sentimientos que puede haber dentro de ese cuerpo. Si no eres joven y bello, prácticamente no cuentas; sólo el cuerpo cuenta.

Este modo de pensar es una vergüenza para toda la cultura. Es otra manera de decir, “ser homosexual no es suficientemente bueno”.

Debido a la forma en que los homosexuales a menudo tratan a otros homosexuales, para muchos de éstos la experiencia de envejecer es algo temible. Casi es preferible morir que envejecer. Y el SIDA es una enfermedad que con frecuencia mata.

Son demasiados los homosexuales que consideran que cuando sean más viejos, serán inútiles e indeseables. Casi es preferible destruirse antes y muchos han creado un estilo de vida destructivo. Algunos conceptos y actitudes que son parte del estilo de vida del homosexual — las constantes críticas, negarse a estar junto a otro, etcétera—, son monstruosos. Y el SIDA es una enfermedad monstruosa.

Este tipo de actitud y patrón de comportamiento sólo puede crear culpabilidad a un nivel sumamente profundo, por más que “acampemos”. Los campamentos que pueden ser tan divertidos también pueden ser extremadamente destructivos tanto para los que dan como para los que reciben. Constituye otra forma de evitar la intimidad.

De ninguna manera estoy tratando de crear un sentido de culpabilidad para nadie. No obstante, necesitamos ver las cosas que deben cambiarse para que todos funcionemos con amor, alegría y respeto. Hace cincuenta años, casi todos los homosexuales se ocultaban; ahora han podido crear ciertos lugares en la sociedad donde al menos pueden ser relativamente abiertos. Considero lamentable que mucho de lo que ellos han creado proporcione tanto sufrimiento a sus hermanos homosexuales. Aunque resulta deplorable la forma en que los hombres normales tratan a los homosexuales, es *trágica* la forma en que muchos homosexuales tratan a otros homosexuales.

Tradicionalmente, los hombres siempre han tenido más parejas sexuales que las mujeres y cuando los hombres se reúnen, por supuesto, habrá más sexo. Todo eso está muy bien. Los baños públicos satisfacen una maravillosa necesidad, a menos que estemos usando nuestra sexualidad por razones equivocadas. A algunos hombres les gusta tener muchas parejas para satisfacer su

profunda necesidad de autoestima, en lugar de hacerlo por el placer. No considero que haya algo malo en tener varias parejas y el uso del alcohol y de algunas drogas relajantes “ocasionalmente” no es malo. Sin embargo, si perdemos la cabeza todas las noches y si necesitamos varios compañeros todos los días sólo para demostrar nuestra autoestima, entonces no venimos de un espacio enriquecedor. Necesitamos hacer algunos cambios mentales.

Ha llegado el momento de curar, de reintegrar, no de condenar. Debemos salir de las limitaciones del pasado. Todos somos expresiones Divinas, Magníficas de la Vida. ¡Reclamémoslo ahora mismo!

El COLON representa nuestra habilidad de soltar, de liberar todo aquello que ya no necesitamos. El cuerpo está en un perfecto ritmo con la corriente de la vida y requiere de un equilibrio de consumo, asimilación y eliminación. Nuestros temores son los que bloquean la liberación de lo viejo.

Aunque las personas constipadas no sean tacañas en realidad, normalmente no confían en que habrá suficiente. Se aferran a las viejas relaciones que las hacen sufrir. Les da miedo desechar ropa que ha estado guardada en el armario durante años, porque pueden necesitarla algún día. Permanecen en un empleo que las sofoca, nunca se proporcionan placer, porque deben ahorrar para tiempos difíciles. No hurgamos en la basura de anoche para encontrar la comida de hoy. Aprende a confiar en que el proceso de la vida siempre te dará lo que necesitas.

NUESTRAS PIERNAS nos llevan hacia adelante en la vida. Problemas en las piernas a menudo indican el temor de ir hacia adelante, o la duda de ir hacia adelante en cierta dirección. Corremos con nuestras piernas, las arrastramos, andamos con tiento, somos patizambos, los pies apuntan hacia adentro; y tenemos grandes muslos obesos llenos de resentimientos infantiles. Con frecuencia el hecho de no querer hacer cosas producen problemas menores en las piernas. LAS VENAS VARICOSAS representan el hecho de estar de pie en un empleo que detestamos. Las venas pierden la habilidad de acarrear alegría.

¿Acaso tú vas en la dirección hacia donde quieres ir?

LAS RODILLAS, como el cuello, tienen que ver con la flexibilidad, sólo que expresan doblegación y orgullo, egoísmo y obstinación. A menudo, cuando vamos hacia adelante, tenemos miedo de doblegarnos y nos volvemos inflexibles. Esto logra que las coyunturas se pongan tiesas. Queremos caminar hacia adelante, pero no deseamos cambiar. Es por esto que las rodillas tardan tanto en sanar; nuestro egoísmo está implicado en el proceso. El tobillo también es coyuntura, sin embargo, si se lastima puede sanar con bastante rapidez. Las rodillas tardan mucho porque involucramos a nuestro orgullo y nos sentimos santurrónes.

La próxima vez que tengas algún problema con las rodillas, pregúntate en que forma eres santurrón, dónde te niegas a doblegarte. Deja la obstinación y suéltate. La vida es corriente, la vida es movimiento y para estar cómodos debemos ser flexibles y movernos con ella. Un sauce se dobla y se inclina y oscila con el viento y siempre es gracioso y cómodo con la vida.

LOS PIES tienen que ver con nuestra comprensión, con nuestra comprensión de nosotros mismos y de la vida — pasada, presente y futura.

Muchos ancianos tienen problemas para caminar. Su comprensión se ha deformado y a menudo sienten que no tienen ningún lugar a dónde ir. Los niños caminan sobre pies felices, bailarines. Los ancianos los arrastran con frecuencia, como si no tuvieran ganas de moverse.

NUESTRA PIEL representa nuestra individualidad. Por lo general, los problemas de la piel significan que consideramos que de alguna manera se está amenazando nuestra individualidad. Pensamos que otras personas tienen poder sobre nosotros. Somos delicados y susceptibles,

tenemos los nervios directamente debajo de la piel.

Una de las formas más rápidas de curar los problemas de la piel es alimentándote, diciéndote: “Me apruebo a mí mismo” varios cientos de veces al día. Vuelve a tomar tu propio poder.

LOS ACCIDENTES no son accidentes. Como todo lo demás en nuestra vida, los creamos. No necesariamente decimos: “Quiero tener un accidente”, pero sí tenemos los patrones mentales que pueden atraer un accidente hacia nosotros. Algunas personas parecen ser “propensas a los accidentes” y otras se pasan la vida sin recibir un solo rasguño.

Los accidentes son expresión de ira. Indican frustraciones acumuladas por no sentir la libertad de defenderse a uno mismo. Los accidentes también indican rebelión contra la autoridad. Nos enojamos tanto que queremos golpear a la gente y, en realidad, *nosotros* recibimos los golpes.

Cuando nos enojamos con nosotros mismos, cuando nos sentimos culpables, cuando sentimos la necesidad de recibir un castigo, el accidente constituye una maravillosa forma de resolverlo.

Parece como si el accidente no fuera culpa nuestra, que somos indefensas víctimas de un capricho del destino. Un accidente nos permite buscar comprensión y atención de parte de los demás. Logramos que nos limpien las heridas y que nos atiendan. A menudo conseguimos descansar en la cama, en ocasiones durante mucho tiempo. Y tenemos dolor.

Cuando este dolor ocurre en el cuerpo, el lugar donde lo sentimos nos indica cuál es el área de la vida donde nos sentimos culpables. El grado de daños físicos nos permite saber con cuánta severidad necesitábamos el castigo y por cuánto tiempo habrá de durar la condena.

ANOREXIA-BULIMIA significa la negación de la vida del propio ser, una forma extrema de odio a sí mismo.

La comida es la alimentación al nivel más fundamental. ¿Por qué habrías de negarte la nutrición? ¿Por qué tienes tantos deseos de morir? ¿Qué está ocurriendo en tu vida tan terrible que quieres dejarla por completo?

El odio a sí mismo sólo es un odio acerca de un pensamiento que tienes de ti mismo. Pero los pensamientos o las ideas se pueden cambiar.

¿Por qué te consideras tan terrible? ¿Te criaste en una familia que te criticó? ¿Acaso tu primera formación religiosa te enseñó que “no eres suficientemente bueno”? Con mucha frecuencia intentamos encontrar razones que “tengan sentido para nosotros” por las cuales no somos amados y aceptados tal como somos.

Debido a la obsesión de la industria de la moda con la gente delgada, muchas mujeres se dicen a sí mismas: “No soy suficientemente buena. Es inútil”, utilizan sus cuerpos como punto central para odiarse a sí mismas. A un nivel, dicen: “Si estuviera suficientemente delgada, entonces ellos me amarían”. Pero esto no funciona.

Nada funciona desde el exterior. La autoaprobación y la autoaceptación constituyen la clave.

LA ARTRITIS es una enfermedad que proviene de un constante patrón de crítica. En primer lugar, de la autocrítica y después de la crítica de otras personas. La gente artrítica a menudo atrae mucha crítica porque su patrón consiste en criticar. Tienen la maldición del “perfeccionismo”, la necesidad de ser perfecta todo el tiempo y en todas las situaciones.

¿Conoces a alguien en este planeta que sea “perfecto”? Yo no. ¿Por qué establecemos normas que indiquen que debemos ser una “superpersona”? Esta es una vehemente expresión de “no soy suficientemente bueno” y una carga pesadísima para llevar sobre nuestros hombros.

LLAMAMOS AL ASMA “amor asfixiante”. Tienes la sensación de que no tienes el derecho de respirar por ti mismo. Los niños asmáticos a menudo tienen “conciencias desarrolladas en exceso”. Asumen sentimientos de culpabilidad por cualquier cosa que esté mal en su medio

ambiente. Se consideran “indignos”, y en consecuencia culpables y piensan que necesitan castigarse a sí mismos.

Las curaciones geográficas en ocasiones funcionan para el asma, especialmente cuando la familia *no* acompaña al paciente.

Por lo general, los niños asmáticos “se curan con la edad”. En realidad, esto significa que se van lejos del hogar a estudiar, se casan, o abandonan el hogar de alguna manera y la enfermedad desaparece. Muchas veces, años después, alguna experiencia se presenta que oprime el botón que hay dentro de ellos y entonces padecen otro ataque de asma. Cuando esto ocurre, en realidad no están reaccionando ante las circunstancias actuales, sino a lo que solía suceder durante su niñez.

FORÚNCULOS Y QUEMADURAS, CORTADAS, FIEBRES, LLAGAS, “ITIS” e INFLAMACIONES son indicaciones de la ira expresándose en el cuerpo. La ira encontrará la manera de expresarse, por más que tratemos de reprimirla. El vapor que se acumula debe liberarse. Le tenemos miedo a nuestra ira por miedo de destruir nuestro mundo y, sin embargo, la ira puede liberarse de una manera sumamente sencilla diciendo: “Estoy enojado por esto”. Ciertamente, no siempre podemos decírselo a nuestros jefes. Sin embargo, sí podemos golpear la cama o gritar en el carro o jugar tenis. Éstas son formas inofensivas de liberar la ira físicamente.

Las personas espirituales a menudo creen que “no deben” enojarse. Aunque es verdad que todos estamos trabajando para que llegue el día en que dejemos de culpar a otros de nuestros sentimientos, hasta que no lo logremos, es mucho más sano reconocer lo que sentimos en el momento.

El CÁNCER es una enfermedad causada por un profundo resentimiento guardado durante mucho tiempo, hasta que, literalmente, nos corroe el cuerpo. Algo ocurre en la niñez que destruye el sentido de confianza. Esta experiencia nunca se olvida y el individuo vive con una sensación de autocompasión y es difícil para él desarrollar y mantener relaciones significativas a largo plazo. Debido a este sistema de creencias, la vida parece ser una serie de desilusiones. Un sentimiento de desesperanza y desamparo inunda el pensamiento y resulta fácil culpar a los demás de nuestros problemas. Las personas con cáncer también se critican mucho a sí mismas. Para mí, aprender a amarse a sí mismo y aceptarse, constituye la clave para curar el cáncer.

El PESO EXCESIVO representa la necesidad de protección. Buscamos protección de heridas, desaires, crítica, abuso, sexualidad y propuestas sexuales; del temor a la vida en general y también específicamente. Escoge.

Yo no peso mucho y, sin embargo, he aprendido, a lo largo de los años, que cuando me siento insegura e incómoda, aumento un poco. Cuando la amenaza desaparece, el peso excesivo también desaparece solo.

Luchar contra la obesidad constituye una pérdida de tiempo y energía. Las dietas no funcionan. En el momento en que dejes de seguirlas, el peso vuelve a aumentar. La mejor dieta que conozco consiste en amarte y aprobarte, confiar en el proceso de la vida y sentirte segura porque conoces el poder de tu mente. Ponte a dieta de pensamientos negativos y el peso se encargará de sí mismo.

Muchos padres atiborran al bebé con comida sin importarles cuál es el problema. Estos bebés crecen y suelen pararse frente al refrigerador abierto diciendo: “No sé qué es lo que quiero”, cada vez que se presenta un problema.

Para mí, EL DOLOR de cualquier clase representa una indicación de culpabilidad. La culpabilidad siempre busca un castigo y el castigo ocasiona dolor. El dolor crónico proviene de culpabilidad crónica, la cual se encuentra tan profundamente oculta que ni siquiera nos damos cuenta.

La culpabilidad es una emoción totalmente inútil. Jamás logra que alguien se sienta mejor ni tampoco cambia una situación.

Tu “condena” ha terminado, de modo que puedes salir de la prisión. Perdonar sólo significa ceder, soltar.

LA APOPLEJÍA es un coágulo sanguíneo, congestión en el torrente sanguíneo en el área del cerebro que detiene el abastecimiento de sangre al cerebro.

El cerebro es la computadora del cuerpo. La sangre es alegría. Las venas y arterias son conductos de alegría. Todo funciona bajo la ley y la acción del amor. Hay amor en cada pedazo de inteligencia en el Universo. Es imposible trabajar y funcionar bien sin experimentar amor y alegría.

Los pensamientos negativos obstruyen el cerebro y no hay espacio para que el amor y la alegría fluyan de una manera libre y abierta.

La risa no puede fluir si no se le permite ser libre y simple. Lo mismo sucede con el amor y la alegría. La vida no es tan desagradable, a menos que así la hagamos, a menos que optemos por verla de esa manera. Podemos encontrar el desastre total en el más mínimo problema y podemos encontrar cierta alegría en la tragedia más grande. De nosotros depende.

Algunas veces tratamos de obligar a nuestra vida a que se dirija en cierta dirección cuando esto no nos conviene. En ocasiones creamos apoplejía para obligarnos a dirigirnos hacia direcciones totalmente diferentes, para reevaluar nuestro estilo de vida.

RIGIDEZ en el cuerpo representa rigidez en la mente. El temor hace que nos aferremos a viejas costumbres y nos es difícil ser flexibles. Si creemos que “sólo hay una manera” de hacer algo, a menudo nos ponemos rígidos. Siempre podemos encontrar otra manera de hacer las cosas. Recuerda a Virginia Satir y sus 250 maneras de lavar los platos.

Observa dónde ocurre la rigidez en el cuerpo, búscalo en mi lista de patrones mentales y te mostrará en qué parte de tu mente eres rígido.

LA CIRUGÍA tiene su lugar. Conviene para los huesos fracturados y accidentes y para condiciones más allá de la habilidad para resolver de un principiante. Quizá resulte más fácil, en estas condiciones, someterte a la operación y concentrarte en realizar todo el trabajo mental para curarte y para ver que las condición no se vuelva a crear.

Cada día hay más y más personas maravillosas en la profesión médica verdaderamente dedicadas a ayudar a la humanidad. Cada vez hay más médicos dedicados a las formas holísticas de curar, tratando a la persona integralmente. Y, sin embargo, la mayoría de médicos no trata la *causa* de la enfermedad; sólo trata los síntomas, los efectos.

Lo hacen de dos maneras: envenenan o mutilan. Los cirujanos cortan y si acudes a éstos, generalmente recomendarán cirugía. Sin embargo, si te decides por la cirugía, prepárate para esta experiencia para que todo salga lo mejor posible y para que te cures lo más pronto posible.

Pide al cirujano y al personal que coopere contigo en esto. Los cirujanos y sus ayudantes en el quirófano a menudo no se dan cuenta de que, aunque el paciente puede estar inconsciente, está escuchando y percatándose, a nivel subconsciente, de todo lo que se dice.

Escuché a una líder de la Nueva Era diciendo que requería de cirugía de emergencia y antes de la operación habló con el cirujano y el anestesiista. Les pidió que por favor tocarán música suave durante la operación y que hablaran con ella y unos con otros continuamente, con afirmaciones positivas. Le pidió a la enfermera en el cuarto de recuperación que hiciera lo mismo y la operación salió muy bien y su recuperación fue rápida y cómoda.

A mis clientes siempre les sugiero que afirmen que: “Cada mano que me toque en el hospital es

una mano curativa y sólo expresa amor”, y “La operación sale bien, rápidamente y perfectamente”. Y “Me siento totalmente cómodo en todo momento”.

Después de la operación, haz que toquen música suave y agradable todo el tiempo que sea posible y afirma: “Me estoy curando rápida, cómoda y perfectamente”. Di: “Cada día me siento mejor y mejor”.

Si puedes, prepara una grabación de afirmaciones positivas. Lleva la grabadora al hospital y tócala una y otra vez mientras descansas y te recuperas. Nota las sensaciones, no el dolor. Imagina que el amor fluye desde tu corazón a través de los brazos hasta tus manos. Coloca las manos sobre la parte que se está curando y dile a esta parte: “Te amo y te estoy ayudando a sanar”.

LA HINCHAZÓN en el cuerpo representa obstrucción y estancamiento en los pensamientos emocionales. Creamos situaciones en las que somos “lastimados” y nos aferramos a estos recuerdos. La hinchazón con frecuencia representa lágrimas reprimidas, sentirnos atorados o atrapados, o que culpamos a otros de nuestras propias limitaciones.

Suelta el pasado, permite que se disuelva. Retoma tu poder. Deja de pensar en aquello que no deseas. Utiliza tu mente para crear lo que “sí deseas”. Permítete fluir con la corriente de la vida.

LOS TUMORES son crecimientos falsos. Una ostra toma un granito de arena y, para protegerse, desarrolla una concha dura y brillante alrededor del granito. La llamamos perla y la consideramos bella.

Tomamos una vieja herida y la nutrimos y le quitamos la costra constantemente y, con el tiempo, tenemos un tumor.

A esto yo le llamo ver una película vieja. Considero que la razón por la cual las mujeres tienen tantos tumores en el área del útero es porque toman una herida emocional, un golpe a su femineidad y la alimentan. Lo llamo el síndrome de “él fue injusto conmigo”.

Sólo porque termina una relación esto no significa que algo anda mal con nosotros, ni tampoco disminuye nuestro propio valor.

No es *lo que ocurre*, sino *cómo reaccionamos*. Cada uno de nosotros es ciento por ciento responsable de sus experiencias. ¿Cuáles son las creencias acerca de ti mismo que necesitas cambiar para atraer comportamientos más amorosos?



*En la infinidad de la vida donde me encuentro
todo es perfecto, pleno y completo.
Reconozco a mi cuerpo como un buen amigo.
Cada una de las células de mi cuerpo tiene Inteligencia Divina.
Oigo lo que me dice, y sé que sus consejos son válidos.
Siempre estoy seguro, protegido y guiado Divinamente
Opto por ser sano y libre.
Todo está bien en mi mundo.*



La lista

“Estoy sano, pleno y completo”.

Al repasar la siguiente lista tomada de mi libro *HEAL YOUR BODY (TÚ PUEDES SANAR TU CUERPO)*, observa si puedes encontrar la correlación entre las enfermedades que puedes haber padecido o estés padeciendo actualmente y las probables causas que he anotado.

Una buena forma de emplear esta lista cuando tengas un problema físico:

1. Busca la causa mental. Ve si esto puede ser cierto para ti. De no ser así, siéntate tranquilamente y pregúntate: “¿Cuáles pueden haber sido los pensamientos que crearon esto en mí?”
2. Repítete: “Estoy dispuesto a soltar el patrón en mi conciencia que ha creado esta condición”.
3. Repite a solas el nuevo patrón de pensamiento varias veces.
4. Supon que ya te encuentras en el proceso de curarte. Cada vez que pienses en tu enfermedad, repite los pasos anteriores.

PROBLEMAS	CAUSA PROBABLE	NUEVO PATRÓN EN EL PENSAMIENTO
Aborto espontáneo	Miedo. Miedo al futuro. Ahora no—más tarde. Oportunidad inapropiada.	<i>La Divina acción correcta siempre ocurre en mi vida. Me amo y me apruebo. Todo está bien.</i>

Abscesos	Ideas agitadas acerca de agravios, desaires y venganza.	<i>Permito que mis pensamientos sean libres. El pasado pasó. Estoy en paz.</i>
Accidentes	Incapacidad de hablar por uno mismo. Rebeldía contra la autoridad. Creencia en la violencia.	<i>Libero el patrón dentro de mí que creó esto. Estoy en paz. Yo valgo.</i>
Acidez	Miedo, miedo, miedo. Espantoso miedo.	<i>Respiro libre y plenamente. Estoy seguro. Confío en el proceso de la vida.</i>
Acné	No te aceptas. Te desagradas.	<i>Soy la expresión Divina de la vida. Me amo y me acepto donde me encuentro ahora.</i>
Adenoides	Fricción familiar, discusiones. El niño no se siente bien acogido, siente que e storba.	<i>Este niño es deseado y es bien acogido y profundamente amado.</i>
Adicciones	Huir de uno mismo. Temor. No saber cómo amarse a sí mismo.	<i>Descubro que soy maravilloso. Opto por amarme y disfrutarme.</i>
Aflojamiento del rostro	El aflojamiento de las líneas del rostro provienen del aflojamiento de los pensamientos. Resentimiento hacia la vida.	<i>Expreso la alegría de vivir y me permito disfrutar totalmente de cada momento de cada día. Vuelvo a ser joven.</i>
Alcoholismo	Todo es inútil. Sentimientos de inutilidad, culpabilidad, de insuficiencia. Rechazo a uno mismo.	<i>Vivo en el presente. Cada momento es nuevo. Opto por ver mi valor. Me amo y me apruebo.</i>

Alergias	¿A quién eres alérgico? Negación de tu propio poder.	<i>El mundo es seguro y amable. Estoy seguro. Estoy en paz con la vida.</i>
Almorranas	Véase Hemorroides.	
Alzheimer, enfermedad de	El deseo de abandonar el planeta. Incapacidad de afrontar la vida tal como es.	<i>Todo ocurre en la secuencia correcta del tiempo y el espacio. La acción del derecho divino ocurre en todo momento.</i>
Amigdalitis	Fuerte convicción de que no, puedes defenderte y pedir tus necesidades. Temor. Emociones reprimidas. Creatividad sofocada.	<i>Tengo el derecho de que se satisfagan mis necesidades. Ahora pido lo que quiero con amor y facilidad. Mi bien ahora fluye libremente. Ideas divinas se expresan en mí. Estoy en paz.</i>
Amnesia	Miedo. Huir de la vida. Incapacidad de defenderse uno mismo.	<i>La inteligencia, el coraje, y el mérito propio siempre están presentes. No hay peligro en vivir.</i>
Ampollas	Resistencia. Falta de protección emocional.	<i>Fluyo suavemente con la vida y con cada nueva experiencia. Todo está bien.</i>
Anemia	Actitud de “sí, pero..”. Carencia de alegría. Miedo a la vida. Sentir que no eres suficientemente bueno.	<i>No hay peligro en que experimente alegría en todas las áreas de mi vida. Amo la vida.</i>
Anemia celular	La creencia de que uno no es suficientemente bueno, la cual destruye la alegría de vivir.	<i>Este niño vive y respira la alegría de vivir y se alimenta con el amor. Dios hace milagros todos los días.</i>
		<i>Libero fácil y cómodamente</i>

Ano	Punto de liberación. Terreno para desechos.	<i>todo aquello que ya no necesito en la vida.</i>
–Absceso	Ira con respecto a lo que no deseas liberar.	<i>No hay peligro en soltar las cosas. Sólo aquello que ya no necesito abandona mi cuerpo.</i>
–Comezón	Culpabilidad por el pasado. Remordimiento.	<i>Con amor me perdono. Soy libre.</i>
–Dolor	Culpabilidad. Deseo de ser castigado. No soy suficientemente bueno.	<i>El pasado quedó atrás. Opto por amarme y aprobarme en el presente.</i>
–Fístula	Liberación incompleta de la basura. Te aferras a la basura del pasado.	<i>Con amor me libero totalmente del pasado. Soy libre. Soy amor.</i>
–Sangrado	Véase sangrado anorrectal.	
Anorexia	Negación de la vida propia. Miedo extremo, odio a sí mismo y rechazo.	<i>No hay peligro en que sea yo mismo. Soy maravilloso tal como soy. Opto por vivir. Opto por la alegría y la autoaceptación.</i>
Anorrectal, sangrado	Ira y frustración.	<i>Confío en el proceso de la vida. Sólo se están llevando a cabo acciones correctas y buenas en mi vida.</i>
Ansiedad	No confías en la corriente y en el proceso de la vida.	<i>Me amo y me apruebo y confío en el proceso de la vida. No corro peligro.</i>
Apatía	Resistencia a las sensaciones. Entumecimiento de uno mismo. Temor.	<i>No hay peligro en sentir. Me abro a la vida. Estoy dispuesto a</i>

		<i>experimentar la vida.</i>
Apendicitis	Temor. Miedo a la vida. Bloqueo a la corriente del bien.	<i>No corro peligro. Me relajo y permito que la vida fluya con alegría.</i>
Apetito -Excesivo	Miedo. Necesidad de protección. Juzgo las emociones.	<i>No corro peligro. No hay peligro en sentir. Mis sentimientos son normales y aceptables.</i>
-Falta de	Miedo. Protección a sí mismo. No confías en la vida.	<i>Me amo y me apruebo. No corro peligro. La vida es segura y alegre.</i>
Apoplejía	Darte por vencido. Resistencia. Prefieres morir a cambiar. Rechazo a la vida.	<i>La vida constituye cambio y me adapto fácilmente a lo nuevo. Acepto la vida pasada, presente y futura.</i>
Arterias	Llevar la alegría de vivir.	<i>Estoy lleno de júbilo y éste fluye por todo mi ser con cada latido de mi corazón.</i>
Arterioesclerosis	Resistencia, tensión. Mentalidad estrecha endurecida. Te niegas a ver lo bueno.	<i>Estoy completamente abierto a la vida y a la alegría. Opto por ver con amor.</i>
Artríticos, dedos	Deseo de castigar. Culpabilidad. Te sientes víctima.	<i>Veó las cosas con amor y comprensión. Retengo todas mis experiencias ante la luz del amor.</i>
Artritis	No te sientes amado. Crítica, resentimiento	<i>Soy amor. Ahora opto por amarme y aprobarme. Veo a los demás con amor.</i>

Artritis reumatoide	Críticas profundamente a la autoridad. Sientes que abusan de ti.	<i>Soy mi propia autoridad. Me amo y me apruebo. La vida es buena.</i>
Asma	Amor asfixiante. Incapacidad para respirar solo. Te sientes asfixiado. Reprimas el llanto.	<i>Ahora no hay peligro en que me haga cargo de mi vida. Opto por ser libre.</i>
Asma infantil	Miedo a la vida. No deseas estar aquí.	<i>Este niño está seguro y es amado. Este niño es deseado y querido.</i>
Ataques de asfixia	Miedo. No confías en el proceso de la vida. Te atorras en la niñez.	<i>No hay peligro en crecer. El mundo es seguro. No corro peligro.</i>
Atleta, pie de	Frustración por no ser aceptado. Incapacidad de avanzar con facilidad.	<i>Me amo y me apruebo. Me doy permiso para avanzar. No hay peligro en progresar.</i>
Bazo	Obsesiones. Las cosas te obsesionan.	<i>Me amo y me apruebo. Confío en el proceso de la vida. Me siento seguro. Todo está bien.</i>
Boca	Representa la aceptación de nuevas ideas y nutrición.	<i>Me nutro con amor.</i>
-Problemas	Opiniones fijas. Mente cerrada. Incapacidad de aceptar nuevas ideas.	<i>Acojo nuevas ideas y nuevos conceptos y los preparo para digerirlos y asimilarlos.</i>

Bocio	<p>Odio porque sientes que la gente se te impone. Te sientes víctima, frustrado en la vida. No te has realizado.</p>	<p><i>Soy el poder y la autoridad en mi vida. Soy libre de ser yo mismo.</i></p>
Brazos	<p>Representan la capacidad y habilidad para retener las experiencias de la vida.</p>	<p><i>Con amor abrazo y estrecho mis experiencias, fácil y alegremente.</i></p>
Bright, enfermedad de	<p>Te sientes como un niño que “no puede hacer las cosas bien”, un fracaso. Pérdida.</p>	<p><i>Me amo y me apruebo. Me estimo. Soy totalmente suficiente en todo momento.</i></p>
Bronquitis	<p>Ambiente familiar acalorado. Discusiones y gritos. En ocasiones, silencio.</p>	<p><i>Declaro que hay paz y armonía dentro de mí y a mi alrededor. Todo está bien.</i></p>
Bursitis	<p>Ira reprimida. Deseos de golpear a alguien.</p>	<p><i>El amor libera y relaja todo lo que no se le parece.</i></p>
Cabeza. dolores de	<p>Invalidarte tú mismo. Autocrítica. Temor.</p>	<p><i>Me amo y me apruebo. Me veo y veo todo lo que hago con ojos de amor. Estoy seguro.</i></p>
Cadera	<p>Lleva al cuerpo en perfecto equilibrio. Importante interés en avanzar.</p>	<p><i>¡Hurra! ¡Hurra! Hay alegría en cada día.</i></p>
-Caderas, problemas en	<p>Temor de avanzar en decisiones importantes. No hay razón para avanzar.</p>	<p><i>Estoy en perfecto equilibrio. Avanzo por la vida con facilidad y alegría a cualquier edad.</i></p>
Calambres	<p>Tensión. Miedo. Te aferras.</p>	<p><i>Me relajo y permito que mi mente esté en paz.</i></p>
Calambres abdominales	<p>Temor. Detención del proceso.</p>	<p><i>Confío en el proceso de la vida. No corro peligro.</i></p>

Cálculos biliares	Amargura. Ideas duras. Condenas. Orgullo.	<i>Hay una jubilosa liberación del pasado. La vida es dulce y yo también.</i>
Calvicie	Miedo. Tensión. Tratas de controlar todo. No confías en el proceso de la vida.	<i>No corro peligro. Me amo y me apruebo. Confío en la vida.</i>
Callos	Conceptos e ideas endurecidas. El temor solidificado.	<i>No hay peligro en ver y experimentar nuevas ideas y nuevos hábitos. Estoy abierto y soy receptivo al bien.</i>
Canas	Tensión. Creencia en la presión y en la tensión.	<i>Estoy en paz y cómodo en todas las áreas de mi vida. Soy fuerte y capaz.</i>
Cáncer	Profundamente ofendido. Guardas resentimientos desde mucho tiempo atrás. Un profundo secreto o dolor te corroe. Sientes odio, que todo es inútil.	<i>Con amor perdono y libero todo el pasado. Opto por llenar mi vida de alegría. Me amo y me apruebo.</i>
Candidiasis	Te sientes sumamente disperso. Mucha frustración e ira. Eres exigente y desconfiado en las relaciones. Eres bueno para recibir.	<i>Me doy permiso de ser todo lo que puedo ser y merezco lo mejor en la vida. Me amo y aprecio y amo y aprecio a los demás.</i>
Carbuncho	Venenosa ira por injusticias personales.	<i>Libero el pasado y permito que el tiempo cure todas las áreas de mi vida.</i>
Cataratas	Incapacidad para ver hacia el futuro con alegría. Futuro sombrío.	<i>La vida es eterna y llena de alegría. Espero cada momento con anhelo.</i>

Catarro	Sucedan muchas cosas al mismo tiempo. Confusión mental, desorden. Pequeñas ofensas. Creencias del tipo: "Me dan tres catarros cada invierno".	<i>Permito que mi mente se relaje y esté en paz. Hay claridad y armonía dentro de mí y a mi alrededor.</i>
Celulitis	Te atorras en el dolor de la niñez. Te aferras a los golpes pasados. Dificultad para avanzar. Temor de escoger tu propia dirección.	<i>Perdono a todo el mundo. Me perdono a mí mismo. Perdono todas las experiencias pasadas. Soy libre:</i>
Cerebro	Representa la computadora, el tablero.	<i>Soy el amoroso operador de mi mente.</i>
-Tumor	Creencias computarizadas incorrectas. Eres testarudo. Te niegas a cambiar los viejos patrones.	<i>Me es fácil reprogramar la computadora de mi mente. Toda la vida es cambio y mi mente siempre es nueva.</i>
Ciática	Eres hipócrita. Tienes miedo al dinero y al futuro.	<i>Avanzo a mi mayor bien. Mi bien se encuentra en todas partes y estoy seguro, no corro peligro.</i>
Codo	Representa el cambio de dirección y la aceptación de nuevas experiencias.	<i>Fluyo fácilmente con las nuevas experiencias, con nuevas direcciones y nuevos cambios.</i>
Colesterol	Los conductos de la alegría se obstruyen. Miedo de aceptar la alegría.	<i>Opto por amar la vida. Mis conductos de alegría están abiertos. No hay peligro en recibir.</i>
Cólico	Irritación mental, impaciencia, malestar en el medio	<i>Este niño responde sólo al amor y a pensamientos amorosos. Todo es</i>

		<i>tranquilidad.</i>
Colitis	Padres demasiado exigentes. Sensación de opresión y derrota. Gran necesidad de afecto.	<i>Me amo y me apruebo. Genero mi propia alegría. Opto por ser ganador en la vida.</i>
Colon mucoso	Depósitos en capas de viejos pensamientos confusos que bloquean el conducto de eliminación. Me revuelco en el viscoso fango del pasado.	<i>Dejo y disuelvo el pasado. Pienso con claridad. Vivo el presente con paz y alegría.</i>
Coma	Miedo. Escapas de algo o alguien.	<i>Te rodeamos de seguridad y amor. Te creamos un espacio donde puedas sanar. Tú eres amor.</i>
Comezón	Deseos que van en contra de tu carácter. Insatisfecho. Remordimiento. Te mueres por salirte o irte lejos.	<i>Estoy en paz donde me encuentro. Acepto mi bien, a sabiendas de que todos mis anhelos y necesidades serán satisfechos.</i>
Conjuntivitis	Ira y frustración por lo que ves en la vida. No quieres ver.	<i>Dejo la necesidad de tener la razón. Estoy en paz. Veo con ojos de amor.</i>
Constipación	Te niegas a soltar viejas ideas. Te aferras al pasado. En ocasiones eres tacaño.	<i>Al liberar el pasado, entra lo nuevo y lo fresco. Permito que la vida fluya por mí.</i>
Contusiones	Los pequeños golpes de la vida. Autocastigo.	<i>Me amo y me estimo. Soy amable conmigo mismo. Todo está bien.</i>
Corazón	Representa el centro del amor y la seguridad. (Véase Sangre).	<i>Mi corazón late al ritmo del amor.</i>
-Ataque al	Exprimes toda la alegría del corazón en favor de dinero, posición, etcétera.	<i>Llevo alegría de nuevo al centro de mi corazón. Expreso amor hacia todo el</i>

		<i>mundo.</i>
-Problemas en el	Problemas emocionales de mucho tiempo atrás. Se endurece el corazón. Creencia en la presión y la tensión.	<i>Alegría. Alegría. Alegría. Con amor permito que la alegría fluya por mi mente y mi cuerpo y por mi experiencia.</i>
Coyunturas	Representan cambios en la dirección de la vida y la facilidad de estos movimientos.	<i>Fluyo con facilidad con los cambios. Mi vida es guiada por lo Divino y siempre me dirijo hacia la mejor dirección.</i>
Crup	Véase bronquitis.	
Cuello	Representa flexibilidad. La habilidad de ver lo que hay allí.	<i>Estoy en paz con la vida.</i>
-Cuello, problemas en el	Negarte a ver lo que hay en los otros aspectos de una cuestión. Obstinación, inflexibilidad.	<i>Con flexibilidad y facilidad veo todos los aspectos de un problema. Hay muchísimas formas de hacer y ver las cosas. Estoy seguro.</i>
Cuello tenso	Obstinación inflexible.	<i>No hay peligro alguno en contemplar otros puntos de vista.</i>
Cushing, enfermedad de	Desequilibrio mental. Producción exagerada de ideas abrumadoras. Sensación de que te están venciendo.	<i>Equilibro mi mente y mi cuerpo con amor. Ahora escojo pensamientos que me hacen sentir bien.</i>
Dedos	Representan los detalles de la vida.	<i>Estoy en paz con los detalles de la vida.</i>
-Pulgar	Representa intelecto y preocupación.	<i>Mi mente está en paz.</i>
-Índice	Representa egoísmo y temor.	<i>Estoy seguro.</i>
-Medio	Representa ira y sexualidad.	<i>Me siento cómodo con mi sexualidad.</i>
-Anular	Representa uniones y tristezas	<i>Soy pacíficamente amoroso.</i>
-Meñique	Representa a la familia y la simulación.	<i>Soy yo mismo con la familia de la vida.</i>

Dedos del pie	Representan los detalles menores del futuro.	<i>Todos los detalles se resuelven solos.</i>
Defecto de nacimiento	Kármico. Escogiste llegar de esa manera. Escogemos a nuestros padres.	<i>Cada experiencia es perfecta para nuestro proceso de desarrollo. Estoy en paz con lo que soy.</i>
Demencia	Huyes de la familia. Escapismo, separación. Violenta separación de la vida.	<i>Esta mente conoce su verdadera identidad y es un punto creativo de Autoexpresión Divina.</i>
Desmayo	Miedo. No puedes hacer frente. Pierdes el conocimiento.	<i>Tengo el poder y la fortaleza y los conocimientos para manejar todo en mi vida.</i>
Diabetes	Anheló por lo que pudo ser. Gran necesidad de controlar. Profunda tristeza. Ya no hay dulzura.	<i>Este momento está lleno de alegría. Opto por vivir la dulzura de hoy.</i>
Diarrea	Temor. Rechazo. Huir.	<i>Mi consumo, asimilación y eliminación están en perfecto orden. Estoy en paz con la vida.</i>
Dientes	Representan decisiones.	
-Problemas con los	Indecisión constante. Incapacidad de desglosar las ideas para analizarlas y tomar decisiones.	<i>Tomo mis decisiones basándome en los principios de la verdad y descanso, sintiéndome seguro y a sabiendas de que sólo estoy tomando la Acción Correcta en mi vida.</i>
Disco desviado	El sentimiento total de que la vida no te apoya. Indeciso.	<i>La vida apoya todos mis pensamientos; en consecuencia, me amo y me apruebo y todo está bien.</i>
Distrofia muscular	Miedo extremo. Deseo frenético de controlar todo y a todos. Profunda necesidad de sentirte seguro. Pérdida de fe y confianza.	<i>No corro peligro al vivir. No corro peligro en ser yo mismo. Soy suficientemente bueno tal como soy. Confío en mí mismo.</i>
Dolor	Culpabilidad. La culpabilidad siempre busca un castigo.	<i>Con amor dejo el pasado. Ellos son libres y yo también. Ahora, todo está bien en mi corazón.</i>
Dolores	Ansia de ser amado, de ser abrazado.	<i>Me amo y me acepto. Amo y soy digno de ser amado. Armonía y paz, amor y</i>

Eczeema	Antagonismo pasmoso. Erupciones mentales.	<i>alegría me rodean y viven en mí. Me siento seguro.</i>
Edema	¿A qué o a quién no quieres soltar?	<i>Gustosamente libero el pasado. No hay peligro en que lo suelte. Ahora soy libre.</i>
Encías sangrantes	Falta de alegría en las decisiones tomadas en la vida.	<i>Confío en que siempre se está llevando a cabo la acción correcta en mi vida. Estoy en paz.</i>
Encías, problemas en las	Incapacidad de apoyar las decisiones. Me falta carácter en la vida.	<i>Soy persona decidida. Hago las cosas hasta terminar y me apoyo con amor.</i>
Encorvamiento de la espina (hombros encorvados).	La incapacidad de fluir con el apoyo de la vida. Siento temor y trato de aferrarme a viejas ideas. No confío en la vida. Falta de integridad. Falta de valor y de convicciones.	<i>Libero todos mis temores. Ahora confío en el proceso de la vida. Me siento firme y grande con el amor.</i>
Enfermedades crónicas	Negativa a cambiar. Miedo al futuro. No te sientes seguro.	<i>Estoy dispuesto a cambiar y crecer. Ahora genero un nuevo futuro sin peligros.</i>
Enfermedad de Addison	Severa desnutrición emocional. Ira contra uno mismo.	<i>Cuido mi cuerpo, mi mente y mis emociones con amor.</i>
Enfermedades infantiles	Creencias en los calendarios y en conceptos sociales y falsas leyes. Comportamiento infantil de los adultos que los rodean.	<i>Este niño está protegido por la Divinidad y está rodeado de amor. Reclamamos inmunidad mental.</i>
Enfisema	Temor a aceptar la vida. No vale la pena vivir.	<i>Tengo el derecho de vivir plena y libremente. Amo la vida. Me amo a mí mismo.</i>
Entumecimiento	Retienes el amor y la consideración. Te mueres mentalmente.	<i>Comparto mis sentimientos y mi amor. Respondo al amor que existe en todo el mundo.</i>
Enuresis nocturna	Miedo a los padres, generalmente al padre.	<i>A este niño se le ve con amor, compasión y comprensión. Todo está bien.</i>
Epilepsia	Sentido de persecución. Rechazo a la vida. Sensación de gran lucha. Autoviolencia.	<i>Opto por la vida como eterna y jubilosa. Soy eterno y me siento jubiloso y en paz. Me centro con seguridad y</i>

Equilibrio, falta de	Ideas dispersas. No estás centrado.	<i>acepto la perfección de mi vida. Todo está bien.</i>
Eructos	Temor. Deglutir la vida con demasiada rapidez.	<i>Hay tiempo y espacio para todo lo que necesito hacer. Estoy en paz</i>
Escleroderma	Te sientes desprotegido e inseguro, irritado y amenazado por los demás. Generas protección.	<i>Tengo protección Divina y siempre me siento seguro. Todo lo que hago es correcto y me da amor, el cual acepto con alegría y placer.</i>
Esclerosis múltiple	Dureza mental, duro de corazón, voluntad de hierro, inflexibilidad. Miedo	<i>Al escoger pensamientos amorosos, y alegres, genero un mundo amoroso y alegre. No corro peligro y soy libre.</i>
Escoliosis	Véase Hombros encorvados	
Espalda	Representa el apoyo de la vida.	<i>Sé que la vida siempre me apoya.</i>
Problemas en la espalda	Falta de apoyo emocional. Sientes que nadie te quiere. Reprimas el amor.	<i>Me amo y me apruebo. La vida me apoya y me ama.</i>
-Superior	Culpabilidad. Atorado con todos “aquellos” del pasado. Ya no me fastidies.	<i>Libero el pasado. Ahora soy libre para avanzar con amor en el corazón</i>
-Media		
-Inferior	Miedo al dinero. Falta de apoyo financiero.	<i>Confío en el proceso de la vida. Siempre obtengo todo lo que necesito. No corro peligro.</i>
Espina	Apoyo flexible de la vida.	<i>La vida me apoya.</i>
Espinillas	Te sientes sucio; piensas que nadie te ama.	<i>Me amo y me apruebo. Soy afectuoso y digno de ser amado.</i>
Esterilidad	Miedo y resistencia hacia el proceso de la vida, o no tienes necesidad de pasar por la experiencia de la paternidad.	<i>Confío en el proceso de la vida. Siempre me encuentro en el lugar adecuado, haciendo las cosas correctas en el momento oportuno. Me amo y me apruebo.</i>
Estómago	Miedo y resistencia hacia el proceso de la vida, o no tienes necesidad de pasar por la experiencia de la paternidad.	<i>Confío en el proceso de la vida. Siempre me encuentro en el lugar adecuado, haciendo las cosas correctas en el momento oportuno. Me amo y me apruebo.</i>
-Problemas en el	Temor, Miedo de lo nuevo. Incapacidad de asimilar lo nuevo.	<i>Digiero la vida con facilidad</i> <i>La vida me es grata.</i>

Fatiga	Resistencia, aburrición. No amas lo que haces.	<i>Asimilo todo lo nuevo cada momento de casa día. Todo está bien.</i>
Femeninos, problemas	Negación del ser. Rechazo a la femineidad. Rechazo del principio femenino.	<i>Me regocijo en mi femineidad. Me encata ser mujer. Amo mi cuerpo.</i>
Fibromas, tumores y quistes	Alimentas una ofensa de algún compañero. Un golpe para el ego femenino.	<i>Libero el patrón que hay en mí que atrajo esta experiencia. Sólo creo el bien en mi vida.</i>
Fibrosis cística	La profunda creencia de que la vida no funcionará para ti. Pobre de mí.	<i>La vida me ama y amo a la vida. Ahora opto por aceptar la vida plena y libremente.</i>
Fiebres	Ira. Estás ardiendo.	<i>Soy la fresca, tranquila expresión de paz y amor.</i>
Fiebre del heno	Congestión emocional. Miedo al calendario. Creencia en la persecución. Culpabilidad.	<i>Soy uno con TODA LA VIDA. Estoy seguro siempre.</i>
Fístula	Miedo. Obstrucción en el proceso de liberación.	<i>Estoy seguro. Confío plenamente en el proceso de la vida. La vida es para mí.</i>
Flebitis	Ira y frustración. Culpas a los demás por las limitaciones y por la falta de alegría en la vida.	<i>La alegría ahora fluye libremente en mi interior y estoy en paz con la vida.</i>
Forúnculos	Ira. Llegas al límite. Estás en estado de ebullición.	<i>Expreso amor y alegría y estoy en paz.</i>
Frigidez	Miedo. Negación del placer. La creencia de que el sexo es malo. Compañeros insensibles.	<i>No hay peligro en que disfrute de mi cuerpo. Me regocijo de ser mujer.</i>
Gangrena	Morbosidad mental. Sofocas la alegría con pensamientos envenenados.	<i>Ahora escojo pensamientos armoniosos y permito que la alegría fluya a través de mí.</i>
Garganta	Avenida de expresión. Conducto de la creatividad.	<i>Abro mi corazón y canto las alegrías del amor.</i>
–Problemas en la	Incapacidad de hablar en defensa propia. La ira controlada. La creatividad ahogada. Negación al cambio.	<i>No hay nada de malo en hacer ruido. Me expreso con libertad y alegría. Hablo por mí mismo con facilidad. Expreso mi creatividad. Estoy dispuesto a cambiar.</i>
	Te aferras.	<i>Me relajo y permito que la</i>

Gases, dolores debido a	Tienes miedo e ideas no digeridas.	<i>vida fluya a través de mí con facilidad.</i>
Gastritis	Incertidumbre prolongada. Sensación de ansiedad y perdición.	<i>Me amo y me apruebo. Estoy seguro.</i>
Genitales	Representan los principios masculino y femenino.	<i>No hay peligro en ser quien soy.</i>
-Problemas	Te preocupas por no ser suficientemente bueno.	<i>Me regocijo con mi propia expresión de la vida. Soy perfecto como soy. Me amo y me apruebo.</i>
Glándulas	Representan estaciones de detención. Tú mismo empiezas la actividad.	<i>Soy el poder creativo en mi mundo.</i>
Glándula suprarrenal, problemas en la	Derrotismo. No te interesas en ti. Angustia.	<i>Me amo y me apruebo. No hay peligro en que me interese en mí mismo.</i>
Glandulares, problemas	Mala distribución de ideas creativas.	<i>Tengo todas las ideas y actividades Divinas que necesito. Avanzo ahora mismo.</i>
Gota	Necesidad de dominar. Impaciencia, ira.	<i>Estoy seguro y sin peligro. Estoy en paz conmigo mismo y con los demás.</i>
Goteo posnasal	Llanto interior. Lágrimas infantiles. Víctima.	<i>Reconozco y acepto que soy el poder creativo de mi mundo. Ahora opto por disfrutar de la vida.</i>
Gripe	Véase influenza	<i>Hablo con amabilidad y amor. Sólo exhalo lo bueno.</i>
Halitosis	Malas actitudes, chismes viles, horribles pensamientos.	
Hemorroides	Temor a fechas tope. Ira por el pasado. Miedo de soltar las cosas. Sientes una pesada carga.	<i>Libero todo lo que no se parezca al amor. Hay tiempo y espacio para todo lo que quiero hacer.</i>
Hepatitis	Resistencia al cambio. Miedo, ira, odio. El hígado es el asiento de la ira y la rabia.	<i>Mi mente está limpia y libre. Dejo el pasado y entro a lo nuevo. Todo está bien.</i>
Hernia	Relaciones terminadas. Tensión, responsabilidades. Expresión creativa incorrecta.	<i>Mi mente es suave y armoniosa. Me amo y me apruebo. Soy libre para ser yo mismo.</i>

Herpes	<p>Creencia general en la culpabilidad sexual y la necesidad de ser castigado.</p> <p>Vergüenza pública. Creencia en un Dios vengativo.</p> <p>Rechazo de los genitales.</p>	<p><i>Mi concepto de Dios me apoya.</i></p> <p><i>Soy normal y natural.</i></p> <p><i>Me regocijo por mi sexualidad y por mi propio cuerpo.</i></p> <p><i>Soy maravilloso.</i></p>
-Herpes	<p>Esperas que el otro zapato se caiga.</p> <p>Miedo y tensión.</p> <p>Demasiado sensible.</p>	<p><i>Estoy relajado y en paz porque tengo confianza en el proceso de la vida.</i></p> <p><i>Todo está bien en mi mundo.</i></p>
Hidrofobia (rabia)	<p>Ira. La creencia de que la violencia es la solución.</p>	<p><i>Estoy rodeado de paz y la paz está en mí.</i></p>
Higado	<p>Asiento de la ira y de las emociones primitivas.</p>	<p><i>Amor, paz y alegría es lo que yo conozco.</i></p>
-Problemas	<p>Quejas crónicas.</p> <p>Justificas errores en los demás para engañarte.</p> <p>Te sientes mal.</p>	<p><i>Opto por vivir a través del espacio abierto en mi corazón.</i></p> <p><i>Busco amor y lo encuentro en todas partes.</i></p>
Hiperglicemia	<p>Véase Diabetes.</p>	
Hipertiroidismo	<p>Extrema desilusión por no poder hacer lo que quieres.</p> <p>Siempre satisfaces a los demás, nunca a ti mismo.</p>	<p><i>Devuelvo mi poder al lugar que le corresponde.</i></p> <p><i>Tomo mis propias decisiones.</i></p> <p><i>Me realizo.</i></p>
Hiperventilación	<p>Miedo.</p> <p>Resistencia al cambio.</p> <p>No confías en el proceso.</p>	<p><i>Estoy seguro en cualquier parte del Universo.</i></p> <p><i>Me amo y confío en el proceso de la vida.</i></p>
Hipoglicemia	<p>Abrumado por el peso de la carga de la vida.</p> <p>Es inútil.</p>	<p><i>Ahora opto por hacer que mi vida sea ligera, fácil y alegre.</i></p>
Hodgkin, Enfermedad de	<p>Culpabilidad y tremendo miedo de “no ser suficientemente bueno”.</p> <p>Frenética carrera para demostrar tu propio valor, hasta que a la sangre no le queda sustancia para sostenerse.</p> <p>Se olvida la alegría de la vida en la carrera por ser aceptado.</p>	<p><i>Soy perfectamente feliz de ser quien soy.</i></p> <p><i>Soy suficientemente bueno tal como soy.</i></p> <p><i>Me amo y me apruebo.</i></p> <p><i>Soy la alegría expresándose y recibiendo.</i></p>
Hombros	<p>Tienen el propósito de cargar alegría, no pesares.</p>	<p><i>Soy libre para ser alegre.</i></p>
Hombros enconrados	<p>Cargas el peso de la vida.</p> <p>Desamparado y desesperado.</p>	<p><i>Soy alto y libre. Me amo y me apruebo.</i></p> <p><i>Mi vida mejora cada día.</i></p>
Huesos	<p>Representan la estructura del Universo.</p>	<p><i>Estoy bien estructurado y equilibrado.</i></p>

Ictericia	Prejuicios internos y externos. Razón desequilibrada.	<i>Siento tolerancia y compasión y amor hacia toda la gente, incluyéndome a mí.</i>
Ileitis	Miedo. Preocupación. No eres suficientemente bueno.	<i>Me amo y me apruebo. Hago lo mejor que puedo. Soy maravilloso. Estoy en paz.</i>
Impotencia	Presión sexual, tensión, culpabilidad. Creencias sociales. Rencor hacia un compañero anterior. Miedo a la madre.	<i>Ahora permito que opere el poder completo de mi principio sexual con facilidad y alegría.</i>
Incontinencia	Una forma de soltar las cosas. Sensación de perder el control emocional. Falta de autoalimentación.	<i>Al alimentarme, la gente que me rodea se nutre. Soy amable y cariñoso conmigo mismo. Todo está bien.</i>
Incurable	En este punto, no puedes curarte con medios externos. Debemos “penetrar a nuestro interior” para efectuar la curación. Llegó de la nada y regresará a la nada.	<i>Todos los días ocurren milagros. Penetro en mi interior para disolver el patrón que creó esto y ahora acepto una curación Divina. ¡Y así es!</i>
Indigestión	Miedo instintivo, pavor, ansiedad. Refunfuñas y te quejas.	<i>Digiero y asimilo todas las nuevas experiencias tranquila y alegremente.</i>
Infección	Irritación, ira, fastidio.	<i>Opto por ser tranquilo y armonioso.</i>
Inflamación	Estar aferrado a las ideas. Pensamientos trabados y dolorosos.	<i>Mis ideas fluyen libre y fácilmente. Pienso en las ideas con facilidad.</i>
Inflamación “itis”	Miedo. Te pones furioso. Ideas acaloradas.	<i>Mi manera de pensar es tranquila, calmada y centrada.</i>
Inflexibilidad	Rigidez, ideas inflexibles.	<i>Estoy suficientemente seguro como para ser flexible en mis ideas.</i>
Influenza	Reacción a la negatividad y las creencias en cantidad. Miedo. Creencia en estadísticas.	<i>Estoy más allá de las creencias de grupos o del calendario. Estoy libre de congestionamientos e influencias.</i>
Insomnio	Miedo. No confías en el proceso de la vida. Culpabilidad.	<i>Con amor libero el día y me duermo tranquilamente, a sabiendas de que mañana se resolverá solo.</i>

Intestinos	Representan la liberación del desecho.	<i>Es muy fácil liberarse.</i>
-Problemas	Temor de soltar las cosas viejas que ya no son necesarias.	<i>Libre y fácilmente libero lo viejo y jubilosamente acojo lo nuevo.</i>
“Itis”	Ira y frustración acerca de las condiciones que ves en tu propia vida.	<i>Estoy dispuesto a cambiar todos los patrones de crítica. Me amo y me apruebo.</i>
Laringitis	Estás tan enojado que no puedes hablar. Miedo de hablar. Resentimiento a la autoridad.	<i>Tengo la libertad de pedir lo que quiero. No hay peligro en expresarme. Estoy en paz.</i>
Lepra	Incapacidad de manejar la vida. Larga creencia de no ser suficientemente bueno o limpio.	<i>Me elevo por encima de todas las limitaciones. Soy guiado e inspirado. Divinamente. El amor cura toda la vida.</i>
Leucemia	Inspiración brutalmente asesina. Todo es inútil.	<i>Me elevo más allá de limitaciones pasadas hacia la libertad del presente. No hay peligro en ser yo mismo.</i>
Leucorrea	Creencia de que las mujeres son impotentes ante el sexo opuesto. Te enojas con un compañero.	<i>Yo creo todas mis experiencias. Soy el poder. Me regocijo con mi femineidad. Soy libre.</i>
Linfáticos, problemas	Advertencia de que es necesario volver a centrar la mente en las cosas esenciales de la vida. Amor y alegría.	<i>Ahora estoy totalmente centrado en el amor y la alegría de vivir. Fluyo con la vida. La paz mental existe en mí.</i>
Líquidos, retención de	¿Qué temes perder?	<i>Gustosamente libero con alegría.</i>
Lupus	Te rindes. Es mejor morir que defenderte. Ira y castigos.	<i>Me defiendo libre y fácilmente. Reclamo mi poder. Me amo y me apruebo. Soy libre y estoy seguro.</i>
Llanto	Las lágrimas son el río de la vida. Se derraman en la alegría y también en la tristeza y en el temor.	<i>Estoy en paz con todas mis emociones. Me amo y me apruebo.</i>
Mal aliento	Pensamientos de ira y venganza. Las experiencias los apoyan.	<i>Libero el pasado con amor. Opto por expresar sólo amor.</i>
Mal olor de cuerpo	Temor. Te desagradas. Temes a los demás.	<i>Me amo y me apruebo. No corro peligro.</i>

Manos	<p>Detienen y manejan. Aprietan y agarran. Se aferran y sueltan. Acarician. Pellizcan. Todas éstas son maneras de afrontar las experiencias.</p>	<p><i>Opto por manejar todas mis experiencias con amor, alegría y facilidad.</i></p>
Mareo producido por el mar.	<p>Temor. Miedo a la muerte. Falta de control.</p>	<p><i>Estoy totalmente seguro en el Universo. Estoy en paz en todas partes. Tengo confianza en la vida.</i></p>
Mareos	<p>Miedo. Esclavitud. Sensación de estar atrapado.</p>	<p><i>Me muevo con facilidad a través del tiempo y el espacio. Sólo el amor me rodea.</i></p>
Mastoiditis	<p>Ira y frustración. El deseo de no saber lo que está ocurriendo. Generalmente se encuentra en los niños. Miedo de infectar el entendimiento.</p>	<p><i>La paz y la armonía Divina me rodean y se encuentran en mi interior. Soy oasis de paz, amor y alegría. Todo está bien en mi mundo.</i></p>
Meningitis	<p>Extrema discordia familiar. Vives en una atmósfera de ira y temor. Mucha confusión interna. Falta de apoyo.</p>	<p><i>Opto por crear la paz en mi mente, en mi cuerpo y en mi mundo. Todo está bien. Me siento seguro y amado.</i></p>
Mestruales, problemas	<p>Rechazo de la femineidad. Culpabilidad, miedo. Creencia de que los genitales son pecaminosos o sucios.</p>	<p><i>Acepto todo mi poder como mujer y acepto todos los procesos físicos como normales y naturales. Me amo y me apruebo.</i></p>
Menopausia, problemas en la	<p>Miedo de ya no ser deseada. Miedo de envejecer. Rechazo a sí misma. No eres suficientemente buena.</p>	<p><i>Estoy equilibrada y tranquila en todos los cambios en los ciclos, y bendigo mi cuerpo con amor.</i></p>
Migraña	<p>Desagrado de ser presionada. Resistencia hacia la corriente de la vida. Temores sexuales. (Generalmente se puede aliviar con masturbación.)</p>	<p><i>Me relajo en la corriente de la vida y permito que la vida me proporcione todo lo que necesito fácil y cómodamente. La vida es para mí.</i></p>
Miopía	<p>Miedo. Esclavitud. Sensación de estar atrapado.</p>	<p><i>Confío en el proceso de la vida. No corro peligro.</i></p>
Mononucleosis	<p>Patrón de menospreciar la vida. Poner en mal a los demás. Mucha crítica interior. El hábito de decir: ¿No es horrible?</p>	<p><i>Soy uno con toda la vida. Me veo en los demás y amo lo que veo. Me regocijo por estar con vida.</i></p>
Muela del	<p>No permites un espacio mental para crear cimientos firmes.</p>	<p><i>Abro mi conciencia a la expansión de la vida. Hay mucho espacio para que yo</i></p>

juicio		<i>crezca y cambie.</i>
Muñeca	Representa movimiento y facilidad.	<i>Manejo todas mis experiencias con prudencia, amor y facilidad.</i>
Nalgas	Representan poder. Las nalgas flojas significan pérdida de poder.	<i>Utilizo mi poder con prudencia. Soy fuerte, me siento seguro. Todo está bien.</i>
Nariz	Representa autorreconocimiento.	<i>Reconozco mi propia habilidad intuitiva.</i>
Narcolepsia	No puedes hacer frente. Miedo extremo. Deseas huir de todo. No quieres estar aquí.	<i>Confío en la Divina sabiduría y orientación para que siempre me proteja. Estoy seguro.</i>
Nasal, hemorragia	Necesidad de reconocimiento. Sientes que no eres reconocido ni notado. Lloras por amor.	<i>Me amo y me apruebo. Reconozco mi propio valor verdadero. Soy maravilloso.</i>
Náuseas	Miedo. Rechazo de una idea o experiencia.	<i>Estoy seguro. Tengo confianza en que el proceso de la vida sólo me dará el bien.</i>
Náuseas producidas por el movimiento	Miedo. Miedo de no controlar.	<i>Siempre controlo mis pensamientos. No corro peligro. Me amo y me apruebo.</i>
Nefritis	Reacción exagerada a la desilusión y el fracaso.	<i>Sólo las acciones correctas se están llevando a cabo en mi vida. Suelto lo viejo y acojo lo nuevo. Todo está bien.</i>
Nervios	Representan comunicación. Informadores receptivos.	<i>Me comunico con facilidad y alegría.</i>
Nervios, depresión	Estás centrado en ti mismo. Obstruyes los canales de la comunicación.	<i>Abro mi corazón y sólo genero comunicación amorosa. Estoy seguro. Estoy bien.</i>
Nerviosismo	Miedo, ansiedad, lucha, presión. No confías en el proceso de la vida.	<i>Me encuentro en un viaje interminable a través de la eternidad y hay mucho tiempo. Me comunico con el corazón. Todo está bien.</i>
Neuralgia	Castigo por culpabilidad. Angustia por la comunicación.	<i>Me perdono. Me amo y me apruebo. Me comunico con amor.</i>

Nódulos	Resentimiento, frustración y ego ofendido por tu carrera.	<i>Dejo el patrón de la demora que hay dentro de mí y ahora permito que el éxito sea mío.</i>
Nudo en la garganta	Miedo. No confías en el proceso de la vida.	<i>Estoy seguro. Confío en que la vida está aquí para mí. Me expreso libre y alegremente.</i>
Obesidad	Representa protección. Exagerada sensibilidad.	<i>El amor Divino me protege. Siempre estoy seguro y sin peligro.</i>
Oídos	Representan la capacidad de escuchar.	<i>Escucho con amor.</i>
Oídos, dolor de	Ira. No quieres escuchar. Demasiada confusión. Los padres discuten.	<i>Hay armonía a mi alrededor. Escucho con amor lo placentero y lo bueno. Soy un centro para el amor.</i>
Ojos	Representan la capacidad de ver con claridad —el pasado, el presente y el futuro.	<i>Veó con amor y alegría.</i>
Ojos, problemas en los	No te agrada lo que ves en tu vida.	<i>Ahora creo una vida que me encanta ver.</i>
–Astigmatismo	“Veó problemas en mí”. Temor a verse a sí mismo realmente.	<i>Ahora estoy dispuesto a ver mi belleza y magnificencia.</i>
–Bizquera	No quieres ver lo que ocurre en el exterior. Propósitos cruzados.	<i>No hay peligro en que vea. Estoy en paz.</i>
–Cataratas	Incapacidad de ver hacia el futuro con alegría. El futuro es sombrío.	<i>La vida es eterna y llena de alegría.</i>
–En los niños	No quieren ver lo que ocurre en la familia.	<i>La armonía, la alegría, la belleza y la estabilidad ahora rodean a este niño.</i>
–Glaucoma	Duro como una piedra para perdonar. Presión debido a ofensas de mucho tiempo atrás. Todo te abruma.	<i>Veó con amor y ternura.</i>
–Miopía	Temor al futuro.	<i>Acepto la orientación Divina y siempre estoy seguro.</i>
–Ojo albino	Miedo de ver el presente, aquí mismo.	<i>Me amo y me apruebo ahora mismo.</i>
–Présbita	Temor al presente.	<i>Estoy seguro en el presente y ahora lo comprendo.</i>
Oseos, problemas	Presión mental. Tensión. Los músculos no pueden	<i>Respiro en la vida plenamente.</i>

-Deformidad	estirarse. Falta de movilidad mental.	<i>Me relajo y confío en el flujo y en el proceso de la vida.</i>
-Fracturas	Rebeldía contra la autoridad.	<i>En mi mundo, soy mi propia autoridad. Soy el único que piensa en mi mente.</i>
Osteomielitis	Ira y frustración por la estructura de la vida. No sientes apoyo.	<i>Estoy en paz con el proceso de la vida. Estoy seguro y no corro peligro.</i>
Ovarios	Representan puntos de creación. Creatividad.	<i>Estoy equilibrada en mi flujo creativo.</i>
Páncreas	Representa la dulzura de la vida.	<i>Mi vida es dulce.</i>
Pancreatitis	Rechazo. Ira y frustración porque la vida parece haber perdido su dulzura.	<i>Me amo y me apruebo y yo sólo genero dulzura y alegría en mi vida.</i>
Parálisis	Miedo, terror. Escapas de una situación o persona. Resistencia.	<i>Soy uno con toda la vida. No corro peligro y soy totalmente suficiente en todas las situaciones.</i>
Parkinson, enfermedad de	Miedo y un intenso deseo de controlar todo y a todos.	<i>Me relajo a sabiendas que estoy seguro. La vida es para mí y confío en el proceso de la vida.</i>
Peso excesivo	Miedo, necesidad de protección. Huyes de los sentimientos. Inseguridad, rechazo a ti mismo. Quieres realizarte.	<i>Estoy en paz con mis sentimientos. Estoy seguro donde me encuentro. Genero mi propia seguridad. Me amo y me apruebo.</i>
Petit Mal	Véase Epilepsia.	
Piel	Protege nuestra individualidad. Un órgano de los sentidos.	<i>Me siento seguro de ser yo.</i>
Piel, problemas en la	Ansiedad, temor. Vieja mugre enterrada. Me amenazan.	<i>Amorosamente me protejo con pensamientos de alegría y paz. Perdono y olvido el pasado. En este momento soy libre.</i>
Piernas	Nos llevan hacia adelante por la vida.	<i>La vida es para mí.</i>
Piernas, problemas en las	Te aferras a viejos traumas de la niñez.	<i>Ellos hicieron lo mejor que pudieron con la comprensión, conciencia y conocimientos que tuvieron. Los libero.</i>
-Superiores		

<p>–Inferiores</p> <p>Pies</p>	<p>Miedo al futuro. No quieres moverte.</p> <p>Representan nuestra comprensión —de nosotros mismos, de la vida, de los demás.</p>	<p><i>Me muevo hacia adelante con confianza y alegría, a sabiendas de que todo está bien en mi futuro.</i></p> <p><i>Mi entendimiento es claro y estoy dispuesto a cambiar de acuerdo con la época. Estoy seguro.</i></p>
<p>Pies, problemas en los</p> <p>Piorrea</p> <p>Pituitaria, glándula</p> <p>Polio</p> <p>Próstata</p> <p>–Próstata, problemas en la</p> <p>Psoriasis</p> <p>Púbico, hueso</p>	<p>Temor al futuro y a no poder avanzar en la vida.</p> <p>Ira por la incapacidad de tomar decisiones. Personas sin carácter.</p> <p>Representa el centro de control.</p> <p>Celos paralizantes. Deseo de detener a alguien.</p> <p>Representa el principio masculino.</p> <p>Los temores mentales debilitan la masculinidad. Te rindes. Presión sexual y culpabilidad. Creencia en el envejecimiento.</p> <p>Temor de ser lastimado. Entumecimiento de los sentidos y de tu ser. Te niegas a aceptar la responsabilidad de tus propios sentimientos</p> <p>Representa la protección genital.</p>	<p><i>Avanzo en la vida con alegría y facilidad</i></p> <p><i>Me apruebo y mis decisiones siempre son perfectas para mí.</i></p> <p><i>Mi mente y mi cuerpo están perfectamente equilibrados. Controlo mis pensamientos</i></p> <p><i>Hay suficiente para todos. Genero mi propio bien y mi libertad con pensamientos amorosos.</i></p> <p><i>Acepto y me regocijo por mi masculinidad</i></p> <p><i>Me amo y me apruebo. Acepto mi propio poder. Soy eternamente joven de espíritu</i></p> <p><i>Estoy vivo para las alegrías de vivir. Merezco y acepto lo mejor de la vida. Me amo y me apruebo.</i></p> <p><i>Mi sexualidad no corre peligro.</i></p>
<p>Púbico, vello</p> <p>Pulmón</p> <p>–Problemas</p>	<p>Representa atracción y ocultamiento. Ni los niños ni los ancianos tienen vello púbico.</p> <p>La habilidad de aceptar la vida.</p> <p>Depresión. Tristeza. Miedo de aceptar la vida. No eres digno de vivir plenamente.</p> <p>Desesperado. Cansado de la vida.</p>	<p><i>Acepto la vida con perfecto equilibrio.</i></p> <p><i>Tengo la capacidad de aceptar la plenitud de la vida. Con amor vivo la vida plenamente.</i></p> <p><i>Libremente acepto las ideas Divinas llenas del aliento e</i></p>

Pulmonía	Heridas emocionales que no permites sanar.	<i>inteligencia de la vida. Este es un nuevo momento.</i>
Que maduras	Ira. Estás enardecido, encolerizado.	<i>Sólo genero paz y armonía dentro de mí y en mi ambiente. Merezco sentirme bien.</i>
Queratitis	Extrema ira. Deseo de golpear a las personas o cosas que ves.	<i>Permito que el amor de mi propio corazón cure todo lo que veo. Opto por la paz. Todo está bien en mi mundo.</i>
Quijada, problemas en la	Ira. Resentimiento. Deseos de venganza.	<i>Estoy dispuesto a cambiar los patrones que hay en mí que crearon esta condición. Me amo y me apruebo. Estoy seguro.</i>
Quiestes	Repasas la vieja experiencia dolorosa. Alimentas las ofensas. Un crecimiento falso.	<i>Las películas de mi mente son bellas porque opto por que así sean. Me amo.</i>
Raquitis mo	Desnutrición emocional. Falta de amor y seguridad.	<i>Estoy seguro y me nutro con el amor del Universo mismo.</i>
Recto	Véase Ano.	
Resfriado	Contracción mental que jala hacia afuera y hacia adentro. Deseo de retirarte. Déjame en paz.	<i>Estoy seguro en todo momento. El amor me rodea y me protege. Todo está bien.</i>
Respiración	Representa la habilidad de aceptar la vida.	<i>Amo la vida.</i>
Respiratorios, problemas	Miedo o negación de aceptar la vida plenamente. No sientes el derecho de ocupar espacio o incluso de existir.	<i>Tengo el derecho de vivir la vida plena y libremente. Soy digno de ser amado. Ahora opto por vivir plenamente.</i>
Reumatismo	Te sientes víctima. Te falta amor. Amargura crónica. Resentimiento.	<i>Creo mis propias experiencias. En la medida en que me voy amando y aprobándome y amo y apruebo a los demás, mis experiencias van mejorando.</i>
Riñones, problemas en los	Crítica, desilusión, fracaso. Vergüenza. Reaccionas como niño.	<i>La Divina acción correcta siempre está ocurriendo en mi vida. Sólo el bien llega de cada experiencia. No hay peligro en crecer.</i>
Rodilla	Representa orgullo y egoísmo.	<i>Soy flexible y fluyo</i>
-Problemas	Ego obstinado y orgulloso. Incapacidad de doblegarse. Miedo. Inflexibilidad. Nunca	<i>Perdón. Comprensión. Compasión. Me doblego y fluyo con</i>

	cedes.	<i>facilidad y todo está bien.</i>
Roncar	Te niegas obstinadamente a dejar los viejos patrones.	<i>Libero todo aquello que no se parezca al amor y a la alegría en mi mente. Salgo del pasado y entro a todo lo nuevo y fresco y vital.</i>
Rostro	Representa lo que mostramos al mundo.	<i>No hay peligro en que sea yo mismo. Expreso quien soy.</i>
Salpullido	Irritación por las demoras. Una manera infantil de captar atención.	<i>Me amo y me apruebo. Estoy en paz con el proceso de la vida.</i>
Sangrado	Se te agota la alegría. Ira, pero ¿hacia quién?	<i>Soy la alegría de la vida expresándose y recibiendo en perfecto ntmo.</i>
Sangre	Representa alegría en el cuerpo, fluyendo libremente.	<i>Soy la alegría de la vida expresándose y recibiendo.</i>
Sangre, problemas en la	Falta de alegría. Falta de circulación de ideas.	<i>Jubilosas ideas nuevas están circulando libremente en mi interior.</i>
–Anémico	Véase Anemia.	
–Coágulos	Cierras la corriente de alegría.	<i>Ahora despierto a una nueva vida en mi interior. Yo fluyo.</i>
Sanguínea, presión	Problemas emocionales de mucho tiempo atrás que no se han resuelto.	<i>Con alegría libero al pasado. Estoy en paz.</i>
–Alta	Te faltó amor de niño. Derrotismo.	<i>Ahora opto por vivir en el siempre alegre AHORA. Mi vida es alegría.</i>
–Baja	Es inútil; de cualquier manera no funcionará.	
Sarna	Pensamientos infectados. Permites que otros te fastidien.	<i>Soy la expresión viviente, amorosa y alegre de la vida. Soy yo mismo.</i>
Sencibilidad	Regreso a la llamada seguridad de la niñez. Exiges atención, una manera de controlar a las personas que te rodean. Escapismo.	<i>Protección Divina. Seguridad. Paz. La Inteligencia del Universo opera en todos los niveles de la vida.</i>
Senectud, problemas de la	Creencias sociales. Viejas ideas. Temor de ser uno mismo. Rechazo del presente.	<i>Me amo y me acepto en todas las edades. Cada momento de mi vida es perfecto.</i>
Senos	Representan protección maternal y alimentación.	<i>Acepto y doy alimento en perfecto equilibrio.</i>
	Sobrepotección. Actitudes	<i>Soy libre de ser yo mismo y permito a los demás la</i>

<p>-Quistes. protuberancias, dolor</p>	<p>prepotentes. Eliminación de la alimentación.</p>	<p><i>libertad de ser ellos mismos. No hay peligro en que crezcamos.</i></p>
<p>Senos, problemas en los</p>	<p>Irritación hacia una persona muy cercana.</p>	<p><i>Declaro que la paz y la armonía se encuentran en mi interior y me rodean en todo momento. Todo está bien.</i></p>
<p>SIDA</p>	<p>Negación de uno mismo. Culpabilidad sexual. Fuerte creencia de no ser "suficientemente bueno".</p>	<p><i>Soy un ser Divino, una magnífica expresión de la vida. Me regocijo en mi sexualidad. Me regocijo por todo lo que soy. Me amo.</i></p>
<p>Sífilis</p>	<p>Véase Enfermedades Venéreas.</p>	<p><i>Decido ser yo mismo.</i></p>
<p>Síndrome Premenstrual (SPM)</p>	<p>Permites que la confusión reine. Entregas el poder a influencias externas. Rechazo de los procesos femeninos.</p>	<p><i>Ahora soy responsable de mi mente y de mi cuerpo. ¡Soy una poderosa mujer dinamita! Cada parte de mi cuerpo funciona perfectamente. Me amo.</i></p>
<p>Sordera</p>	<p>Rechazo, obstinación, aislamiento. ¿Qué es lo que no quieres escuchar? No me molestes.</p>	<p><i>Escucho lo Divino y me regocijo ¿fe poder oír. Soy uno con todo.</i></p>
<p>Tartamudeo</p>	<p>Inseguridad. Falta de autoexpresión. No se te permite llorar.</p>	<p><i>Soy libre de ser yo mismo y permito a los demás la libertad de ser ellos mismos. No hay peligro en que crezcamos.</i></p>
<p>Tenia (Solitaria)</p>	<p>La fuerte convicción de que eres víctima y sucio. Incapaz de afrontar las aparentes actitudes de los demás.</p>	<p><i>Los demás sólo reflejan los buenos sentimientos que tengo acerca de mí mismo. Amo y apruebo todo lo que soy.</i></p>
<p>Testículos</p>	<p>Principio masculino, virilidad.</p>	<p><i>No hay peligro alguno en ser hombre.</i></p>
<p>Tétanos</p>	<p>Ira. Deseo de controlar. Te niegas a expresar tus sentimientos.</p>	<p><i>Confío en el proceso de la vida. Fácilmente pido lo que quiero. La vida me apoya. Permito que el amor que emana de mi corazón me lave y me limpie y cure todas las partes de mi cuerpo y de mis emociones.</i></p>
<p>Timo, glándula</p>	<p>Glándula maestra del sistema inmune. Me siento atacado por la vida. "Ellos" quieren acabar conmigo.</p>	<p><i>Mis pensamientos amorosos mantienen fuerte mi sistema inmune. Estoy seguro en el interior y en el exterior. Me curo con amor.</i></p>

Tinito	Te niegas a escuchar. No escuchas la voz interior. Obstinación.	<i>Confío en mi Ser Superior. Escucho con amor mi voz interior. Libero todo aquello que no se parezca al amor:</i>
Tiña	Permites que otros te fastidien. No te sientes suficientemente bueno ni suficientemente limpio.	<i>Me amo y me apruebo. Ninguna persona, ningún lugar, ninguna cosa tiene poder sobre mí. Soy libre.</i>
Tiroides, glándula	Humillación. Nunca puedo hacer lo que quiero. ¿Cuándo me toca a mí?	<i>Voy más allá de mis viejas limitaciones y ahora me expreso de una manera libre y creativa.</i>
Tobillo	Representa movilidad y dirección.	<i>Avanzo fácilmente por la vida.</i>
Torceduras	Ira y resistencia. No deseas tomar cierto camino en la vida.	<i>Confío en que el proceso de la vida me conduzca sólo a mi mejor bien. Estoy en paz.</i>
Trombosis coronaria	Te sientes solo y asustado. No eres suficientemente bueno. No haces suficiente. Nunca triunfarás.	<i>Soy uno con toda la vida. El Universo me apoya totalmente. Todo está bien.</i>
Tuberculosis	Te estás desgastando debido al egoísmo. Eres posesivo. Tienes pensamientos crueles. Venganza.	<i>En la medida en que me amo y me apruebo, creo un mundo alegre y tranquilo donde puedo vivir.</i>
Tumores	Guardas viejas ofensas y choques emocionales. Crece el remordimiento. Alimentas las viejas ofensas. El resentimiento crece.	<i>Con amor libero el pasado y vuelco mi atención a este nuevo día. Todo está bien. Perdono fácilmente. Me amo y me recompenso con pensamientos de alabanza.</i>
Úlcera	Miedo. La convicción de que no eres suficientemente bueno. ¿Qué es lo que te está acabando?	<i>Me amo y me apruebo. Estoy en paz. Estoy tranquilo. Todo está bien.</i>
Úlceras en la boca	Palabras venenosas reprimidas por los labios. Culpabilidad.	<i>Sólo genero experiencias jubilosas en mi amoroso mundo.</i>
Úlcera péptica	Miedo. La creencia de que no eres suficientemente bueno. Ansioso de complacer.	<i>Me amo y me apruebo. Estoy en paz conmigo mismo. Me siento maravillosamente bien.</i>
Uña enterrada	Preocupación y culpabilidad acerca de tu derecho de avanzar.	<i>Es mi derecho Divino tomar mi propio camino en la vida. Estoy seguro. Soy libre.</i>

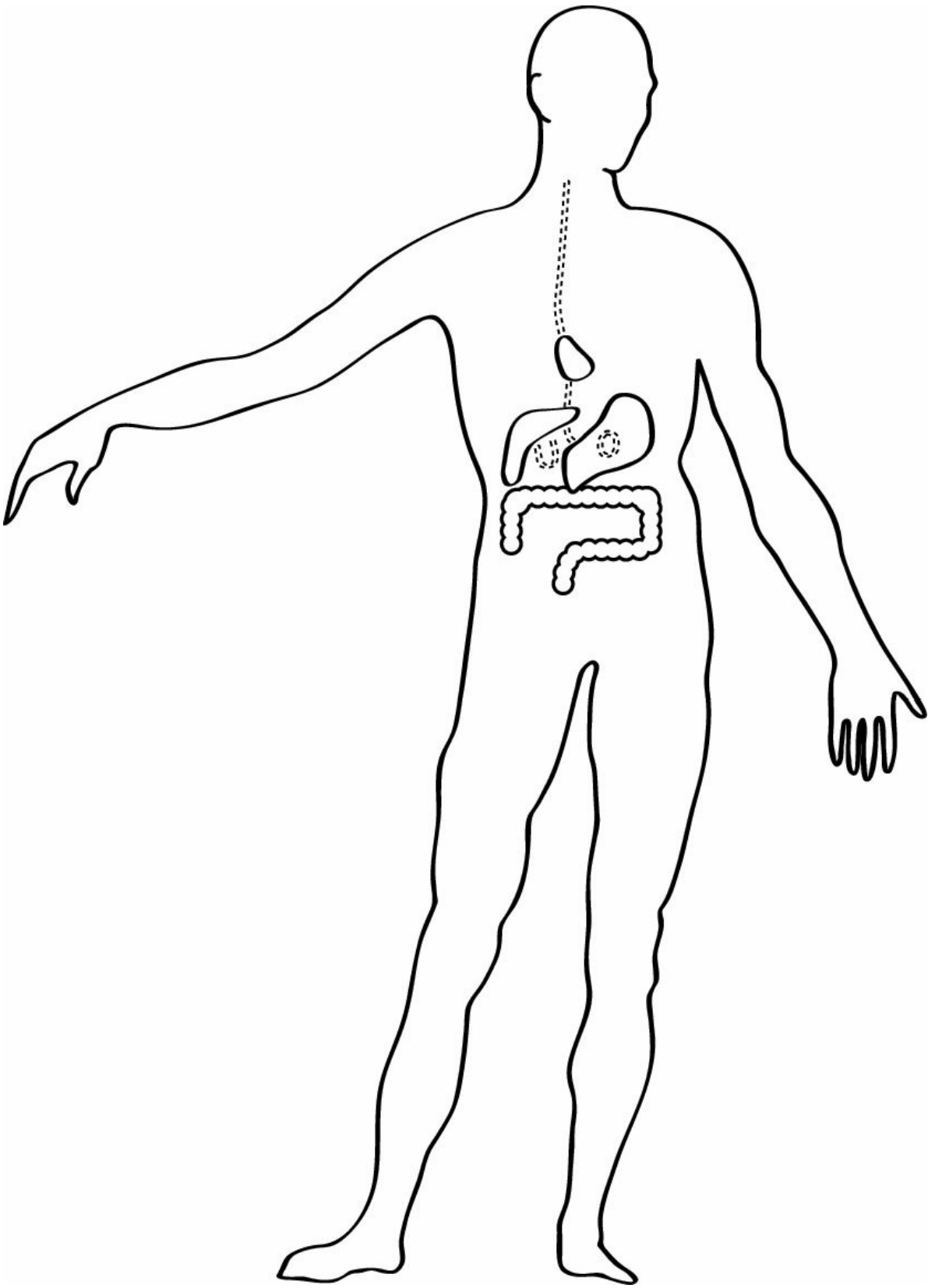
Uñas	Representan protección.	<i>Extiendo la mano sin peligro.</i>
Uñas, mordetelas	Frustración. Te corroes. Rencor hacia uno de los padres.	<i>No corro peligro al crecer. Ahora manejo mi propia vida con alegría y facilidad.</i>
Urinarias, infecciones	Estás enojado. Generalmente con alguien del sexo opuesto o con un amante. Culpas a los demás. Alimentas las viejas ofensas. El resentimiento crece.	<i>Libero el patrón que existe en mi conciencia que creó esta condición. Estoy dispuesto a cambiar. Me amo y me apruebo.</i>
Urticaria	Pequeños temores ocultos. Haces tempestades en vasos de agua.	<i>Llevo paz a cada rincón de mi vida.</i>
Útero	Representa el hogar de la creatividad.	<i>Me siento bien con mi cuerpo.</i>
Vaginitis	Enojo con un compañero. Culpabilidad sexual. Te castigas a ti misma.	<i>Los demás reflejan el amor y la autoaprobación que siento por mi misma. Me alegro por mi sexualidad.</i>
Várices	Te encuentras en una situación que detestas. Estás desalentado. Sientes que trabajas demasiado y que tienes demasiados problemas.	<i>Vivo con la verdad y con la alegría. Amo la vida y circulo libremente.</i>
Vejiga, problemas en la	Ansiedad. Te aferras a viejas ideas. Temor a soltar las cosas. Te sientes molesto.	<i>Me siento cómodo y fácilmente libero lo viejo y acojo lo nuevo en mi vida. No corro peligro.</i>
Venérea, enfermedad	Culpabilidad sexual. Necesidad de castigo. Convicción de que los órganos genitales son pecaminosos o sucios. Abusas de otro.	<i>Con amor y alegría acepto mi sexualidad y su expresión. Sólo acepto pensamientos que me apoyen y que me hagan sentir bien.</i>
Vértigo	Huida, ideas dispersas. Negativa a mirar.	<i>Estoy profundamente centrado y en paz con la vida. No hay peligro en que viva y me regocije.</i>
Verrugas	Ira en el mismo fondo de tu entendimiento. La frustración acerca del futuro se extiende. Pequeñas expresiones de odio. Crees en la fealdad.	<i>Avanzo con confianza y facilidad. Confío en el proceso de la vida y con éste fluyo. Soy el amor y la belleza de la vida en su plena expresión.</i>
Vitiligo	Sensación de no pertenecer. Te sientes fuera de las cosas. No perteneces al grupo.	<i>Estoy en el centro de la vida y estoy totalmente conectado en el amor.</i>

Vulva

Representa vulnerabilidad.



*En la infinidad de la vida donde me encuentro,
todo es perfecto, pleno y completo.
Acepto la salud perfecta como el estado natural de mi ser.
Ahora, conscientemente libero cualquier patrón mental
que exista dentro de mí que pudiera expresarse como
una enfermedad de alguna manera.
Me amo y me apruebo.
Amo y apruebo mi cuerpo.
Lo nutro con alimentos y bebidas nutritivos.
Lo ejercito de maneras divertidas.
Reconozco que mi cuerpo es una maravillosa
y extraordinaria máquina.
Y me siento privilegiado por vivir dentro de él.
Me encanta tener mucha energía.
Todo está bien en mi mundo.*



NUEVOS PATRONES PARA LOS PENSAMIENTOS

ROSTRO: (Acné): Me amo y me acepto donde me encuentro ahora. Soy maravilloso.

RODILLA: Perdón, tolerancia, compasión. Avanzo sin vacilación.

SENOS FACIALES: Soy uno con toda la vida. Nadie tiene el poder de irritarme a menos que yo lo permita. Paz, armonía. Niego todas las creencias que aparecen en los calendarios.

PIEL: Obtengo atención de maneras positivas. Me siento seguro. Nadie amenaza mi individualidad. Estoy en paz. El mundo es agradable y no hay peligro. Libero toda la ira y el resentimiento. Siempre tendré lo que necesito. Acepto mi bien sin sentirme culpable. Estoy en paz con todas las pequeñas cosas de la vida.

OJOS: Soy libre. Veo hacia adelante libremente porque la vida es eterna y está llena de alegría. La veo con ojos amorosos. Nadie podrá lastimarme jamás.

ESPALDA: La vida me apoya. Confío en el Universo. Doy amor y confianza libremente.

Espalda inferior:
Confío en el Universo. Soy valeroso e independiente.

GARGANTA: Puedo hablar por mí mismo. Me expreso libremente. Soy creativo. Hablo con amor.

CEREBRO: Toda la vida constituye cambio.
Los patrones de mi desarrollo siempre son nuevos.

PULMONES: El aliento de la vida fluye fácilmente a través de todo mi ser. (Bronquitis): Paz. Nadie puede irritarme. (Asma): Tengo la libertad de hacerme cargo de mi vida.

CABEZA: Paz, amor, alegría, relajamiento. Me relajo y me introduzco en la corriente de la vida y permito que la vida fluya a través de mi ser con facilidad.

CORAZÓN: Alegría, amor, paz. Acepto la vida con alegría.

OÍDOS: Escucho a Dios, escucho las alegrías de la vida. Soy parte de la vida. Oigo con amor.

HÍGADO: Me libero de todo lo que no necesito. Mi conciencia ahora está limpia y mis conceptos son frescos, nuevos y vitales.

BOCA: Soy una persona decidida. Terminó lo que comienzo. Acojo las nuevas ideas y los nuevos conceptos.

INTESTINO GRUESO: Soy libre; libero todo el pasado. La vida fluye libremente por todo mi ser. (Hemorroides): Libero toda la

presión y todos los problemas. Vivo en el alegre presente.

VEJIGA: Libero lo viejo y acojo lo nuevo.

GENITALES: (Impotencia): Poder. Permito que todo el potencial de mi principio sexual opere con facilidad y alegría. Acepto mi sexualidad con amor y alegría. No hay culpabilidad ni castigo.

PELVIS: (Vaginitis): Las formas y los conductos pueden cambiar, pero el amor jamás se pierde. (Menstruación): Estoy equilibrada en todos los cambios de los ciclos. Bendigo mi cuerpo con amor. Todas las partes de mi cuerpo son hermosas.

CUELLO: Soy flexible. Acojo otros puntos de vista.

CADERA: Con alegría avanzo, apoyada y sostenida por el poder de la vida. Avanzo hacia mi mejor bien. Me siento segura. (Artritis): Amor. Perdón. Permito que los demás sean ellos mismos y soy libre.

HOMBROS (Bursitis): Libero la ira de manera inofensiva. El amor libera y relaja. La vida es alegre y libre; todo lo que acepto es bueno.

GLÁNDULAS: Estoy totalmente equilibrado. Mi sistema está en orden. Amo la vida y circulo libremente.

MANOS: Manejo todas las ideas con amor y facilidad.

PIES: Me apoyo en la verdad. Avanzo con alegría. Tengo comprensión espiritual.

DEDOS: Me relajo a sabiendas de que la sabiduría de la vida se encarga de todos los detalles.

RIÑONES: Busco sólo el bien en todas partes. La acción correcta se está realizando. Me siento realizado.

ESTÓMAGO: Asimilo las nuevas ideas con facilidad. La vida concuerda conmigo; nada puede irritarme. Estoy tranquilo.

PARTE 4



Mi historia

‘Todos somos uno’.

¿Me quiere contar brevemente un poco de su niñez? —Esto es algo que he pedido a muchos clientes. No se trata de que yo conozca todos los detalles, pero quiero obtener un patrón general del lugar de donde proceden. Si actualmente tienen problemas, los patrones que los crearon comenzaron desde hace mucho tiempo.

Cuando yo era una niña de dieciocho meses, experimenté el divorcio de mis padres. No recuerdo que eso fuera malo. Lo que sí recuerdo con horror es cuando mi madre se fue a trabajar como sirvienta doméstica, donde se quedaba a dormir y me encargó con unas personas. Dicen que lloré sin parar durante tres semanas. Las personas que me cuidaban no pudieron con eso y mi madre se vio obligada a recogerme y hacer otros arreglos. Admiro la forma en que pudo salir adelante como madre soltera. Sin embargo, en aquella época lo único que me interesaba era que no estaba recibiendo toda la atención amorosa que antes tuve.

Nunca he podido determinar si mi madre amó a mi padrastro, o si se casó con él para proporcionarnos un hogar a nosotras, pero no fue una buena decisión. Este hombre se crió en Europa en un pesado hogar germánico lleno de brutalidad, y nunca aprendió otra manera de manejar a una familia. Mi madre se embarazó de mi hermana y luego llegó la depresión de los años 1930 y nos encontramos atrapadas en un hogar de violencia. Yo tenía cinco años de edad.

Para aumentar los males, más o menos en esta época, un vecino alcohólico, según recuerdo, me violó. El examen del médico aún sigue vivo en mi mente, así como el caso que se presentó en los tribunales, donde yo fui la testigo estelar. El hombre fue condenado a 15 años de prisión. En repetidas ocasiones me dijeron que todo fue por culpa mía, de modo que pasé muchos años con el temor de que cuando el hombre fuera puesto en libertad, vendría a buscarme para vengarse por haber sido yo tan terrible y haberlo metido a la cárcel.

Pasé la mayor parte de mi niñez soportando abusos tanto físicos como sexuales, amén de mucho trabajo duro. Mi autoimagen fue disminuyendo cada vez más y había pocas cosas que resultaban bien para mí. Comencé a expresar este patrón en el mundo externo.

Cuando estuve en el cuarto año, hubo un incidente típico de lo que era mi vida. Un día,

celebrábamos una fiesta en la escuela y hubo varios pasteles que podíamos compartir. La mayoría de los niños en esta escuela, excepto yo, provenían de familias de la clase media alta. Yo vestía muy mal, lucía un corte de pelo curioso, como de tazón, botines negros y olía al ajo crudo que debía comer todos los días para “alejar a las lombrices”. Jamás teníamos pastel. No podíamos darnos el lujo de comprarlo. Había una vecina anciana que me regalaba diez centavos cada semana y un dólar el día de mi cumpleaños y en Navidad. Los diez centavos ingresaban al presupuesto familiar, y con el dólar comprábamos mi ropa interior para el año en la tienda de baratijas.

De modo que ese día, había una fiesta en la escuela y había tanto pastel que, al partirlo, algunos niños que podían comer pastel casi todos los días estaban recibiendo dos y tres rebanadas. Cuando la maestra por fin llegó a mí (y, por supuesto, fui la última) ya no había pastel. Ni una sola rebanada.

Ahora veo con claridad que “ya estaba convencida” de que yo no valía nada y no *MERECÍA* nada y esto fue lo que me colocó al final de la fila para quedarme sin pastel. Era *MI* patrón. *ELLOS* sólo eran el reflejo de mis creencias.

A la edad de 15 años, ya no pude soportar el abuso sexual y huí de mi casa y de la escuela. Encontré un trabajo como mesera en una cafetería y esto me pareció mucho más fácil que el pesado trabajo que debía realizar en el patio de mi casa.

Como estaba sedienta de amor y afecto, y como mi autoestima era muy poca, con gusto entregaba mi cuerpo a cualquiera que fuera amable conmigo. Poco después de cumplir los 16 años de edad, di a luz a una bebida. Consideré que sería imposible quedarme con ella; sin embargo, pude encontrar un buen hogar para ella. Encontré a un matrimonio sin hijos que anhelaban tener un bebé. Viví en la casa de esta pareja durante los últimos cuatro meses de mi embarazo y cuando ingresé al hospital, la niña nació con el apellido de ellos.

En estas circunstancias, nunca experimenté la alegría de la maternidad; sólo la pérdida y la culpabilidad y la vergüenza. En aquella época, era algo vergonzoso y debía terminarse lo más pronto posible. Sólo recuerdo sus enormes dedos de los pies, extrañamente muy parecidos a los míos. Si algún día nos volvemos a ver, sabré con seguridad que es mi hija si logro verle los dedos de los pies. Me fui para siempre cuando la niña tenía cinco días de edad.

Inmediatamente regresé a casa y le dije a mi madre, la cual seguía siendo víctima: “Vámonos. No tienes que soportar todo esto. Te voy a sacar de aquí”. Y mi madre se fue conmigo, dejando a mi hermana de diez años de edad, quien siempre había sido la consentida de papá, para que se quedara con él.

Ayudé a mi madre a conseguir un trabajo como empleada doméstica en un pequeño hotel y la instalé en un apartamento donde ella se sentía libre y cómoda. Consideré que mis obligaciones habían terminado. Viajé a Chicago con una amiga para una estancia de un mes — y tardé 30 años en regresar.

En aquellos días, la violencia que experimenté de niña, aunada al sentido de inutilidad que había desarrollado, atraían en mi vida a los hombres que me maltrataban y con frecuencia me golpeaban. Podría haber pasado el resto de mi vida censurando a los hombres y probablemente seguiría viviendo las mismas experiencias. Sin embargo, poco a poco, a través de experiencias positivas en el trabajo, mi autoestima aumentó y los hombres de ese tipo comenzaron a salir de mi vida. Ya no cabían dentro de mi viejo patrón en el cual inconscientemente creía que merecía el abuso. No perdono su comportamiento; no obstante, de no haber sido por “mi patrón” ellos no se habrían sentido atraídos hacia mí. Hoy día, un hombre que abusa de las mujeres ni siquiera sabe

que yo existo. Nuestros patrones han dejado de atraerse.

Después de varios años en Chicago realizando trabajos domésticos, tuve la suerte de convertirme en modelo de alta moda. Y, sin embargo, el hecho de modelar para los grandes diseñadores no ayudó mucho a mi autoestima. Sólo me proporcionó más formas de encontrar faltas en mí. Me negaba a reconocer mi propia belleza.

Estuve en la industria de la moda durante muchos años. Conocí y me casé con un maravilloso caballero inglés, muy educado. Viajamos por todo el mundo, conocí a la realeza e incluso cené en la Casa Blanca. Aunque era modelo y tenía a un marido maravilloso, mi autoestima seguía siendo baja hasta muchos años después, cuando comencé mi trabajo interior.

Un día, después de 14 años de matrimonio, él me anunció su deseo de casarse con otra mujer, precisamente cuando yo empezaba a creer que las cosas buenas pueden ser perdurables. Sí, quedé destrozada; pero el tiempo pasa, y seguí viviendo. Sentía que mi vida iba cambiando y una primavera un numerólogo lo confirmó al decirme que en el otoño ocurriría un pequeño acontecimiento que cambiaría mi vida.

Fue tan pequeño que no lo noté hasta varios meses después. Por casualidad, asistí a una reunión en la Iglesia de la Ciencia Religiosa en la ciudad de Nueva York. Aunque el mensaje era nuevo para mí, algo dentro de mí me dijo: “Pon atención”, y así lo hice. Asistí a la ceremonia dominical, y además comencé a tomar las clases semanales. Estaba perdiendo el interés en el mundo de la belleza y de la moda. ¿Cuántos años más podría preocuparme por la medida de mi cintura, o por la forma de mis cejas? A pesar de haber desertado de la escuela preparatoria y de que nunca estudié nada, me convertí en una estudiante ávida que devoraba cualquier cosa que llegara a mis manos relacionada con la metafísica y con la curación.

La Iglesia de la Ciencia Religiosa se convirtió en un nuevo hogar para mí. Aunque la mayor parte de mi vida continuaba como siempre, este nuevo curso que estaba estudiando comenzó a ocupar cada vez más tiempo. Cuando menos lo pensé, habían pasado tres años y era elegible para presentar mi solicitud para ser una practicante autorizada de la Iglesia. Pasé la prueba y así fue como empecé, como asesora de la Iglesia, hace muchos años.

Fue un pequeño comienzo. Durante todo este tiempo, me volví Meditadora Trascendental. Mi Iglesia no impartiría el Programa de Capacitación Ministerial durante un año, de modo que decidí hacer algo especial por mí. Asistí a la Universidad durante seis meses — MIU, la Universidad Internacional de Maharishis — en Fairfield, Iowa.

Fue el lugar perfecto para mí en esa época. Durante el primer año, todos los lunes en la mañana empezábamos un nuevo tema acerca de cosas que sólo había escuchado, tales como biología, química e incluso la teoría de la relatividad. Todos los sábados en la mañana había una prueba. Tenía libre los domingos y el lunes en la mañana comenzábamos de nuevo.

No existían las distracciones típicas de mi vida de la ciudad de Nueva York. Después de la cena, todos nos íbamos a nuestras habitaciones a estudiar. Yo era la alumna más vieja y me encantó. No se permitía fumar, ni beber, ni las drogas, y meditábamos cuatro veces al día. El día en que salí, pensé que me derrumbaría con el humo de cigarrillos que había en el aeropuerto.

Regresé a Nueva York a reanudar mi vida. Pronto comencé a tomar el Programa de Capacitación Ministerial. Me volví muy activa en la Iglesia y en sus actividades sociales. Empecé a impartir conferencias en las reuniones de mediodía y comencé a visitar clientes. Pronto esto se convirtió en una carrera de tiempo completo. Debido al trabajo que estaba realizando, me inspiré para escribir el librito *HEAL YOUR BODY* (TÚ PUEDES SANAR TU CUERPO), el cual comenzó como una sencilla lista de causas metafísicas para enfermedades físicas en el cuerpo.

Comencé a dar conferencias y a viajar e impartir pequeñas clases.

Luego, un día, diagnosticaron que padecía cáncer.

Con los antecedentes de mi violación a los cinco años de edad y después de haber sido una niña maltratada, no era de extrañarse que se manifestara el cáncer en la región vaginal.

Como cualquier otra persona a quien se le acaba de informar que tiene cáncer, sentí pánico. Y, sin embargo, debido a mi trabajo con los clientes, sabía que la curación mental sí funcionaba y ahora tenía la oportunidad de comprobarlo. Después de todo, escribí el libro sobre patrones mentales y sabía que el cáncer es una enfermedad causada por el profundo resentimiento que se ha guardado durante mucho tiempo, hasta que literalmente corroe el cuerpo. Me había negado a disolver toda la ira y resentimiento contra “ellos” debido a mi niñez. No podía perder el tiempo, ahora tenía mucho trabajo.

La palabra *INCURABLE*, tan espantosa para muchas personas, para mí significa que esta condición determinada no puede ser curada por medios externos y que necesitamos penetrar al interior para encontrar la curación. Si me sometía a una operación para eliminar el cáncer, sin despejar el patrón mental que lo creó, entonces los médicos seguirían cortando a Louise hasta que no quedara nada. No me agradaba la idea.

Si me sometía a una operación para quitar el tumor canceroso y también despejaba el patrón mental que lo causaba, entonces no volvería. Cuando el cáncer o cualquier otra enfermedad vuelve, no creo que se deba a que no “lo eliminaron todo”, sino que más bien el paciente no hizo cambios mentales. La persona sólo vuelve a crear la misma enfermedad; quizá en otra parte del cuerpo.

También creía que si pudiera despejar el patrón mental que creó este cáncer, entonces ni siquiera necesitaría la operación. De modo que actué para ganar tiempo, y los médicos, de mala gana, aplazaron la operación tres meses cuando les dije que no tenía el dinero necesario.

Inmediatamente asumí la responsabilidad de mi curación. Leí e investigué todo lo que pude encontrar sobre formas alternativas que ayudaran al proceso de mi curación.

Me dirigí a diversas tiendas dedicadas a la venta de alimentos naturales y compré todos los libros que tenían sobre el cáncer. Fui a la biblioteca y leí más. Investigué la reflexología de los pies y la terapia del colon y consideré que ambas me beneficiarían. Parecía que alguien me dirigía a las personas adecuadas. Después de leer acerca de la reflexología de los pies, quise encontrar a un profesional. Asistí a una conferencia y, aunque normalmente me siento en la primera fila, esa noche me sentí obligada a sentarme atrás. En un minuto llegó un hombre y se sentó a mi lado y adivina qué: ¡Era reflexólogo de los pies que estaba visitando el lugar! Me visitó tres veces por semana durante dos meses y me ayudó muchísimo.

También sabía que necesitaba amarme mucho más. Había muy poco amor expresado durante mi niñez y nadie había logrado que me sintiera bien conmigo misma. Yo había adoptado sus actitudes de criticarme y censurarme, lo cual se había convertido en algo mecánico.

Había llegado a comprender, a través de mi trabajo con la Iglesia, que era esencial que me amara y me aprobara. Y, sin embargo, yo seguía aplazándolo —como esas dietas que siempre se comenzarán mañana—, pero ya no podía aplazarlo. Al principio, me era sumamente difícil pararme frente al espejo y decir: “Louise, te amo. Realmente te amo”. No obstante, a medida que fui persistiendo, encontré que surgieron varias situaciones en mi vida donde, en el pasado, me habría censurado, y ahora, debido al ejercicio frente al espejo y otros trabajos, no lo estaba haciendo. De alguna manera, iba progresando.

Sabía que era necesario despejar los patrones del resentimiento que había estado guardando

desde la niñez. Era imperativo que yo dejara la culpabilidad.

Ciertamente, había tenido una niñez sumamente difícil, con mucho abuso —mental, físico y sexual—. Pero eso sucedió muchos años antes y no justificaba la forma en que me trataba actualmente. Literalmente me estaba comiendo mi propio cuerpo con un tumor canceroso porque no era capaz de perdonar.

Había llegado el momento de ir más allá de los incidentes en sí y comenzar a *COMPRENDER* los tipos de experiencias que pudieron haber creado a personas capaces de tratar a una niña de esa manera.

Con la ayuda de un buen terapeuta, expresé toda la vieja ira acumulada, golpeando las almohadas y gritando de rabia. Con esto, me sentí más limpia. Después, comencé a unir los pedazos de las historias que mis padres me habían contado acerca de su niñez. Empecé a tener un panorama más claro de sus vidas. Con mi creciente comprensión y desde el punto de vista de una adulta, comencé a sentir compasión por el dolor de ellos y así, poco a poco, la culpabilidad empezó a desvanecerse.

Además, busqué un buen nutriólogo para que me ayudara a limpiar y desintoxicar mi cuerpo de toda la comida chatarra que había comido a través de los años. Aprendí que los alimentos chatarra se acumulan y crean condiciones tóxicas en la mente. Me dieron una dieta sumamente estricta con mucha verdura verde y casi nada más. Incluso tuve colónicos tres veces por semana durante el primer mes.

No me sometí a la cirugía — sin embargo, como consecuencia de toda la limpieza mental y física, seis meses después de mi diagnóstico, pude lograr que la profesión médica estuviera de acuerdo con lo que yo sabía — ¡que ya no tenía ni siquiera un rastro del cáncer! Ahora sabía, por experiencia propia, que *¡LA ENFERMEDAD PUEDE CURARSE SI ESTAMOS DISPUESTOS A CAMBIAR LA FORMA EN QUE PENSAMOS, CREEMOS Y ACTUAMOS!*

En ocasiones, lo que parece ser una gran tragedia se vuelve el mayor bien en nuestra vida. Aprendí mucho de esa experiencia y llegué a valorar la vida de una nueva manera. Empecé a ver lo que realmente era importante para mí y, finalmente, decidí abandonar la desarbolada ciudad de Nueva York y su clima extremoso. Algunos clientes insistieron en que “morirían” si yo los dejaba y les aseguré que regresaría dos veces al año para ver su progreso y les dije que los teléfonos llegan a cualquier parte. De modo que cerré mi negocio e hice un descansado viaje por tren a California y decidí comenzar en Los Ángeles.

Aunque allí nací muchos años antes, casi no conocía a nadie, salvo a mi madre y a mi hermana. Ambas vivían ahora en las afueras de la ciudad, a una hora de distancia. Nunca habíamos sido una familia muy unida ni muy abierta, pero recibí una sorpresa desagradable al saber que mi madre había estado ciega desde hacía algunos años y nadie se molestó en informármelo. Mi hermana estaba demasiado “ocupada” para verme, de modo que la dejé en paz y comencé a establecer mi nueva vida.

Mi librito *HEAL YOUR BODY (TÚ PUEDES SANAR TU CUERPO)* me abrió muchas puertas. Empecé a asistir a todas las reuniones del tipo Nueva Era que encontré. Me presentaba y, cuando era oportuno, regalaba una copia del librito. Durante los primeros seis meses, pasé mucho tiempo en la playa, a sabiendas de que cuando estuviera realmente ocupada, tendría menos tiempo para ocupaciones tan descansadas. Lentamente, llegaron los clientes. Se me pidió que diera conferencias aquí y allá y las cosas empezaron a estabilizarse mientras Los Ángeles me acogía. En un par de años, pude mudarme a una bonita casa.

Mi nuevo estilo de vida en Los Ángeles constituyó un gran cambio en cuanto a conciencia de

mi formación anterior. Las cosas iban muy bien aquí. ¡Con cuánta rapidez pueden cambiar nuestras vidas por completo!

Una noche recibí una llamada telefónica de mi hermana; la primera en dos años. Me informó que nuestra madre, que ahora tenía 90 años de edad y estaba casi sorda, se había caído y se había fracturado la espina. En un segundo, mi madre cambió de una mujer fuerte e independiente, a una niña inútil sufriendo.

Se rompió la espina y también rompió el muro del misterio que rodeaba a mi hermana. Finalmente, empezábamos a comunicarnos. Descubrí que mi hermana también padecía de un severo problema en la espina que le impedía sentarse y caminar y que era sumamente doloroso. Sufría en silencio, y aunque parecía anoréxica, su esposo no sabía que estaba enferma.

Después de pasar un mes en el hospital, mi madre estaba lista para volver a casa; pero de ninguna manera podía atenderse sola, de modo que se fue a vivir conmigo.

Aunque yo confiaba en el proceso de la vida, no sabía cómo podría manejar todo esto, de modo que le dije a Dios: “¡Está bien, yo me encargaré de ella, pero tienes que ayudarme y tienes que proporcionarme el dinero!”

Las dos tuvimos que adaptarnos. Mi madre llegó un sábado y el siguiente viernes yo necesitaba ir a San Francisco por cuatro días. No podía dejarla sola y tenía que viajar. Dije: “Dios, tú encárgate de esto. Necesito tener a la persona adecuada para que nos ayude antes de partir”.

El siguiente jueves, la persona perfecta “apareció”, y se mudó a mi casa para organizarla para mi madre y para mí. Fue otra confirmación de una de mis creencias básicas: “Lo que necesito saber me es revelado y lo que necesito me llega en el correcto orden Divino”.

Comprendí que era otra etapa de aprendizaje. Tenía la oportunidad de despejar toda aquella basura que venía arrastrando desde la niñez.

Mi madre no pudo protegerme cuando era niña; sin embargo, yo sí podría atenderla ahora y lo haría. Entre mi madre y mi hermana, se inició toda una nueva aventura.

Fue otro reto proporcionar a mi hermana la ayuda que me solicitaba. Supe que cuando rescaté a mi madre años atrás, mi padrastro volcó su ira y su dolor contra mi hermana y fue su turno de ser maltratada.

Comprendí que lo que había comenzado por ser un problema físico fue sumamente exagerado por el miedo y la tensión, además de la creencia de que nadie podría ayudarla. De modo que allí estaba Louise, que no deseaba ser salvadora y sin embargo quería darle a su hermana la oportunidad de optar por el bienestar en este momento de su vida.

Poco a poco empezó a desenredarse todo y aún continúa. Progresamos paso a paso, mientras luché por proporcionar un ambiente de seguridad mientras exploramos diversas avenidas alternas de curación.

Por otra parte, mi madre reacciona muy bien. Se ejercita de la mejor manera que puede cuatro veces al día. Su cuerpo se va fortaleciendo y es más flexible. La llevé para que le pusieran un aparato auditivo y entonces se interesó más en la vida.

A pesar de sus creencias en la ciencia Cristiana, la persuadí para que le quitaran una catarata de un ojo. ¡Qué alegría cuando empezó a ver de nuevo y nosotros pudimos ver el mundo a través de sus ojos! ¡Está tan contenta porque puede volver a leer!

Mi madre y yo empezamos a encontrar el tiempo para sentarnos a platicar como nunca antes lo habíamos hecho. Nació una nueva comprensión entre las dos. Hoy día, ambas somos más libres mientras lloramos y reímos y nos abrazamos. Algunas veces ella me exaspera, lo cual sólo me indica que hay algo más que debo aclarar.

Mi trabajo continúa a un nivel siempre creciente. El número de mis empleados ha crecido bajo la dirección de mi gerente Personal, Charlie Gehrke. Ahora tenemos un Centro con clases y con un programa para internos.

Así es mi vida ahora en el otoño de 1984.



*En la infinidad de la vida donde me encuentro,
todo es perfecto, pleno y completo.
Cada uno de nosotros, incluyéndome yo,
experimenta la riqueza
y la plenitud de la vida
de maneras significativas para nosotros.
Ahora miro el pasado con amor y
opto por aprender de mis viejas experiencias.
No hay bien ni mal, no hay bueno ni malo.
El pasado ya pasó.
Sólo queda la experiencia del momento.
Me amo por haber cursado por este pasado
hasta llegar al momento actual.
Comparto lo que soy y quien soy,
ya que sé que todos somos uno en Espíritu.
Todo está bien en mi mundo.*

*En la profundidad del centro de mi ser existe
un infinito pozo de amor.*

Ahora permito que este amor fluya hasta la superficie. Llena mi corazón, mi cuerpo, mi mente, mi conciencia, todo mi ser y emana de mí hacia todas las direcciones y regresa a mí multiplicado. Mientras más amor utilizo y entrego, más tengo que dar; el abastecimiento es inagotable. El uso del amor ME HACE SENTIR BIEN; es una expresión de mi alegría interior. Me amo, en consecuencia cuido amorosamente mi cuerpo. Con amor le doy alimentos y bebidas nutritivas. Con amor lo aseo y lo visto y mi cuerpo amorosamente responde con salud y energía vibrante. Me amo, en consecuencia me proporciono un hogar cómodo para mí, un hogar que satisface todas mis necesidades, donde es un placer estar. Lleno las habitaciones con las vibraciones de amor, para que todos los que entren, incluso yo, sientan el amor y se alimenten con él. Me amo, en consecuencia trabajo en un empleo que verdaderamente disfruto, un trabajo que utiliza mis talentos creativos y mis habilidades, trabajando con y para la gente que amo y ganando buenos ingresos. Me amo, en consecuencia me comporto y pienso de una manera amorosa con todas las personas, ya que sé que todo lo que doy vuelve a mí multiplicado. Sólo atraigo a personas amorosas en mi mundo, ya que son un reflejo de lo que soy. Me amo, en consecuencia amo totalmente el presente y experimento cada momento como bueno, porque sé que mi futuro es brillante y alegre y seguro, ya que soy un hijo amado del Universo y el Universo me cuida amorosamente ahora y eternamente y así es.

Reproducido con autorización de Heal your body, de Louis L. Hay.

Recomendaciones para curaciones holísticas

CUERPO

Nutrición

Dieta, combinación de alimentos, macrobiótica, hierbas naturales, vitaminas, remedios Bach con flores, homeopatía.

Ejercicio

Yoga, trampolín, caminata, baile, ciclismo, Tai-Chi, artes marciales, natación, deportes, etcétera.

Terapias alternas

Acupuntura, acupresión, terapia del colon, reflexología, radiónica, cromoterapia, masajes, trabajo físico.

Alexander, bioenergética, toque para la salud, Feldenkrais, trabajo con los tejidos profundos, Rolfing, polaridad, Trager, Reiki.

Técnicas de relajación

Desensibilización sistemática, respiración profunda, biorretroalimentación, sauna, hidroterapia (tina caliente), tabla inclinada, música.

Libros

Getting Well Again — Simonton

Herbally Yours — Royal

How to Get Well — Airola

Food Is Your Best Medicine — Beiler

I Love My Body — Hay

MENTE

Afirmaciones, Imágenes mentales, Imágenes orientadas, Meditación, Amor a sí mismo.

Técnicas psicológicas

Gestalt, Hipnosis, NLP, Enfoques, T.A., Re-nacimiento, Trabajo con sueños, Psicodrama, Regresión a la vida pasada, Jung, Psicoterapias humanísticas, Astrología, Terapia de arte.

Grupos

Percepción, Est, Capacitación para relaciones amorosas, ARAS, Grupos Ken Reyes, Todos los programas de 12 pasos, Proyecto de ayuda, Re-nacimiento.

Libros

Creative Visualization — Gawain
Visualization — Bry
Focusing — Gendlin
The Power of Affirmations — Fankhauser
Superbeings — Price
Love is Letting Go of Fear — Jampolsky
Teach Only Love — Jampolsky
A Conscious Person's Guide to Relationships — Keyes
Moneylove — Gillies
Loving Relationships — Ray
Celebration of Breath — Ray
Heal Your Body — Hay

ESPÍRITU

Oración

Asking for What You Want, Forgiveness,
Receiving (Allowing the Presence of God to Enter), Accepting, Surrendering.

Trabajo Espiritual en Grupo

M.S.I.A., T.M. Fundación Siddah,
Fundación Rajneesh, Autorrealización, Ciencia Religiosa, Unidad.

Libros

Course in Miracles — Fundación para la Paz Interior

Autobiography of a Yogi — Yogananda

Cualquier libro de Emmett Fox

The Nature of Personal Reality — Roberts

Your Needs Met — Addington

The Manifestation Process — Price

The Science of Mind — Holmes

Durante mucho tiempo he creído: “Todo lo que necesito saber me es revelado”. “Todo lo que necesito llega a mí”. “Todo está bien en mi vida”. No hay conocimientos nuevos. Todo es viejo e infinito. Para mí es una alegría y un placer reunir la sabiduría y los conocimientos en beneficio de aquellos que se encuentran en el camino de la curación. Dedico esta ofrenda a todos aquellos que me han enseñado todo lo que sé; a mis numerosos clientes, a mis amigos dentro del campo, a mis maestros y a la Infinita Inteligencia Divina para canalizar a través de mí aquello que otros necesitan escuchar.

Laura L. Vay

ACERCA DE LA AUTORA

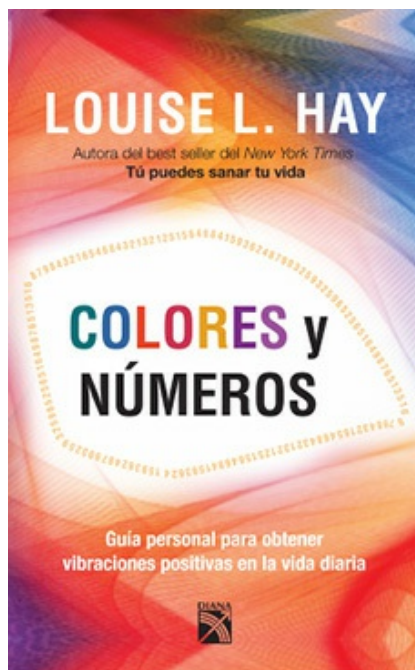


LOUISE L. HAY, autora de los libros de gran venta *Tú puedes sanar tu cuerpo* y *El poder está dentro de ti*, es una consejera de renombre internacional, maestra y conferenciante.

La clave del mensaje de la doctora Hay es: “Si estamos dispuestos a trabajar mentalmente, casi cualquier cosa puede curarse”. La autora posee un enorme acervo de experiencia e información de primera mano acerca de los patrones mentales que crean la enfermedad física, incluyendo su propia curación del cáncer.

En sus frecuentes conferencias, talleres y programas de adiestramiento, la doctora Hay ofrece guías y pasos prácticos para disolver tanto los temores como las causas de los males. Ella dedica su vida a ayudar a otros a descubrir y usar todo el potencial de sus propios poderes creativos.

Disponibles en Versión electrónica y en papel:



Título original: *You can Heal Your Life*
Traducción: Bertha Valverde

Diseño de portada: Christy Salinas

Derechos reservados

© 1984, Louise L. Hay
Original U.S.A. publication 1984 by Hay House, Inc.,
Santa Monica, California, U. S.A.

© 1991, 2009, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, 2o. piso
Colonia Chapultepec Morales
C.P. 11570, México, D.F.
www.editorialplaneta.com.mx

Primera edición: agosto de 1991
Quincuagésima novena reimpresión: julio de 2012
ISBN: 978-968-13-2102-4

Primera edición en formato epub: enero de 2014
ISBN: 978-607-07-1949-3

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Hecho en México
Conversión eBook: TYPE