



*Louise L. Hay*

*Ámate a tí mismo:  
Cambiarás tu vida*

### *Dedicatoria*

Manual de trabajo es una expresión que impone respeto, y somos muchos los que sentimos que para erradicar viejas pautas de pensamiento, profundamente arraigadas, lo que se debe hacer es precisamente trabajar, y mucho. Sin embargo, yo no creo que para cambiar interiormente haya que «trabajar», ni tampoco que el proceso tenga que ser difícil ni doloroso. Creo que puede ser una aventura.

Por eso me gustaría dedicar este libro al aventurero que hay en tí. Ahora te dispones a emprender la búsqueda del tesoro. Cada pauta negativa que descubras no es más que algo que hay que examinar y de lo que hay que desprenderse. Debajo de cada una de ellas hay un tesoro escondido.

Busca tu propio oro, crea tu propia buena salud, llena tu vida de amor, encuentra tu propia libertad. Eres digno de ello; te lo mereces, y yo te ayudaré. Estás en la senda de la iluminación interior. En la medida en que te vayas liberando, ayudarás a salvar el planeta.

PRIMERA PARTE  
INTRODUCCIÓN  
*Las técnicas básicas*  
«*Estoy dispuesto a cambiar.*»

Éste es un libro sobre el cambio. Ya se que tu también quieres que todo y todos cambien. Tu madre y tu padre, tus amigos, tu hermana, tu amante, el propietario de tu casa, tus vecinos, los ministros, y los funcionarios del gobierno, todos deben cambiar para que tu vida pueda ser perfecta. Pero la cosa no funciona así. Si quieres introducir cambios en tu vida, quien debe cambiar eres tú. Cuando cambies, entonces todas las demás personas que forman tu mundo cambiarán la forma de relacionarse contigo. ¿Estas dispuesto a cambiar?

Si lo estás, entonces podemos crear, juntos, la vida que dices querer. Lo único que tienes que hacer es cambiar algunas ideas y renunciar a algunas creencias. ¿Parece sencillo? Lo es. Sin embargo, no siempre es fácil. Exploraremos algunas de las cosas que quizás crees, en los diferentes ámbitos de tu vida.

Si tienes creencias positivas, te insto para que las mantengas y las enriquezcas. Y si tropezamos con creencias negativas, yo te ayudaré a liberarte de ellas.

***ÁMATE A TÍ MISMO: CAMBIARÁS TU VIDA***

Mi vida es un buen ejemplo de lo que puede sucederle a uno cuando cambia de manera de pensar. Yo pasé de ser una niña maltratada, que creció en la pobreza, con muy poca autoestima y múltiples problemas, a convertirme en una mujer conocida y capaz de ayudar a otros. Ya no vivo en medio del dolor y el sufrimiento: me he creado una vida maravillosa, y tú también puedes hacerlo.

Te pido que seas amable contigo mismo al iniciar los ejercicios que encontrarás en este libro. El cambio puede ser difícil o fácil. Reconóctete cada esfuerzo que hagas. Puede que tengas que pasar por un período de transición entre tus dos sistemas de creencias, el viejo y el nuevo. Es probable que vaciles ante tus antiguas maneras de conducirte y de pensar. No te desalientes. Sé amable contigo mismo, como lo serías con un amigo a quien quieres. Mientras pasas por esta nueva experiencia, anímate y estimúlate a ti mismo.

Conseguirás resultados más rápidos si eres constante con los ejercicios que te ofrece el libro. Y sin embargo, si no puedes hacer más que un ejercicio por mes, también te será útil. Haz lo que puedas. Los ejercicios te darán nueva información sobre ti mismo y te capacitarán para hacer opciones nuevas. Cada opción nueva que hagas será como si sembraras una semilla en tu nuevo jardín mental. Las semillas pueden necesitar tiempo para germinar y crecer. Recuerda que cuando se siembra una semilla no se obtiene instantáneamente un árbol, y entenderás que tampoco se obtienen siempre resultados instantáneos de este trabajo.

Te aconsejo que uses este libro por secciones. Procura trabajar en un aspecto de tu vida por vez. Examina realmente tus sentimientos al ir haciendo cada ejercicio. Léete el libro entero para empezar, y deja aflorar ideas y recuerdos. Después vuelve atrás y haz todos los ejercicios.

Hazlos todos, incluso los referentes a áreas en las que no tienes problemas. Quizá te sorprendas al ver las cosas que afloran. Y si se trata de un área en la que tienes dificultades, haz los ejercicios varias veces, e invéntate también algunos.

A veces, es buena idea tener a mano una caja de pañuelos de papel. Si es necesario, permítete llorar mientras exploras el pasado. Las lágrimas son el río de la vida, y limpian muchísimo. Quisiera revisar contigo las creencias básicas en las que se fundamenta mi filosofía de la vida. Quizá las recuerdes de cuando leíste Usted puede sanar su vida\*

### ***LO QUE CREO***

La vida es muy simple. Recibimos lo que hemos dado. Creo que todos somos responsables de todas las experiencias de nuestra vida, de las mejores y de las peores. Todos los pensamientos que tenemos van creando nuestro futuro. Cada uno de nosotros se crea su propia experiencia con las cosas que piensa y las palabras que dice.

Las creencias son ideas y pensamientos que aceptamos como verdades. Lo que pensamos de nosotros mismos y del mundo se hace verdad para nosotros. Aquello que decidimos creer puede expandir y enriquecer nuestro mundo. Cada día puede ser una experiencia emocionante, jubilosa y llena de esperanza, pero también puede dejarnos un saldo de tristeza, limitación y dolor. Dos personas que vivan en el mismo ambiente, en las mismas circunstancias, pueden percibir la vida de manera muy diferente. ¿Qué es lo que puede llevarnos de uno a otro de esos mundos? Yo estoy convencida de que son nuestras creencias. Cuando estamos dispuestos a cambiar la estructura primaria de nuestras creencias, entonces podemos experimentar un verdadero cambio en nuestra vida.

Sean cuales fueren las creencias que tengas sobre ti mismo y sobre el mundo, recuerda que sólo son pensamientos, ideas, y que las ideas se pueden cambiar. Es probable que no estés de acuerdo con algunas de las ideas que me interesa que estudiemos juntos. Quizás alguna de ellas te resulte extraña e inquietante. No te preocupes. Sólo aquellas que sean adecuadas para ti llegarán a formar parte de tu propio ser. Tal vez pienses que algunas de las técnicas que propongo son demasiado simples o tontas, y que no es posible que den resultado. Lo único que te pido es que las pongas a prueba.

Nuestro subconsciente acepta todo aquello que decidimos creer. El Poder Universal jamás nos juzga ni nos critica. Se limita a aceptarnos por nuestro propio valor. Si tienes una creencia que te limita, esa creencia llegará a ser tu verdad. Si crees que eres demasiado bajo, demasiado gorda, demasiado alto, demasiado lista (o no lo suficiente), demasiado rico o demasiado pobre, o que eres incapaz de relacionarte con la gente, entonces esas creencias llegarán a ser tu verdad.

Recuerda que estamos hablando de pensamientos, y que los pensamientos se pueden cambiar. Nuestras opciones respecto de lo que pensamos son ilimitadas, y el momento del poder es siempre este momento, el presente.

¿Qué estás pensando en este momento? Lo que piensas, ¿es positivo o negativo? ¿Quieres que eso que estás pensando construya tu futuro?

De niños, a partir de las reacciones de los adultos que nos rodeaban aprendimos quiénes éramos y qué era la vida. Por eso muchos tenemos una idea de nosotros mismos que no nos pertenece, como no nos pertenecen muchas de las reglas que nos dictan cómo hemos de vivir. Si has vivido con personas que eran desdichadas o coléricas, que se sentían asustadas o culpables, entonces habrás aprendido muchísimas cosas negativas sobre ti mismo y sobre tu mundo.

Cuando crecemos, tenemos tendencia a recrear el ambiente emocional de nuestro hogar de la infancia. También tendemos a reproducir, en nuestras relaciones personales, las que tuvimos con nuestros padres. Si de niños nos criticaban mucho, en nuestra vida adulta buscaremos personas que se comporten de igual modo. Si de niños nos elogiaron, amaron y estimularon, intentaremos reproducir ese mismo comportamiento.

No estoy animándote a culpar a tus padres. Todos somos víctimas de víctimas, y ellos no podían enseñarte algo que no sabían. Si tu madre o tu padre no sabían lo que era amarse a sí mismos, era imposible que te enseñaran a ti cómo hacerlo. Se arreglaron lo mejor que pudieron con la información que tenían. Piensa un momento en la forma en que los habían educado. Si quieres entender mejor a tus padres, ¿por qué no les preguntas por su infancia?

No escuches únicamente lo que ellos te digan; fíjate en lo que les pasa mientras hablan. ¿Qué dice su lenguaje corporal? Si puedes, míralos a los ojos y ve si encuentras en ellos al niño que llevan dentro. Quizá sólo puedas verlo durante una fracción de segundo, pero es posible que eso te dé acceso a alguna información valiosa.

Yo creo que elegimos a nuestros padres. Creo que hemos decidido encarnarnos en esta tierra en un momento y un lugar determinados. Hemos venido aquí a aprender ciertas lecciones que nos permitan avanzar en nuestra senda espiritual y evolutiva. Creo que escogemos nuestro sexo, el color de nuestra "piel y nuestro país, y luego buscamos específicamente los padres que favorezcan nuestro trabajo espiritual en esta vida.

Todo aquello con que nos enfrentamos es un pensamiento, y los pensamientos se pueden cambiar. Sea cual fuere el problema, tus experiencias son los efectos externos de algo interno: tus pensamientos. Incluso el odio a uno mismo es una idea que uno tiene de sí. Esta idea produce un sentimiento, y uno acepta ese sentimiento. Pero si no tuviéramos la idea, no tendríamos el sentimiento. Los pensamientos se pueden cambiar. Cambia el pensamiento y el sentimiento desaparecerá.

El pasado no tiene poder sobre nosotros. No importa cuánto tiempo nos hayamos pasado siguiendo una pauta negativa. Podemos liberarnos de ella en este momento.

Tanto si lo creemos como si no, somos nosotros quienes escogemos nuestros pensamientos. Quizás habitualmente pensemos una y otra vez lo mismo, de modo que no parece que estemos eligiendo nuestros pensamientos, pero en su momento hicimos la opción original. Podemos negarnos a pensar ciertas cosas. ¿Cuántas veces te has negado a pensar algo positivo sobre ti mismo? También puedes negarte a pensar algo negativo sobre ti mismo.

La creencia más íntima de todas las personas con quienes he trabajado es siempre: «¡Yo no sirvo para...!» Todas las personas que conozco o con quienes he trabajado padecen, en mayor o menor medida, de sentimientos de culpa o de odio hacia sí mismas. «Yo no sirvo para esto, o no hago lo suficiente para conseguir lo otro, o no me lo merezco», son quejas bien comunes. Pero, ¿a los ojos de quién, o según qué normas no sirves, o no te lo mereces?

Estoy convencida de que el resentimiento, las críticas y el miedo causan la mayoría de los problemas que tenemos en la vida. Estos sentimientos pro-vienen de que culpamos a los demás y no asumimos la responsabilidad de nuestras propias experiencias. Si somos los únicos responsables de todo lo que nos pasa en la vida, entonces no hay nadie a quién culpar. Sea lo que fuere lo que esté sucediendo «ahí fuera», no hace más que reflejar la intimidad de nuestros propios pensamientos.

No es que yo excuse a los demás por su mal comportamiento; lo que afirmo es que nuestro sistema de creencias atrae tal comportamiento. En ti hay alguna idea que atrae a la gente que exterioriza esa clase de comportamiento. Si la gente abusa constantemente de ti o te maltrata, piensa que la pauta es tuya. Esa forma de comportamiento desaparecerá de tu vida cuando cambies la idea que la atrae.

Podemos cambiar nuestra actitud hacia el pasado. El pasado pasó, y no se lo puede cambiar. Es una tontería que nos castigemos ahora porque alguien, hace mucho tiempo, nos hizo daño.

Si optamos por creer que somos víctimas desvalidas y que para nosotros no hay esperanza, el mundo apoyará nuestra creencia. Nuestras peores opiniones de nosotros mismos se verán confirmadas.

Si optamos por creer que somos responsables de nuestras experiencias, tanto de las buenas como de las supuestamente malas, entonces tendremos la oportunidad de superar y dejar atrás los efectos del pasado. Podemos cambiar; podemos ser libres.

El camino hacia la libertad pasa por la puerta del perdón. Quizá no sepamos perdonar, y tal vez no deseemos hacerlo; pero si tenemos la voluntad de perdonar, estamos iniciando el proceso de sanar, y para que este proceso llegue a su fin, es indispensable que dejemos de aterrarnos al pasado y que perdonemos a todo el mundo.

Esto no significa que yo excuse el mal comportamiento. Lo que quiero es estimular el proceso que te lleve a liberarte. Perdonar significa renunciar, aflojar la presión. ¡Entendemos tan bien nuestro dolor! Y sin embargo, a casi todos se nos hace difícil entender el dolor de alguien que nos maltrató. Esa persona a quien necesitamos perdonar también sufría. Y además, no hacía más que reflejar lo

que nosotros creíamos de nosotros mismos. Esa persona hizo lo mejor que podía hacer, dado lo que sabía, lo que comprendía y la conciencia que tenía en aquel momento.

Cuando la gente viene a verme con un problema -sea éste el que fuere: mala salud, falta de dinero, relaciones insatisfactorias o creatividad bloqueada-, no hay más que una cosa sobre la cual yo trabajo siempre, y es el amor a uno mismo.

He comprobado que cuando realmente nos amamos, aceptamos y aprobamos exactamente tal como somos, todo fluye sin obstáculos en la vida. La aprobación y la aceptación de nosotros mismos, aquí y ahora, son la clave de los cambios positivos que podemos lograr en todos los ámbitos de nuestra vida.

Para mí, amarse a uno mismo significa no criticarse nunca jamás, por nada. La crítica nos aprisiona en la pauta misma que estamos procurando cambiar.

Haz el intento: apruébate, y ve qué pasa. Hace años que vienes criticándote. ¿Te ha servido de algo?

## ***LA TERMINOLOGÍA DEL MANUAL DE TRABAJO***

### ***Las afirmaciones***

Usaremos afirmaciones a lo largo de todo el libro. Todos los enunciados que hacemos -sean positivos o negativos- son afirmaciones. Demasiado a menudo nuestros pensamientos están llenos de afirmaciones negativas. Y las afirmaciones negativas no hacen otra cosa que seguir creando lo que no deseamos. Con decir que estamos hartos de ese coche viejo no vamos a ninguna parte. Pero si decimos: «Bendigo este coche viejo y me desprendo de él con amor, porque ahora acepto y me merezco un hermoso coche nuevo», estamos abriendo en nuestra conciencia los canales para crear esa nueva situación.

Haz enunciados positivos que expresen cómo quieres que sea tu vida. Un punto importante es formular siempre los enunciados en TIEMPO PRESENTE, diciendo «soy» o «tengo», por ejemplo. Tu subconsciente es un servidor tan obediente que si formulas declaraciones referentes al futuro, diciendo «seré» o «tendré», o incluso «quiero ser» o «quiero tener», ahí es donde lo que desees se quedará siempre... en el futuro, fuera de tu alcance.

El doctor Bernie Siegel, autor de los best-sellers Amor, medicina milagrosa\* y Paz, amor y autocuración, \*\* dice que «las afirmaciones no son una negación del presente, sino una esperanza para el futuro. Si uno les permite que impregnen su conciencia, se le harán cada vez más creíbles, hasta que terminen por formar parte de su realidad».

### ***El trabajo con el espejo***

Se trata de una valiosa herramienta. El espejo refleja los sentimientos que tenemos hacia nosotros mismos. Nos muestra claramente cuáles son las cosas que necesitamos cambiar si queremos tener una vida llena de júbilo y de satisfacción.

Siempre digo a la gente que se mire a los ojos y se diga algo positivo sobre sí misma cada vez que pase frente a un espejo. La manera más poderosa de hacer afirmaciones es mirarse en el espejo y decírselas en voz alta. Así, uno se da cuenta inmediatamente de la resistencia y puede superarla más pronto.

Mientras lees este libro, ten a tu alcance un espejo de mano, y usa un espejo más grande para algunos de los ejercicios más profundos.

### ***La visualización***

Visualizar es utilizar la imaginación para lograr el resultado deseado. Dicho de forma más simple, uno ve lo que desea que suceda, antes de que ocurra en realidad.

Por ejemplo, si lo que quieres es otro lugar donde vivir, imagínate la casa o el apartamento que deseas, de la forma más detallada posible. Velo como si ya fuera de verdad. Afirma que te lo mereces. Mírate dentro de tu nuevo hogar, ocupándote de tu rutina cotidiana. Imagínatelo con toda la claridad que puedas, en la seguridad de que no hay maneras equivocadas de visualizar. Practica con frecuencia tu visualización, dejando todos los resultados a cargo de la Mente Universal, pidiéndolos para tu mayor bien. Combinada con las afirmaciones positivas, la visualización es un instrumento poderosísimo.

### ***El merecimiento***

A veces no hacemos ningún esfuerzo por crearnos una vida mejor porque creemos que no nos la merecemos. Esta creencia puede remontarse a las primeras experiencias de nuestra infancia, quizás a los comienzos del aprendizaje del control de esfínteres. O tal vez nos dijeron que no podíamos tener lo que queríamos si no nos terminábamos la comida, o no limpiábamos nuestra habitación o no guardábamos los juguetes. Puede ser que estemos tratando de actuar según la opinión o las ideas de otra persona, que no tienen nada que ver con nuestra propia realidad.

El hecho de tener algo bueno no tiene nada que ver con el merecimiento. Lo que lo obstaculiza es nuestra falta de disposición para aceptarlo. Date permiso para aceptar lo bueno, independientemente de que te parezca que no te lo mereces.

### ***EJERCICIO: El merecimiento***

***Responde lo mejor posible a las siguientes preguntas. Te ayudarán a entender el poder del merecimiento.***

#### ***1. ¿Qué es lo que quieres y no tienes?***

Responde de forma clara y específica.

---

---

---

#### ***2. ¿Qué leyes o reglas había en tu casa en cuanto al merecimiento?***

¿Qué te decían? ¿«No te lo mereces»? ¿O: «Te mereces un buen mano-tazo»? Tus padres, ¿se sentían merecedores? ¿Siempre tenías que ganar-te algo para merecerlo? ¿Conseguías ganártelo? ¿Te privaban de cosas cuando hacías algo mal?

---

---

---

#### ***3. ¿Te sientes merecedor?***

¿Cuál es la imagen que se te ocurre? ¿«Más adelante, cuando me lo gane»? ¿«Primero tengo que esforzarme»? ¿Sientes que sirves para algo? ¿Llegarás alguna vez a servir para algo?

---

---

---

**4. ¿Mereces vivir?**

¿Por qué? ¿Por qué no? ¿Te dijeron alguna vez que te merecías la muerte?

En caso afirmativo, ¿formaba parte esta afirmación de tu educación religiosa?

---

---

---

**5. ¿Para qué tienes que vivir?**

¿Cuál es el propósito de tu vida? ¿Qué significado te has creado?

---

---

---

**6. ¿Qué es lo que te mereces?**

«Me merezco el amor y el júbilo y todo lo que es bueno.» ¿O en lo pro-fundo de ti mismo sientes que no te mereces nada? ¿Por qué? ¿De dónde proviene el mensaje? ¿Estás dispuesto a desoírlo? ¿Por qué otra cosa vas a reemplazarlo? Recuerda que todo son pensamientos, y que los pensamientos se pueden cambiar.

---

---

---

Ya puedes ver que el poder personal se ve afectado por la forma en que percibimos nuestro merecimiento. Practica con el «tratamiento de merecimiento» que te propongo a continuación. En pocas palabras, los tratamientos son enunciados positivos que se hacen en cualquier situación dada para establecer nuevas pautas de pensamiento y disolver las antiguas.

## ***TRATAMIENTO DE MERECIMIENTO***

*Soy digno y merecedor de todo lo bueno. No sólo de algo, de un poquito, sino de todo lo bueno. Ahora estoy superando todos los pensamientos negativos que me limitan.*

*Me libero de las limitaciones impuestas por mis padres.*

*Los amo, y puedo ir más allá de ellos. No respondo a sus opiniones negativas ni a sus creencias restrictivas. No estoy atado por ninguno de los miedos ni de los prejuicios de la sociedad en que vivo.*

*Ya no me identifico con ningún tipo de limitación.*

*En mi mente gozo de una libertad total.*

*Penetro ahora en un nuevo espacio de conciencia, donde estoy dispuesto a verme a mí mismo de una manera diferente.*

*Estoy dispuesto a crear ideas nuevas respecto de mí mismo y de mí vida.*

*Mi nueva manera de pensar se expresa en experiencias nuevas.*

*Ahora sé y afirmo que soy una y la misma cosa con el Próspero Poder del Universo.*

*Por eso, ahora prospero de múltiples maneras. La totalidad de las posibilidades se abre ante mí.*

*Me merezco la vida, una vida buena.*

*Me merezco el amor: abundancia de amor.*

*Me merezco tener buena salud.*

*Me merezco vivir cómodamente y prosperar.*

*Me merezco la libertad de ser todo aquello que soy capaz de ser.*

*Me merezco más que eso: me merezco todo lo bueno.*

*El Universo está más que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias, y yo acepto esta abundancia de vida con júbilo, placer y gratitud. Porque me la merezco, la acepto, y sé que es verdad.*

## 2

### *¿Quién eres?*

### *¿Qué crees?*

*«Me veo a mí mismo con los ojos del amor y estoy a salvo.»*

Me gustaría que en esta sección nos mirásemos a nosotros mismos y observáramos nuestras creencias. Todos tenemos muchas creencias positivas, y queremos continuar reforzándolas. Pero también tenemos muchas creencias negativas, que siguen contribuyendo a crearnos experiencias desagradables. Es imposible que cambiemos las creencias que nos limitan si no sabemos cuáles son. Mira esta lista de palabras y escribe qué significado tienen para ti. Si crees, por ejemplo, que:

#### **LOS HOMBRES. . .**

Los hombres son fuertes.

Los hombres son unos mandones.

Los hombres son listos.

#### **LAS MUJERES...**

A las mujeres les pagan menos.

Las mujeres tienen que limpiar la casa.

Las mujeres son delicadas y tiernas.

***EL AMOR...***

El amor no sirve para nada.  
Me encanta que me amen.  
El amor significa pérdida y sufrimiento.

***EL SEXO...***

El sexo es divertido.  
Sólo acepto el sexo dentro del matrimonio.  
El sexo es doloroso.

***EL TRABAJO...***

El trabajo es aburrido.  
Los jefes son unos canallas.  
Hay gente que tiene un buen trabajo.

***EL DINERO...***

Nunca tengo suficiente dinero.  
El dinero me da miedo.  
El dinero se ha hecho para gastarlo.

***EL ÉXITO...***

El éxito está fuera de mi alcance.  
Sólo los ricos tienen éxito.  
Puedo tener éxito en cosas sin importancia.

***EL FRACASO...***

Soy un fracaso cuando me equivoco.  
Si fracaso es porque hice algo mal.  
El fracaso sirve para aprender.

***DIOS...***

Dios me ama.  
Dios y yo somos uno.  
Dios me da miedo.

***¿Quién eres? ¿Qué crees?***

Ahora te toca a ti. Piensa en todas las cosas que significan para ti estas palabras, y haz la lista tan larga como quieras.

***LOS HOMBRES...***

---

---

---

**LAS MUJERES...**

---

---

---

**EL AMOR...**

---

---

---

**EL SEXO...**

---

---

---

**EL TRABAJO...**

---

---

---

**EL DINERO...**

---

---

---

**EL ÉXITO...**

---

---

---

**EL FRACASO...**

---

---

---

**DIOS...**

---

---

Ahora concéntrate en los temas que te resultan más difíciles. ¿Tienes conflictos de creencias? ¿Cuántas de tus respuestas son negativas? Pon un asterisco junto a esas respuestas. ¿Realmente quieres seguir construyendo tu vida sobre la base de estas convicciones? Date cuenta de que esas ideas te las enseñó alguien, y de que ahora que las has visto tal como son, puedes optar por desprenderte de ellas.

**EJERCICIO: Tu historia**

**Éste podría ser para ti el momento de escribir una breve historia de tu vida. Comienza con tu niñez, y usa más papel sí lo necesitas.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*¿Qué otras creencias negativas quizás anden resonando por tu subconsciente? Permíteles aflorar. Quizá te sorprendas de lo que halles. ¿Con cuántos mensajes negativos te encontraste mientras escribías tu historia? Cada creencia negativa que aflora a la superficie es un tesoro. « ¡Aja! Te he encontrado» dile. «Tu eres la que me ha estado causando todos estos líos. Ahora puedo eliminarte.»*

*Otras creencias negativas:*

---

---

---

Este puede ser un buen momento para que busques tu espejo de mano y te mires a los ojos, afirmando tu «disposición» a liberarte de todas tus viejas creencias negativas. Respira profundamente mientras lo haces y di en voz alta, si puedes: «Estoy dispuesto a liberarme de todas mis viejas creencias negativas, que ya no me sirven de alimento.» Repítelo varias veces.

### *El niño interior*

Somos muchos los que llevamos dentro un niño perdido y solitario que se siente tremendamente rechazado. Quizás el único contacto que hayamos mantenido durante largo tiempo con nuestro niño interior haya consistido en reñirlo y criticarlo. ¡Y después no entendemos por qué somos desdichados! No podemos rechazar una parte de nosotros mismos y seguir manteniendo nuestra armonía interior. El proceso de sanar incluye el hecho de volver a unir todas las partes de nosotros mismos para poder alcanzar la plenitud. Hagamos algunos trabajos que nos permitan conectar con esas partes nuestras que hemos descuidado.

### *Busca una foto*

*Busca una foto de ti mismo cuando eras niño. Sí no tienes ninguna, pídesela a tus padres. Estudia cuidadosamente esa imagen. ¿Qué ves? Puede ser alegría, dolor, sufrimiento, enojo o miedo. ¿Amas a ese niño? ¿Puedes relacionarte con él? Yo busqué una foto de cuando tenía cinco años y la hice ampliar a un tamaño de 12 por 15, para poder ver de verdad a mi niña. Escribe algunas palabras sobre tu niño interior.*

---

---

---

---

### *Dibújalo*

*Utiliza lápices al pastel, rotuladores o simples lápices de colores. Puedes usar el espacio en blanco del manual de trabajo o buscar una hoja de papel más grande. Usa tu mano no dominante (la que no utilizas para escribir) y haz un dibujo de tí cuando eras niño. ¿Qué te dice esa imagen? ¿Qué colores has utilizado? ¿Qué está haciendo el niño? Describe la imagen.*

---

---

---

### *Habla con tu niño interior*

*Ahora, tómate algún tiempo para hablar con tu niño interior. Descubre más cosas de él. Hazle preguntas.*

1. *¿Qué es lo que te gusta?*

---

---

---

2. *¿Qué es lo que no te gusta?*

---

---

---

3. *¿Qué es lo que te asusta?*

---

---

---

4. *¿Cómo te sientes?*

---

---

---

5. *¿Qué necesitas?*

---

---

---

6. *¿Qué puedo hacer para que te sientas seguro?*

---

---

---

7. *¿Cómo puedo hacerte feliz?*

---

---

---

Manten una conversación con tu niño interior. Ocúpate de esa criatura. Abrazala, quírela y haz lo que puedas por satisfacer sus necesidades. Asegúrate de hacerle saber que, sea lo que fuere lo que pase, tú estarás allí, siempre. Puedes empezar a crearte una niñez feliz. Es mejor hacer este ejercicio con los ojos cerrados.

### **LOS PUNTOS DE PODER**

*«Creo en mi propio poder de cambiar.»*

Quizás esta breve sección sea la parte más importante del libro. Vuelve continuamente a ella a medida que vayas explorando los diversos aspectos de tu vida. Haz varias listas de estos siete puntos y ponías donde puedas verlas. Léelas con frecuencia. Memorízalas. Cuando todos estos conceptos lleguen a formar parte de tu sistema de creencias, tendrás una visión diferente de la vida.

1. Cada uno de nosotros es responsable de sus experiencias.
2. Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.
3. Todos nos enfrentamos con las pautas dañinas del resentimiento, la crítica, la culpa y el odio a nosotros mismos.
4. Estos no son más que pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar.
5. Necesitamos liberarnos del pasado y perdonar a todo el mundo, incluso a nosotros mismos.
6. Aprobarse y aceptarse a uno mismo en el «ahora» es la clave de los cambios positivos.
7. El punto de poder está siempre en el momento presente.

A medida que hagas los ejercicios que te propongo en este libro, vuelve continuamente sobre estos siete puntos. No te limites a quedarte en tus problemas específicos. Cuando aceptes realmente estas ideas y las hagas parte de tu sistema de creencias, te volverás «poderoso», y con frecuencia los problemas se resolverán por sí solos. El objetivo es cambiar lo que crees sobre ti mismo y sobre el mundo en que vives.

No son las personas, los lugares ni las cosas lo que te crea problemas; es la forma en que «percibes» estas experiencias vitales y en que «reaccionas» ante ellas. Asume la responsabilidad de tu propia vida. No renuncies a tu poder. Aprende a entender mejor tu propio ser interior, espiritual, y opera someténdote a ese poder que para ti sólo crea el bien.

«*Me doy permiso para aprender.*»

## ***SEGUNDA PARTE***

### ***EL PROCESO***

#### ***3***

### ***LA SALUD***

«Devuelvo a mi cuerpo una salud perfecta y la mantengo.»

#### ***Enunciados***

- Me resfrío tres veces al año.
- Mi nivel de energía es bajo.
- Soy lento en sanar.
- Las alergias me molestan continuamente.
- En mi familia siempre ha habido problemas cardíacos.
- Tengo una enfermedad tras otra.
- Sufro un dolor constante en la espalda.
- Los dolores de cabeza nunca acaban de desaparecer.
- Estoy continuamente estreñado.
- El dolor de los pies me atormenta.
- Siempre me hago algún daño físico.

¿Cuántos de estos enunciados te suenan conocidos? Vamos a echar un vistazo a nuestras creencias sobre la salud.

Creo que tenemos que ver con todas las «enfermedades» de nuestro cuerpo. El cuerpo, como todo lo demás en la vida, es un espejo de lo que interiormente pensamos y creemos. Nuestro cuerpo está hablándonos continuamente; lo único que hace falta es que nos tomemos el tiempo necesario para escucharlo. Cada célula de nuestro cuerpo responde a cada cosa que pensamos.

Cuando descubrimos cuál es la pauta mental que hay detrás de una enfermedad, tenemos oportunidad de cambiar esa pauta y, por consiguiente, ese malestar. La mayoría de las personas no quieren ponerse enfermas en un nivel consciente, y sin embargo cada malestar que tenemos es un maestro. La enfermedad es la manera que tiene el cuerpo de decirnos que en la conciencia hay una idea falsa. Algo de lo que creemos, decimos, hacemos o pensamos no es para nuestro mayor bien. Yo siempre me imagino que el cuerpo nos da tironcitos, diciéndonos: « ¡Préstame atención, por favor! ».

A veces la gente quiere estar enferma. En nuestra sociedad, hemos hecho de la enfermedad una manera legítima de evadir la responsabilidad o las situaciones desagradables. Si no somos capaces de aprender a decir «no», entonces quizá tengamos que inventarnos un malestar que lo diga por nosotros.

Hace algunos años leí un informe muy interesante. Decía que sólo el treinta por ciento de los pacientes siguen las instrucciones de su médico. De acuerdo con el doctor John Harrison, autor de un libro fascinante, *Love your disease* (Ame su enfermedad), muchas personas van al médico sólo para obtener alivio de los síntomas más agudos de su enfermedad, para así poder seguir tolerando su malestar. Es como si entre médico y paciente existiera un acuerdo tácito y subconsciente: el médico accede a no curar al paciente si éste finge hacer algo por su estado. También es parte de este acuerdo el que una persona pague y la otra se convierta en figura de autoridad, con lo que ambas partes quedan satisfechas.

***EJERCICIO: Libérate de tus problemas de salud***

***¿Estás dispuesto a liberarte de la necesidad que ha provocado tus problemas de salud? Digámoslo una vez más: cuando hay algo en nosotros que queremos cambiar, lo primero que tenemos que hacer es decirlo. Di entonces: «Estoy dispuesto a liberarme de la necesidad interior que ha provocado este estado.» Vuelve a decirlo. Dilo mirándote al espejo. Dilo cada vez, que pienses en lo que te pasa. Es el primer paso para conseguir un cambio.***

***1. Enumera todas las enfermedades de tu madre.***

---

---

---

***2. Enumera todas las enfermedades de tu padre***

---

---

---

***3. Enumera todas tus enfermedades.***

---

---

---

***4. ¿Ves alguna relación?***

---

---

---

***EJERCICIO: Salud y mal-estar***

***Vamos a examinar algunas de tus creencias referentes a la salud y al mal-estar. Contesta las siguientes preguntas de la forma más abierta y sincera que puedas.***

***1. ¿Qué recuerdas de tus enfermedades de niño?***

---

---

---

***2. ¿Qué aprendiste de tus padres sobre la enfermedad?***

---

---

---

***3. Cuando eras niño, ¿qué te gustaba del hecho de estar enfermo? ¿O no había nada que te gustase en la enfermedad?***

---

---

4. *¿Hay alguna creencia que tuvieras de niño sobre la enfermedad y que siga condicionando tu comportamiento de adulto?*

---

---

5. *¿Cómo has contribuido al estado de tu salud?*

---

---

6. *¿Te gustaría cambiar tu estado de salud? En caso afirmativo, ¿de qué manera?*

---

---

***EJERCICIO: Tus creencias sobre la enfermedad***

***Completa los siguientes enunciados tan sinceramente como puedas.***

---

---

1. *Mi manera de ponerme enfermo es...*

---

---

2. *Me pongo enfermo cuando trato de evitar...*

---

---

3. *Cuando estoy enfermo, siempre*

---

---

4. *De pequeño, cuando me ponía enfermo, mi madre siempre.*

---

---

5. *El mayor temor que tengo cuando estoy enfermo es...*

---

---

***EJERCICIO: El poder de las afirmaciones***

***¡Vamos a descubrir el poder de las afirmaciones escritas! Escribir una afirmación puede intensificar su poder. En el espacio que sigue, escribe veinticinco veces una afirmación positiva sobre tu salud. Puedes inventarte una o bien usar cualquiera de las siguientes:***

1. *Ya estoy en proceso de sanar.*
2. *Escucho con amor los mensajes de mi cuerpo.*
3. *Ahora, mi salud es radiante, vibrante y dinámica.*
4. *Estoy agradecido por mi salud, que es perfecta.*

**5. Me merezco tener buena salud.**

**1.**

---

**2.**

---

**3.**

---

**4.**

---

**5.**

---

**6.**

---

**7.**

---

**8.**

---

**9.**

---

**10.**

---

**11.**

---

**12.**

---

**13.**

---

**14.**

---

**15.**

---

**16.**

---

**17.**

---

**18.**

---

**19.**

---

**20.**

---

**21.**

---

**22.**

---

**23.**

---

**24.**

---

**25.**

---

**EJERCICIO: El propio valor**

*Examinemos el problema del propio valor. Responde a las preguntas que si-guen, y después de cada una, crea una afirmación positiva.*

**1. ¿Me merezco tener buena salud?**

*Ejemplo:*

*No. La enfermedad es característica en mi familia.*

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

*Afirmación de muestra:*

*Acepto y me merezco tener una salud perfecta ahora.*

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**2. Respecto a mi salud, ¿qué es lo que más temor me inspira?**

*Ejemplo:*

*Tengo miedo de ponerme enfermo.*

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

*Afirmación de muestra:*

*Estar bien ahora me da seguridad. Siempre soy amado.*

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**3. ¿Qué es lo que «obtengo» de esta creencia?**

*Ejemplo:*

*No tengo que ser responsable.*

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

*Afirmación de muestra:*

*Estoy lleno de confianza y me siento seguro. La vida es fácil para mí.*

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**4. ¿Qué temo que me suceda si renuncio a esta creencia?**

*Ejemplo:*

*Tendría que crecer.*

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

***Afirmación de muestra:***

*Ser adulto significa estar seguro y a salvo.*

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

Pasa revista a la lista de creencias de la página siguiente, que es la misma con que empieza este capítulo, y después estudia las afirmaciones correspondientes a cada creencia. Haz de estas afirmaciones una parte de tu rutina diaria. Enúncialas con frecuencia, en el coche, en el trabajo, frente al espejo o en cualquier momento en que sientas asomar a la superficie tus creencias negativas.

***La salud***

<b><i>Si ésta es tu creencia:</i></b>	<b><i>Tu afirmación es:</i></b>
<b><i>Me resfrío tres veces al año.</i></b>	<b><i>Estoy seguro y a salvo en todo momento. El amor me envuelve y me protege.</i></b>
<b><i>Mi nivel de energía es bajo.</i></b>	<b><i>Estoy lleno de energía y entusiasmo.</i></b>
<b><i>Soy lento en sanar.</i></b>	<b><i>Mi cuerpo sana rápidamente.</i></b>
<b><i>Las alergias me molestan continuamente.</i></b>	<b><i>El mundo es un lugar seguro. Estoy a salvo. Estoy en paz con la vida.</i></b>
<b><i>En mi familia siempre ha habido problemas cardíacos.</i></b>	<b><i>Estoy sano y salvo.</i></b>
<b><i>Tengo una enfermedad tras otra.</i></b>	<b><i>Ahora tengo buena salud. Me libero del pasado.</i></b>
<b><i>Sufro un dolor constante en la espalda.</i></b>	<b><i>La vida me ama y me apoya. Estoy a salvo.</i></b>
<b><i>Los dolores de cabeza nunca acaban de desaparecer.</i></b>	<b><i>Tengo la mente en paz y todo está bien.</i></b>
<b><i>Estoy continuamente estreñido.</i></b>	<b><i>Dejo que la vida fluya a través de mí.</i></b>
<b><i>El dolor de los pies me atormenta.</i></b>	<b><i>Estoy dispuesto a avanzar con soltura.</i></b>
<b><i>Siempre me hago algún daño físico.</i></b>	<b><i>Trato con ternura a mi cuerpo. Siento amor por mí mismo.</i></b>

***«Me doy permiso para estar bien.»***

### ***LOS PUNTOS DE PODER***

1. Cada uno de nosotros es responsable de sus experiencias.
2. Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.
3. Todos nos enfrentamos con las pautas dañinas del resentimiento, la crítica, la culpa y el odio a nosotros mismos.
4. Éstos no son más que pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar.
5. Necesitamos liberarnos del pasado y perdonar a todo el mundo, incluso a nosotros mismos.
6. Aprobarse y aceptarse a uno mismo en el «ahora» es la clave de los cambios positivos.
7. El punto de poder está siempre en el momento presente.

## **4**

### ***LOS SENTIMIENTOS***

«Dios me ha concedido el derecho a estar cómodo.»

#### ***Enunciados***

- Continuamente siento ansiedad.
- La gente me da miedo.
- Padezco una intensa soledad.
- Tengo dificultad para expresar mis sentimientos.
- No puedo controlar mi mal genio.
- No puedo concentrarme en nada.
- Todo el mundo está contra mí.
- No puedo hacerme valer.
- Me siento un fracasado.
- Quisiera ocultarme en algún sitio.

¿Puedes identificarte con alguno de estos sentimientos? Tal vez necesites trabajar con tu bienestar emocional.

Los problemas emocionales se cuentan entre los más dolorosos. En ocasiones, podemos sentirnos enojados, tristes, solitarios, culpables, angustiados o asustados. Cuando estos sentimientos toman la primacía y se vuelven predominantes, la vida puede convertirse en un campo de batalla.

Lo que importa es lo que hacemos con nuestros sentimientos. ¿Los convertiremos en actos sin tener conciencia de lo que hacemos? ¿Castigaremos a otras personas o les impondremos nuestra voluntad? ¿Abusaremos de alguna manera de nosotros mismos?

Con frecuencia, la creencia de no servir, de no valer, constituye la raíz de estos problemas. Una buena salud mental empieza por amarse a uno mismo. Cuando nos amamos y nos aprobamos completamente, tanto en lo bueno como en lo supuestamente malo, podemos empezar a cambiar.

Parte de la auto aceptación está en liberarse de las opiniones ajenas. Muchas de las cosas que hemos llegado a creer sobre nosotros mismos no tienen absolutamente ninguna base real.

Por ejemplo, un hombre joven que se llamaba Eric fue cliente mío hace varios años, cuando yo aún mantenía mi consulta privada. Era alucinantemente guapo, y se ganaba muy bien la vida como modelo. Me contó lo difícil que se le había hecho ir al gimnasio, porque se sentía feo.

Mientras trabajábamos juntos, descubrimos que, durante su infancia, un matoncito del barrio solía llamarlo «feo». Además, tenía la costumbre de golpearlo y amenazarlo constantemente. Para que lo dejaran en paz, y para sentirse seguro, Eric empezó a esconderse, aceptando el hecho de que «no valía». Interiormente, se sentía feo.

Gracias al trabajo con el espejo, al aprendizaje del amor a sí mismo y a las afirmaciones positivas, Eric ha mejorado enormemente. Los molestos sentimientos de ansiedad pueden reaparecer, pero ahora él cuenta con armas para defenderse de ellos.

Recuerde que los sentimientos de inadecuación se inician con los pensamientos negativos que albergamos sobre nosotros mismos. Sin embargo, tales pensamientos no tienen poder alguno sobre nosotros, a menos que actuemos con arreglo a ellos. Los pensamientos no son más que sartas de palabras que no significan nada. Sólo NOSOTROS les damos significado. Y se lo damos concentrándonos mentalmente, una y otra vez, en los mensajes negativos, creyendo lo peor sobre nosotros mismos. Quien escoge el tipo de significado que damos a los mensajes somos nosotros mismos. Sea cual sea el dolor que podamos estar padeciendo, elijamos pensamientos que nos nutran y nos den apoyo.

### **EL TRABAJO CON EL ESPEJO**

¿Crees que te mereces tener paz y serenidad en tu vida emocional? Si no lo crees, no te permitirás tenerlas. Vuelve a mirarte en el espejo y di: «Me merezco tener paz interior, y la acepto ahora.» Dilo unas cuantas veces.

#### **1. ¿Qué clase de sentimientos afloran?**

---

---

---

#### **2. Corporalmente, ¿cómo te sientes?**

---

---

---

#### **3. Lo que acabas de decir, ¿te suena a verdad, o todavía te sientes indigno de ello?**

---

---

---

Si tienes cualquier sensación negativa en el cuerpo, afirma: «Me libero de la pauta que en mi conciencia está creando resistencias a mi propio bien. Me merezco sentirme bien.»

Repítelo hasta que sientas la aceptación. Haz lo mismo durante varios días seguidos. Quizá te sientas raro o tonto haciendo alguno de estos ejercicios. Tal vez te preguntes cómo es posible que hacer eso dé algún resultado. Pues yo he visto que a mucha gente le funciona. Poco a poco se logran maravillas.

#### ***EJERCICIO: Diviértete con tu niño interior***

***Cuando te encuentras en un estado de angustia o de miedo que no te permite funcionar, es probable que hayas abandonado a tu niño interior. Piensa algunas maneras de volver a conectarte con él. ¿Qué podríais hacer vosotros dos para divertirlos? ¿Qué podríais hacer que sea LO QUE NECESITÁIS?***

***Enumera quince maneras en las que podrías pasártelo bien con tu niño interior. Tal vez disfrutaseis leyendo buenos libros, yendo al cine, cuidando el jardín, escribiendo un diario o tomando un baño caliente. Y ¿qué hay de algunas actividades «de crios»? Realmente, tómate tiempo para pensarlo. Podríais irros corriendo hasta la playa, columpiaros, hacer dibujos con***

*lápices de colores o encaramaros a un árbol. Una vez, que hayas hecho tu lista, procura practicar por lo menos una actividad por día. ¡Permítete empezar a sanar!*

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

6

---

7

---

8

---

9

---

10

---

11

---

12

---

13

---

14

---

15

---

*¡Fíjate en todo lo que has descubierto! Pues, adelante... ¡se te pueden ocurrir cosas tan divertidas para ti y tu niño! Y siente cómo va sanando la relación que hay entre vosotros.*

**EJERCICIO: Tu lista de agradecimientos**

*¿Por qué estás agradecido? ¿Cómo empieza tu día? ¿Qué es lo primero que dices por la mañana? ¿Es positivo o negativo? Yo me paso unos diez minutos agradeciendo todo lo que hay de bueno en mi vida. Enumera por lo menos diez cosas por las cuales estés agradecido en tu vida. Tal vez necesites un mes para escribir la lista, pero no te preocupes: no hay límite de tiempo. Siempre puedes añadirle cosas. Cierra los ojos, y piensa realmente antes de escribir*

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

6

---

---

7

---

8

---

9

---

10

---

***EJERCICIO: Los sentimientos positivos***

***Vamos a examinar tus sentimientos. En el espacio que sigue, escribe cincuenta cosas positivas sobre ti. Presta atención a tus sentimientos mientras vas haciendo el ejercicio. ¿Hay resistencias? ¿Se te hace difícil verte bajo una luz positiva? Pues, ¡adelante! ¡Recuerda lo poderoso que eres!***

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

6

---

7

---

8

---

9

---

10

---

11

---

12

---

13

---

14

---

15

---

16

---

17

---

18

---

19

---

---

20

---

21

---

22

---

23

---

24

---

25

---

26

---

27

---

28

---

29

---

30

---

31

---

32

---

33

---

34

---

35

---

36

---

37

---

38

---

39

---

40

---

41

---

42

---

43

---

44

---

45

---

46

---

47

---

48

---

49

---

50

---

Remítete a la lista que viene a continuación y que es una repetición de la que hay al principio del capítulo. Fíjate en la afirmación correspondiente a cada creencia, y haz de estas afirmaciones parte de tu programa cotidiano.

***Sí tu creencia es:***

Continuamente siento ansiedad.  
La gente me da miedo.

Padezco una intensa soledad.  
Tengo dificultad para expresar mis sentimientos

No puedo controlar mi mal genio.  
No puedo concentrarme en nada.  
Todo el mundo está contra mí.  
No puedo hacerme valer.

Me siento un fracasado.  
Quisiera ocultarme en algún sitio.

***Tu afirmación es:***

Estoy en paz.  
Amar a los demás es fácil cuando me amo y me acepto a mí mismo.

Estoy a salvo, no es más que un cambio.  
Estoy seguro y a salvo cuando, expreso mis sentimientos

Estoy en paz conmigo y con la vida.  
Mi visión interior es clara y despejada.  
Soy digno de amor y todo el mundo me ama.  
Me encanta ser quien soy y hago valer mi poder con prudencia.

Mi vida es un éxito.  
Ahora trasciendo mis viejos miedos y limitaciones.

***«Me doy permiso para relajarme.»***

***LOS PUNTOS DE PODER***

1. Cada uno de nosotros es responsable de sus experiencias.
2. Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.
3. Todos nos enfrentamos con las pautas dañinas del resentimiento, la crítica, la culpa y el odio a nosotros mismos.
4. Éstos no son más que pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar.
5. Necesitamos liberarnos del pasado y perdonar a todo el mundo, incluso a nosotros mismos.
6. Aprobarse y aceptarse a uno mismo en el «ahora» es la clave de los cambios positivos.
7. El punto de poder está siempre en el momento presente.

## 5

# ***LOS MIEDOS Y LAS FOBIAS***

«Los miedos no son más que pensamientos, y podemos liberarnos de los pensamientos.»

### ***Enunciados***

- Tengo miedo de salir de casa.
- Eso a mí no me daría resultado.
- Me aterra envejecer.
- Me da miedo volar. d La gente me asusta.
- ¿Y si me quedara sin casa?
- Conducir un coche me da claustrofobia.
- ¿Y si me espera una muerte dolorosa?
- Tengo miedo de estar solo.

¿Cuántos de estos enunciados te suenan familiares?

Vamos a examinar los mecanismos subyacentes en el miedo.

En cualquier situación dada, creo que tenemos una opción entre el amor y el miedo. Tenemos miedo al cambio, miedo de no cambiar, miedo del futuro y miedo de correr riesgos. Tememos a la intimidad y nos aterra estar solos. Nos asusta dejar que la gente sepa lo que necesitamos y quiénes somos, y nos da miedo desprendernos del pasado.

En el otro extremo del espectro tenemos el amor. El amor es el milagro en cuya busca andamos todos. Amarnos a nosotros mismos opera milagros en nuestra vida. No estoy hablando de vanidad ni de arrogancia, porque eso no es amor: es miedo. Hablo de tener un gran respeto por nosotros mismos y de estar agradecidos por el milagro de nuestro cuerpo y de nuestra mente.

Cuando estés asustado, recuérdate a ti mismo que en ese momento no estás amándote ni confiando en ti. Sentir que uno «no sirve» interfiere en el proceso de toma de decisiones. ¿Cómo puede uno tomar una buena decisión cuando no está seguro de sí mismo?

Susan Jeffers, en su maravilloso libro *Feel the fear and do it anyway* (Siente miedo, pero de todos modos hazlo), dice: «Si todo el mundo siente miedo cuando se aproxima a algo totalmente nuevo en su vida, y sin embargo hay tantos que andan por ahí "haciéndolo" a pesar del miedo, entonces debemos llegar a la conclusión de que el problema no es el miedo.» Y sigue diciendo que el verdadero problema es la forma en que abordamos el miedo. Podemos abordarlo desde una posición de poder o de desvalimiento. El hecho de que tengamos miedo ya no viene al caso.

Vemos lo que creemos que es el problema, y después descubrimos lo que es el verdadero problema. El verdadero problema es sentir que uno «no sirve», y no amarse a sí mismo.

Todos somos siempre perfectos, siempre hermosos y eternamente cambiantes. Estamos haciendo lo mejor que podemos hacer con el entendimiento, los conocimientos y la conciencia de que disponemos. Y a medida que vamos creciendo y cambiando, «lo mejor» seguirá mejorando más y más.

### ***EJERCICIO: Aflojar la tensión***

***Mientras lees este ejercicio, haz una inspiración profunda y, mientras ex-halas, deja que la tensión desaparezca de tu cuerpo. Deja que el cuero cabelludo, la frente y la cara se relajen. Para leer no necesitas mantener la cabeza tensa. Deja que la lengua, la garganta y los hombros se relajen. El libro se puede sostener con las manos y los brazos relajados: hazlo así. Deja que se***

*relajen la espalda, el abdomen y la pelvis. Deja que la respiración se tranquilice al relajar los pies y las piernas.*

*¿Sientes un cambio notable en el cuerpo desde que empezaste a leer el párrafo anterior? Observa cuánto se tensa. Y si está tensándose el cuerpo, también está tensándose la mente.*

*En esta posición cómoda y relajada, di: «Estoy dispuesto a aflojar la tensión. Me libero. Me dejo ir. Me libero de todas las tensiones, de todos los miedos. Me libero de todo enojo y de toda culpa. Renuncio a todas las tristezas y a todas las viejas limitaciones. Me relajo y estoy en paz. Estoy en paz conmigo mismo. Estoy en paz con el proceso de la vida. Estoy a salvo.»*

*Repite este ejercicio dos o tres veces. Siente el placer de aflojar la tensión, de relajarte. Repítelo cada vez que te encuentres pensando en dificultades. Necesitarás cierta práctica para que esta rutina acabe formando parte de tu vida. Una vez que estés familiarizado con este ejercicio, puedes hacerlo en cualquier parte y en cualquier momento. Y serás capaz de relajarte completamente en cualquier situación.*

### **EJERCICIO: Los miedos y las afirmaciones**

*Después de cada una de las categorías que se enumeran más abajo, anota cuál es tu mayor miedo en cada ámbito, y después piensa en una afirmación positiva que le corresponda.*

#### **1. La carrera**

##### **Ejemplo:**

Me temo que nadie se fijará nunca en mi valor.

##### **TU MIEDO:**

---

---

---

##### **Afirmación de muestra:**

En el trabajo todo el mundo me aprecia.

##### **TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

#### **2. La situación vital**

##### **Ejemplo:**

Yo jamás tendré casa propia.

##### **TU MIEDO:**

---

---

---

##### **Afirmación de muestra:**

Hay un hogar perfecto para mí y lo acepto ahora.

##### **TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

#### **3. Las relaciones familiares**

##### **Ejemplo:**

Mis padres no me aceptan tal como soy.

**TU MIEDO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Acepto a mis padres, y ellos a su vez me aceptan y me aman.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**4. El dinero**

**Ejemplo:**

Tengo miedo de ser pobre.

**TU MIEDO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Confío en que todas mis necesidades se verán satisfechas.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**5. La apariencia física**

**Ejemplo:**

Creo que soy gordo y nada atractivo.

**TU MIEDO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Me libero de la necesidad de criticar mi cuerpo.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**6. El sexo**

**Ejemplo:**

Tengo miedo de no estar a la altura.

**TU MIEDO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Estoy relajado y fluyo con la vida, fácilmente y sin esfuerzo.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**7. La salud**

**Ejemplo:**

Tengo miedo de ponerme enfermo y ser incapaz de valerme solo.

**TU MIEDO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Conseguiré siempre toda la ayuda que necesite.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**8. Las relaciones**

**Ejemplo:**

No creo que nadie llegue jamás a amarme.

**TU MIEDO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

El amor y la aceptación son míos. Me amo a mí mismo.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**9. La vejez**

**Ejemplo:**

Tengo miedo de envejecer.

**TU MIEDO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Cada edad tiene infinitas posibilidades.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**10. La muerte:**

**Ejemplo:**

¿Y si no hubiera vida después de la muerte?

**TU MIEDO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Confío en el proceso de la vida. Estoy embarcado en un viaje infinito a través de la eternidad. **TU**

**AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**EJERCICIO: Afirmaciones positivas**

*Del último ejercicio elige un motivo de miedo, el que sea más inmediato para ti. Válete de la visualización para verte superando el miedo, con un resultado positivo. Visualízate sintiéndote libre y en paz. Escribe veinticinco veces una afirmación positiva, y ¡recuerda cuál es el poder al que estás recurriendo!*

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

6

---

7

---

8

---

9

---

10

---

*Revisa la siguiente lista de creencias, reproducida ya al principio del capítulo, y estudia después las afirmaciones correspondientes a cada creencia. Convierte esas afirmaciones en parte de tu rutina diaria. Dilas a menudo en el coche, en el trabajo, frente al espejo o en cualquier momento en que sientas aflorar tus creencias negativas.*

**Si tu creencia es:**

Tengo miedo de salir de casa.

Eso a mí no me daría resultado.

Me aterra envejecer.

Me da miedo volar

La gente me asusta.

¿Y si me quedara sin casa?

Conducir un coche me da Claustrofobia

¿Y si me espera una muerte dolorosa?

Tengo miedo de estar solo.

**Tu afirmación es:**

Estoy siempre a salvo y protegido.

Mis decisiones son siempre perfectas para mí.

Mi edad es perfecta y disfruto de cada momento nuevo.

Estoy centrado en la seguridad y acepto la perfección de mi vida.

Dondequiera que vaya, me quieren y estoy seguro.

Mi hogar es el universo.

Me relajo y me muevo con, comodidad y júbilo.

Cuando sea el momento, moriré cómodamente y en paz.

Expreso amor, y siempre atraigo amor dondequiera que vaya.

**«Me doy permiso para estar en paz.»**

### ***LOS PUNTOS DE PODER***

1. Cada uno de nosotros es responsable de sus experiencias.
2. Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.
3. Todos nos enfrentamos con las pautas dañinas del resentimiento, la crítica, la culpa y los odios a nosotros mismos
4. Estos no son más que pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar.
5. Necesitamos liberarnos del pasado y perdonar a todo el mundo, incluso a nosotros mismos.
6. Aprobarse y aceptarse a uno mismo en el «ahora» es la clave de los cambios positivos.
7. El punto de poder está siempre en el momento presente.

## **6**

### ***EL ENOJO***

*«Acepto con amor todas mis emociones.»*

#### ***Enunciados***

- Tengo miedo de enojarme.
- Si me enojo, perderé el control.
- No tengo derecho a enojarme.
- El enojo es algo malo.
- Cuando alguien se enoja, me da miedo.
- Enojarse es peligroso.
- Mis padres no me permitían expresar mi enojo.
- Si me enojo, nadie me querrá.
- Tengo que ocultar mi enojo.
- Cuando me trago el enojo, me siento mal.
- Yo nunca me he enojado.
- Si me enojo, haré daño a alguien.

¿Reconoce usted alguno de estos sentimientos? Quizás el enojo sea una de sus grandes barreras.

El enojo es una emoción normal y natural. Los bebés se ponen furiosos, expresan su furia y asunto terminado. Pero muchos hemos aprendido que no está bien, que no es de buena educación o no es aceptable que nos enojemos. Y aprendemos a tragarnos nuestros sentimientos coléricos, que se nos sedimentan en el cuerpo, en las articulaciones y los músculos. Se acumulan y se convierten

en resentimiento. Capas y capas de enojos enterrados y convertidos en resentimiento pueden contribuir a la aparición de enfermedades como la artritis (con los dolores que la acompañan) e incluso como el cáncer.

Es necesario que reconozcamos y admitamos todos nuestros sentimientos, incluido el enojo, y que encontremos formas positivas de expresarlos. No es necesario que andemos repartiendo golpes ni desquitándonos con la gente, pero podemos decir de forma simple y clara: «Esa actitud tuya me molesta», o «Estoy enojado por lo que has hecho». Y si no nos es posible hacer esto, todavía nos quedan muchas opciones: podemos protestar sofocando los gritos contra una almohada, aporrear la cama, patear cojines, correr, vociferar en el coche con las ventanillas cerradas, jugar al tenis... todas estas posibles canalizaciones son una descarga saludable.

***1. En tu familia, ¿cuál era la pauta del enojo?***

---

---

***2. ¿Qué hacía tu padre con su enojo?***

---

---

***3. ¿Qué hacía tu madre con su enojo?***

---

---

***4. Tus hermanos y hermanas, ¿cómo expresaban su enojo?***

---

---

***5. ¿Había un chivo expiatorio en la familia?***

---

---

***6. De niño, ¿qué hacías con tu enojo?***

---

---

***7. ¿Expresabas tu enojo o te lo tragabas?***

---

---

***8. ¿De qué método te valías para reprimirlo?***

---

---

**9. ¿Solías**

*Comer en exceso?* .....  *Sí*  *No*

*Estar siempre enfermo?* .....  *Sí*  *No*

*Mostrar tendencia a sufrir accidentes?* .....  *Sí*  *No*

*Meterte en peleas?* .....  *Sí*  *No*

*Ser mal alumno?* .....  *Sí*  *No*

*Llorar continuamente?* .....  *Sí*  *No*

**10. ¿Cómo manejas ahora tu enojo?**

---

---

**11. ¿Reconoces alguna pauta familiar?**

---

---

**12. ¿A qué miembro de la familia te pareces cuando se trata de expresar enojo?**

---

---

**13. ¿Tienes «derecho» a enojarte?**

---

---

**14. ¿Por qué no? ¿Quién dijo eso?**

---

---

**15. ¿Puedes darte permiso para expresar tus sentimientos de la manera más adecuada?**

---

---

Algo rápido y fácil de hacer cuando tus sentimientos te abruman es saltar repetidas veces, gritando: « ¡Basta! ¡Basta! ¡Déjame en paz! ¡Basta! ¡Basta! ¡Déjame en paz!» Inténtalo. Como descarga rápida, funciona de maravilla.

Si tienes mucho enojo reprimido, es probable que seas una persona que anda por el mundo continuamente enfadada. El enojo es como un rescoldo apenas cubierto de cenizas, que a la menor provocación vuelve a encenderse. Quizá no llegues a expresarlo, pero estarás mascullando por lo bajo, rebosante de resentimiento y de ideas condenatorias. Tal vez seas una persona de esas que critican a todo el mundo, y en este caso, también te auto-criticarás, sin duda, de manera que podrías

preguntarte:

**1. ¿Qué consigo al estar todo el tiempo enojado?**

---

---

**2. ¿Qué pasa si renuncio a enojarme?**

---

---

**3. ¿Estoy dispuesto a perdonar y liberarme?**

---

---

***EJERCICIO: Escribe una carta***

***Piensa en alguien con quien estés todavía enojado. Quizá sea un enojo antiguo. Escribe una carta a esa persona, habiéndole de todos tus agravios y diciéndole cómo te sientes. No te reprimas; expresa lo que sientes, y usa más papel si lo necesitas.***

---

---

---

---

Cuando hayas terminado la carta, vuelve a leerla. Después dóblala, y del lado de afuera escribe: «Lo que realmente quiero es tu amor y tu aprobación.» Después quema la carta y deshazte de las cenizas.

***EL TRABAJO CON EL ESPEJO***

Elige a otra persona con quien estés enojado, o la misma. Siéntate frente a un espejo, y no te olvides de tener a mano unos cuantos pañuelos de papel. Mírate a los ojos y ve a la otra persona. Dile por qué estás tan enojado.

Cuando hayas terminado, dile: «Lo que realmente quiero es tu amor y tu aprobación.» Todos andamos en busca de amor y aprobación. Eso es lo que queremos de todo el mundo, y eso es lo que todo el mundo quiere de nosotros. El amor y la aprobación aportan armonía a nuestra vida.

Para ser libres, tenemos que desatar los viejos nudos que nos ligan. Entonces, vuelve a mirarte en el espejo y di: «Estoy dispuesto a liberarme de la necesidad de ser una persona colérica.» Observa si realmente estás dispuesto a hacerlo, o si aún quieres seguir aterrándote al pasado.

Revisa la siguiente lista de creencias, reproducida ya al principio del capítulo. Frente a cada una están las correspondientes afirmaciones. Repítelas cuando vas en el coche, al limpiarte los dientes por la mañana, frente al espejo, o en cualquier momento en que sientas aflorar tus creencias negativas.

<i>Si tu creencia es:</i>	<i>Tu afirmación es:</i>
.	
Tengo miedo de enojarme.	Reconozco todos mis sentimientos y puedo reconocer sin peligro mi enojo
Si me enojo, perderé el control	Expreso mi enojo de forma adecuada y en los lugares adecuados.
No tengo derecho a enojarme.	Todas mis emociones son aceptables.
El enojo es algo malo.	Enojarse es normal y natural.
Cuando alguien se enoja, me da miedo	Consuelo a mi niño interior y nos sentimos seguros.
Enojarse es peligroso.	Me siento seguro y a salvo con todas mis emociones.
Mis padres no me permitían expresar enojo	Voy más allá de las limitaciones, de mis padres.
Si me enojo, nadie me querrá.	Cuanto más sincero soy, más me quieren.
Tengo que ocultar mi enojo.	Expreso mi enojo de forma apropiada.
Cuando me trago el enojo, me siento mal	Me permito ser libre con todas mis emociones, incluso
Yo nunca me he enojado.	Expresar de forma sana el enojo es bueno para la salud.
Si me enojo haré daño a alguien	Todo el mundo está a salvo conmigo cuando expreso mis emociones.

*«Me doy permiso para reconocer mis sentimientos.»*

### **LOS PUNTOS DE PODER**

1. Cada uno de nosotros es responsable de sus experiencias.
2. Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.
3. Todos nos enfrentamos con las pautas dañinas del resentimiento, la crítica, la culpa y el odio a nosotros mismos.
4. Éstos no son más que pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar.
5. Necesitamos liberarnos del pasado y perdonar a todo el mundo, incluso a nosotros mismos.
6. Aprobarse y aceptarse a uno mismo en el «ahora» es la clave de los cambios positivos.
7. El punto de poder está siempre en el momento presente.

# 7

## ***LAS CRÍTICAS Y LOS JUICIOS***

### ***Enunciados***

- ¿Por que hay tantos malos conductores?
- Es que la gente es estúpida.
- Soy un perfecto imbécil.
- Lo haría si no estuviera tan gordo.
- Es la ropa más horrible que he visto en mi vida.
- Jamás podrán terminar ese trabajo.
- Es que soy un inepto.
- La gente de aquí es muy sucia.
- Mis vecinos son muy ruidosos.
- Nadie pide mi opinión.
- ¿No es increíble que ande con ese coche viejo?
- Tiene una risa repelente.

¿Suenan así tu diálogo interno? ¿Tu voz interior está constantemente criticando? ¿Miras siempre el mundo con ojos críticos? ¿Te eriges en juez de todo? ¿Te pones farisaicamente como ejemplo?

Casi todos tenemos el hábito de criticar y juzgar tan arraigado que no VIDA nos resulta nada fácil deshacernos de él. Además, es el problema con el que hay que trabajar de inmediato, porque jamás llegaremos a amarnos realmente a nosotros mismos si no dejamos atrás la necesidad de agraviar a la vida.

De bebés, estábamos todos totalmente abiertos a la vida. Contemplábamos el mundo con los ojos llenos de asombro. A menos que algo nos asustara o nos hiciera daño, aceptábamos la vida tal como era. Después, al crecer, empezamos a aceptar las opiniones ajenas y a considerarlas como propias. Aprendimos a criticar.

***1. ¿Cuál era la pauta en tu familia?***

---

---

---

***2. ¿Qué fue lo que, en cuanto a criticar, aprendiste de tu madre?***

---

---

---

***3. ¿Cuáles eran las cosas que ella criticaba?***

---

---

---

***4. ¿Te criticaba a tí?***

---

---

---

***5. ¿Por qué?***

---

---

---

6. *¿Cuándo se mostraba tu padre como un juez?*

---

---

---

7. *¿Se juzgaba a sí mismo?*

---

---

---

8. *¿Cómo te juzgaba a tí tu padre?*

---

---

---

9. *¿Criticarse unos a otros era una pauta familiar?*

---

---

---

10. *¿Como y cuando se practicaba?*

---

---

---

11. *¿Recuerdas cuándo fue la primera vez que te criticaron?*

---

---

---

12. *¿Cómo juzgaba tu familia a los vecinos?*

---

---

---

13. *En la escuela, ¿tuviste maestros que te brindaron apoyo y afecto?  
¿O estaban siempre diciéndote cuáles eran tus defectos?*

---

---

---

14. *¿Empiezas a ver de dónde puedes haber tomado ese modelo?  
¿Quién fue la persona más crítica entre las que había a tu alrededor cuando eras niño?*

---

---

---

Quizás te hicieron creer que para crecer y cambiar es necesario que uno se critique a sí mismo. ¡Pero yo no estoy en absoluto de acuerdo con ese concepto!

Creo que las críticas nos encogen el espíritu. No hacen otra cosa que imponernos la creencia de que somos unos inútiles, y por cierto que no hacen aflorar lo bueno que hay en nosotros.

**EJERCICIO: Reemplazar la palabra «debería»**

*Tal como he dicho muchas veces, creo que «debería» es una de las palabras más nocivas de nuestro lenguaje. Cada vez que la usamos, decimos que estamos equivocados. Que lo estamos, que lo estuvimos o que lo estaremos. Me gustaría borrar para siempre de nuestro vocabulario la palabra «debería», y reemplazarla por «podría». «Podría» nos da una opción, y nunca nos equivocamos. Piensa en cinco cosas que «deberías» hacer.*

**DEBERÍA:**

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

**Reemplaza DEBERÍA por PODRÍA. PODRÍA:**

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

Ahora, pregúntate por qué no lo has hecho. Quizá descubras que hace años que te estás regañando por algo que, para empezar, jamás quisiste hacer, o por algo que no era idea tuya. ¿Cuántos «debería» puedes ir sacando ya de tu lista?

**EJERCICIO: Tú lista de críticas**

**Haz una lista de cinco cosas por las cuales te criticas:**

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

Ahora, revisa esa lista y pon una fecha junto a cada entrada: la fecha en que empezaste a incluir ese punto en tu lista de cosas criticables.

¿No es asombroso el tiempo que te has pasado regañándote por la misma cosa? Y ese hábito no te ha traído ningún cambio positivo, ¿verdad? Exactamente. ¡Las críticas no funcionan! Sólo consiguen que uno se sienta mal. Entonces, disponte a terminar con esa costumbre.

Para que un niño crezca y florezca, necesita amor, aceptación y elogios. A la gente se le pueden mostrar maneras «mejores» de hacer las cosas sin hacerle sentir que la forma en que las está haciendo está «mal». El niño que llevas adentro sigue aún necesitando amor y aprobación.

- Te quiero y sé que lo estás haciendo lo mejor que puedes.
- Tal como eres, eres perfecto.
- Cada día te vuelves más encantador.
- Estoy de acuerdo contigo.

- A ver si encontramos una manera mejor de hacer esto.
- Crecer y cambiar es divertido, y podemos hacerlo juntos.

Estas son las palabras que los niños quieren oír, porque hacen que se sientan bien. Y cuando se sienten bien, es cuando mejor lo hacen todo. Se desarrollan maravillosamente.

Si tu hijo o tu niño interior está acostumbrado a oír constantemente que «se equivoca» o que «lo está haciendo mal», tal vez necesite bastante tiempo para aceptar esas palabras nuevas y positivas. Si tomas definitiva-mente la decisión de renunciar a las críticas, y la mantienes, podrás conseguir milagros.

Concédete un mes para hablar en términos positivos con tu niño interior. Usa las afirmaciones que acabo de sugerirte y haz una lista con las propias. Lleva contigo una lista de esas afirmaciones. Cuando te des cuenta de que te estás poniendo críticón, saca la lista y léetela dos o tres veces. Y mejor aún será si lo haces en voz alta y frente a un espejo.

***EJERCICIO: ¿Quién te desagrada?***

***¿A quién menosprecias? Escribe cinco nombres y di qué es lo que no te gusta en esas personas.***

***Ejemplo:***

***Jorge, porque nunca sonrío.***

***Sara, porque se maquilla espantosamente.***

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

***Ahora, con los nombres de esas mismas personas confecciona otra lista. Esta vez busca algo positivo que puedas decir de cada una de ellas, algo que puedas elogiar. Búscalo: hasta una pequeñez puede servir.***

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

De ahora en adelante, cada vez que pienses en esas personas, usa una de las frases de tu lista para elogiarlas. Mantén la mente llena de pensamientos positivos. Adquiere el hábito de no permitir que salgan de tu boca nada más que comentarios positivos. Si quieres cambiar tu vida, es necesario que controles tus palabras.

**EJERCICIO: Escúchate**

*Este ejercicio requiere un grabador. Durante una semana más o menos, graba tus conversaciones telefónicas (solamente tu voz). Cuando la cinta esté llena por los dos lados, siéntate a escucharla. Escucha no sólo lo que dices, sino también la forma en que lo dices. ¿Cuáles son tus creencias? ¿Qué críticas, y a quién? ¿A cuál de tus padres te recuerda tu manera de hablar?*

A medida que te liberes de la necesidad de criticarte continuamente, observarás que tampoco criticas tanto a los demás.

Cuando aceptes que está bien que seas quien eres, entonces dejarás automáticamente que también los demás sean quienes son. Sus pequeñas manías ya no te molestarán tanto. Te olvidarás de tu necesidad de «cambiar-los» para que sean como tú quieres. Y a medida que vayas dejando de juzgar a los demás, también ellos dejarán de juzgarte a ti. Así, todo el mundo se libera.

Revisa la lista de la página siguiente, la misma que aparece al principio del capítulo, y después fíjate en las afirmaciones correspondientes. Con-vierte esas afirmaciones en parte de tu rutina diaria. Repítelas a menudo, en el coche, frente al espejo, en el trabajo, o en cualquier momento en que sientas asomar a la superficie tus creencias negativas.

**Si tu creencia es:**

¿Por qué hay tantos malos conductores?

Es que la gente es estúpida.

Soy un perfecto imbécil.

Lo haría si no estuviera tan gordo.

Es la ropa más horrible que he visto en mi vida.

Jamás podrán terminar ese trabajo.

Es que soy un inepto.

La gente de aquí es muy sucia.

Mis vecinos son muy ruidosos.

Nadie pide mi opinión.

¿No es increíble que ande con ese coche viejo?

Tiene una risa repelente.

**Tu afirmación es:**

Amorosamente me rodeo de conductores maravillosos

Todo el mundo se comporta de la mejor manera que puede, y yo también

Me amo y me apruebo.

Aprecio la maravilla de mi cuerpo.

Me encanta la personalidad que expresa la gente en su manera de vestirse

Me libero de la necesidad de criticar a los demás.

Con el tiempo me voy volviendo cada vez más eficiente.

Yo limpio mis habitaciones mentales, y eso se refleja en todos los que me rodean.

Renuncio a la necesidad de que me molesten.

Todo el mundo valora mis opiniones.

Afectuosamente lo apoyo en su elección de vehículo.

Me divierte su risa cada vez que la oigo.

**LOS PUNTOS DE PODER**

1. Cada uno de nosotros es responsable de sus experiencias.
2. Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.
3. Todos nos enfrentamos con las pautas dañinas del resentimiento, la crítica, la culpa y el odio a nosotros mismos.
4. Éstos no son más que pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar.
5. Necesitamos liberarnos del pasado y perdonar a todo el mundo, incluso a nosotros mismos.
6. Aprobarse y aceptarse a uno mismo en el «ahora» es la clave de los cambios positivos.

7. El punto de poder está siempre en el momento presente.

## 8

# ***LAS ADICCIONES***

«No hay persona, lugar ni cosa que tenga poder alguno sobre mí. Soy libre.»

### ***Enunciados***

- Ahora quiero sentirme mejor.
- Fumar cigarrillos me ayuda a controlar el estrés.
- Una activa vida sexual es una buena escapatoria.
- No puedo dejar de comer.
- El hecho de beber me hace popular.
- Yo necesito perfección.
- Estoy jugando demasiado.
- Necesito mis tranquilizantes.
- No puedo dejar de comprarme cosas.
- No puedo cortar la relación con personas que abusan de mí.

¿Cuántas de estas expresiones te suenan familiares? Vamos a estudiar un poco más de cerca este comportamiento.

El comportamiento adictivo es otra manera de decir que uno no sirve. Cuando nos encontramos atrapados en este tipo de comportamiento, estamos intentando escapar de nosotros mismos. No podemos estar en contacto con nuestros sentimientos. Algo de lo que en este momento creemos, decimos o hacemos es demasiado doloroso para que podamos mirarlo de frente, y por eso comemos o bebemos en exceso, nos dejamos arrastrar por un comportamiento sexual compulsivo, nos atiborramos de píldoras, gastamos dinero que no tenemos y mantenemos relaciones amorosas denigrantes.

Hay programas de doce pasos (como el de Alcohólicos Anónimos) pensados para tratar la mayoría de estas adicciones, y que hacen muchísimo bien a miles de personas. En este capítulo no me propongo contar lo que han hecho esos programas por las personas que exhiben comportamientos adictivos. Creo que primero debemos darnos cuenta de por qué necesitamos una determinada adicción, y de que es preciso que nos liberemos de esa necesidad si queremos abandonar nuestro comportamiento adictivo.

Amarse y aprobarse cada cual a sí mismo, confiar en el proceso de la vida y sentirse seguro porque uno conoce el poder de su propia mente son cosas sumamente importantes cuando se trabaja con comportamientos adictivos. Mis experiencias con adictos me han demostrado que la mayoría de ellos son personas que comparten un profundo odio hacia sí mismas. Son muy rígidos e intolerantes consigo mismos. Día tras día, se auto castigan ¿Por qué? Porque en alguna época, cuando eran niños, aceptaron la idea de que no servían, de que eran malos y necesitaban que los castigarán. Cuando llevan consigo abusos físicos, emocionales o sexuales, las vivencias de la primera infancia contribuyen a ese odio. La sinceridad, el perdón, el amor a uno mismo y una disposición a vivir en la verdad pueden ayudar a sanar esas tempranas heridas y conseguir que la persona adicta encuentre un respiro ante su comportamiento compulsivo. Además, creo que otro rasgo de la personalidad adictiva es el miedo. Hay un miedo enorme a dejarse ir a relajarse y confiar en el proceso vital. En tanto que sigamos creyendo que el mundo es un lugar peligroso, donde la gente y las situaciones están a la espera de poder «echarnos mano», esa creencia se convertirá en nuestra realidad.

¿Estás dispuesto a renunciar a las ideas y creencias que no te sirven de apoyo ni te nutren? Entonces, estás en condiciones de que reanudemos nuestro viaje.

**EJERCICIO: Libérate de tus adicciones**

*Aquí es donde se produce el cambio: precisamente aquí y ahora, ¡en nuestra propia mente! Haz algunas inspiraciones profundas, cierra los ojos y piensa en la persona, el lugar o la cosa objeto de la adicción. Piensa en la insensatez subyacente en la adicción. Estás tratando de componer lo que crees que está mal dentro de tí, aterrándote a algo que está fuera. El punto de poder está en el momento presente, y hoy puedes iniciar el cambio.*

*Una vez más, te insisto en que te dispongas a liberarte de la necesidad. Di:*

*«Estoy dispuesto a renunciar a la necesidad de \_\_\_\_\_ en mi vida. Renuncio a ella ahora, y confío en que el proceso de la vida satisfaga mis necesidades.»*

*Repítelo cada mañana en tu meditación cotidiana y en tus plegarias. Ya has dado un paso más hacia la libertad.*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

**EJERCICIO: Tu adicción secreta**

*Haz una lista de diez secretos referentes a tu adicción, que jamás hayas compartido con nadie. Si eres una de las personas que comen en exceso, quizás alguna vez hayas comido algo del cubo de la basura. Si tu adicción es el alcohol, tal vez hayas llevado bebidas en el coche para poder beber mientras conducías. Si eres un jugador compulsivo, es probable que hayas puesto en aprietos a tu familia para conseguir dinero con que alimentar tu adicción.*

¿Cómo te sientes ahora? Mira tu «peor» secreto. Visualízate en este período de tu vida, y ama a esa persona. Dile cuánto la amas y perdónala. Mírate en el espejo y di: «Te perdono y te amo exactamente tal como eres». Respira.

**EJERCICIO: Pregunta a tu familia**

*Volvamos durante un momento a nuestra niñez y hagámonos algunas preguntas.*

**1. Mi madre siempre me hacía...**

---

---

2. *Lo que yo quería realmente que ella me dijese era...*

---

---

3. *Lo que en realidad mi madre no sabía era...*

---

---

4. *Mi padre me decía que yo no debía...*

---

---

5. *Si mi padre hubiera sabido que...*

---

---

6. *Ojalá hubiera podido decir a mi padre...*

---

---

7. *Madre, te perdono por...*

---

---

8. *Padre te perdono por...*

---

---

9. *¿Qué más te gustaría contarles a tus padres de tí mismo? ¿Cuál es el problema que todavía te queda por resolver?*

---

---

Muchas personas me han dicho que no pueden disfrutar del presente a causa de algo que les sucedió en el pasado. Aterrarnos al pasado NO SIRVE MAS QUE PARA HACERNOS DAÑO. Estamos negándonos a vivir en el momento. El pasado pasó, y no se lo puede cambiar. Éste es el único momento en que podemos vivir.

***EJERCICIO: Renunciar al pasado***

*Ahora vamos a limpiarnos la mente del pasado, a renunciar a nuestro apego emocional a él, dejando que los recuerdos no sean más que eso recuerdos*

*Si recuerdas la ropa que usabas a los diez años, generalmente en ello no hay apego; no es más que un recuerdo.*

*Lo mismo puede suceder con todos los hechos pasados de nuestra vida. Al dejar que no sean más que eso, quedamos en libertad de usar la totalidad de nuestro poder mental para disfrutar*

*de este momento y para crearnos un luminoso futuro.*

*No es necesario que sigamos castigándonos por nuestro pasado. 1. Haz una lista de todas las cosas a que estás dispuesto a renunciar.*

*2. ¿Hasta qué punto estás dispuesto a esa renuncia?*

*Observa tus reacciones y toma nota de ellas.*

---

---

*3. ¿Qué tendrás que hacer para renunciar a esas cosas?*

*¿Hasta qué punto estás dispuesto a hacerlo?*

---

---

### ***EJERCICIO: Auto aprobación***

*Puesto que el odio hacia uno mismo desempeña un papel tan importante en los comportamientos adictivos, ahora vamos a hacer uno de mis ejercicios favoritos, que uso con gran frecuencia. Es un ejercicio que he hecho hacer a miles de personas, con resultados estupendos.*

*Durante todo el mes próximo, cada vez que pienses en tu adicción, di repetidas veces: «ME APRUEBO».*

*Hazlo trescientas o cuatrocientas veces por día. No, no son demasiadas. Cuando te preocupas por algo, piensas en ese problema por lo menos esa cantidad de veces en un día. Deja que la frase «Me apruebo» se convierta en un maniré, una expresión que te repites continuamente para tus adentros, casi sin interrupción.*

Puedes tener la seguridad de que decir «Me apruebo» hará aflorar a tu conciencia todo lo que se oponga a tal afirmación. Cuando aparezca un pensamiento negativo como «No puedes aprobarte cuando te has gastado todo tu dinero», o «Acabas de comerte dos porciones de pastel», o «Nunca llegarás a nada» o cualquier otra variante negativa propia de ti, ese es el momento de asumir el control mental. Límitate a ver en esa idea lo que es: otra manera de mantenerte atascado en el pasado. «Gracias por advertírmelo», dile cortésmente. «Ya puedes irte; yo me apruebo.» Estas expresiones de resistencia dejarán de tener poder sobre ti, a menos que optes por darles crédito.

Remítete a la lista que viene a continuación, la misma que aparece al principio del capítulo. Fíjate en la afirmación correspondiente a cada creencia y haz de la repetición de esas afirmaciones parte de tu actividad diaria. Repítelas en el trabajo, en el coche, o por la mañana mientras te cepillas los dientes.

#### ***Si tu creencia es:***

Ahora quiero sentirme mejor.

Fumar cigarrillos me ayuda a controlar el estrés.

Una activa vida sexual es una buena escapatoria.

No puedo dejar de comer.

El hecho de beber me hace popular.

Yo necesito perfección.

#### ***Tu afirmación es:***

Estoy en paz.

Controlo fácilmente el estrés.

Tengo el poder, la fuerza y el conocimiento necesarios para manejar todo en mí vida.

El amor me rodea, me protege y me alimenta

Irradio aceptación y los demás me aman profundamente.

Permito el cambio y le doy la bienvenida.

Estoy jugando demasiado.

Estoy abierto a la sabiduría interior.

Necesito mis tranquilizantes.

Relajado, me entrego al fluir de la vida y dejo que ella me proporcione fácil y cómodamente todo lo que necesito.

No puedo dejar de comprarme cosas.

Estoy dispuesto a crearme nuevas ideas sobre mí mismo y sobre mi vida.

No puedo cortar la relación con personas que abusan de mí.

Soy poderoso y capaz. Me amo y me aprecio sin reservas

*«Me doy permiso para cambiar.»*

### ***LOS PUNTOS DE PODER***

1. Cada uno de nosotros es responsable de sus experiencias.
2. Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.
3. Todos nos enfrentamos con las pautas dañinas del resentimiento, la crítica, la culpa y el odio a nosotros mismos.
4. Estos no son más que pensamientos y los pensamientos se pueden cambiar.
5. Necesitamos liberarnos del pasado y perdonar a todo el mundo, incluso a nosotros mismos. 6. Aprobarse y aceptarse a uno mismo en el «ahora» es la clave de los cambios positivos.
7. El punto de poder está siempre en el momento presente.

## **9**

### ***EL PERDÓN***

- «Perdono y soy libre.»
- Enunciados
- Jamás los perdonaré.
- No merecen ser perdonados.
- Lo que me hicieron era imperdonable.
- Me han arruinado la vida.
- Lo hicieron a propósito.
- Yo era tan pequeño, y me hicieron tanto daño.
- Primero tendrán que disculparse.
- Mi resentimiento es una medida de seguridad.
- Sólo los débiles perdonan.
- Yo tengo razón y ellos se equivocan.
- Todo es culpa de mis padres.
- Yo no tengo que perdonar a nadie.

¿Despierta resonancias en ti alguno de estos enunciados? Para la mayoría de nosotros, el perdón es un tema difícil.

Todos necesitamos trabajar con él. Cualquiera a quien le represente un problema amarse a sí mismo está empantanado en este terreno. El perdón nos abre el corazón al amor a nosotros mismos. Somos muchos los que llevamos años y años acarreado resentimientos. Lo que ellos nos hicieron nos inspira una actitud farisaica. A esto llamo yo estar inmovilizado en la prisión del resentimiento farisaico. Así llegamos a tener razón, pero jamás a ser felices.

Me parece oírte decir: «Pero tú no sabes lo que me hicieron; es imperdonable».

No estar dispuestos a perdonar es algo demasiado terrible para hacérselo a nosotros mismos. El resentimiento es como tragarse diariamente una cucharadita de veneno. Se va acumulando y nos daña. Es imposible estar sano y ser libre cuando sigue uno atado a su pasado. El incidente ya pasó hace tiempo. Sí, es verdad que ellos no se comportaron nada bien. Pero aquello se terminó. A veces sentimos que si les perdonamos sus deudas, estamos diciendo que lo que nos hicieron estaba bien.

Una de las lecciones espirituales más importantes que tenemos que aprender es entender que «todo el mundo» hace lo mejor que es capaz de hacer en cada momento. Con el entendimiento, la conciencia y el conocimiento que tiene, la gente no puede llegar más que hasta cierto punto. Invariablemente, cualquiera que maltrate a alguien ha sido maltratado de niño. Cuanto mayor es la violencia, mayor es su propio dolor íntimo. Esto no significa que se excuse el mal comportamiento, y sin embargo, por nuestro propio crecimiento espiritual, debemos tener conciencia de que esas personas sufren.

El incidente pasó, y quizás ya hace mucho tiempo. Entonces, déjalo en paz. Permítete ser libre. Sal de la prisión y asómate al sol de la vida. Si el incidente aún sigue repitiéndose, pregúntate por qué te estimas en tan poco a ti mismo que sigues aguantando algo así. ¿Por qué te quedas en esa situación? El propósito de este libro es ayudarte a cultivar tu autoestima, llevándola a un nivel tal que sólo dé entrada en tu vida a experiencias de amor. No pierdas el tiempo tratando de «desquitarte». Eso no funciona. Lo que enviamos al mundo, éste nos lo devuelve. Siempre. Entonces, olvidémonos del pasado y aprendamos a amarnos a nosotros mismos en el ahora. De esa manera tendremos un futuro maravilloso.

La persona a quien más te cuesta perdonar es la que puede enseñarte las lecciones más valiosas. Cuando te ames a ti mismo lo suficiente para elevarte por encima de la situación de antaño, entonces la comprensión y el perdón te resultarán fáciles. Y serás libre. ¿Te asusta acaso la libertad? ¿Te parece más seguro seguir empantanado en tu antiguo resentimiento y en tu amargura?

### ***EL TRABAJO CON EL ESPEJO***

Es hora de encontrarnos de nuevo con nuestro amigo el espejo. Mírate a los ojos y di con convicción: «¡Estoy dispuesto a perdonar!» Repítelo varias veces.

¿Qué es lo que sientes? ¿Te sientes tenso y bloqueado? ¿O más bien abierto y bien dispuesto?

Limitate a observar tus sentimientos, sin juzgarlos. Haz unas cuantas inspiraciones profundas y repite el ejercicio. ¿Sientes algo diferente?

### ***EJERCICIO: Las actitudes de la familia***

***1. Tu madre, ¿era una persona bien dispuesta a perdonar?***

---

---

***2. ¿Y tu padre?***

---

---

***3. ¿Era la amargura la forma familiar de manejar los agravios?***

---

---

***4. ¿Cómo se desquitaba tu madre?***

---

---

---

5. *¿Y tu padre?*

---

---

6. *¿Cómo te desquitas tú?*

---

---

7. *Después de vengarte, ¿te sientes bien?*

---

---

8. *¿Por qué?*

---

---

Un fenómeno interesante es que cuando trabajamos para perdonar, es común que otras personas reaccionen a ello. No hace falta ir a ver a la persona en cuestión para decirle que uno la perdona. Está bien que lo hagas si deseas hacerlo, pero no es necesario. La obra principal con respecto al perdón se hace en el propio corazón. En raras ocasiones el perdón es para «ellos». Es para nosotros. Es más: la persona a quien necesitamos perdonar puede haber muerto.

He oído comentar a muchas personas que cuando consiguieron perdonar de verdad, uno o dos meses después recibieron una llamada telefónica o una carta de la otra persona, pidiéndoles a su vez perdón. Y parece que esto sucede especialmente cuando el trabajo del perdón se hace frente a un espejo. Cuando hagas este ejercicio, presta atención a la profundidad que pueden alcanzar tus sentimientos.

### ***EL TRABAJO CON EL ESPEJO***

Trabajar con el espejo suele ser algo incómodo y de lo que preferimos escapar. Si estás de pie en el cuarto de baño, trabajando con el espejo, es demasiado fácil escapar. Creo que uno obtiene más beneficios si se sienta delante del espejo. A mí me gusta usar el espejo de cuerpo entero que tengo detrás de la puerta del dormitorio. Me acomodo allí con una caja de pañuelos de papel, y con frecuencia mi perro se instala a mi lado para consolarme durante el trabajo.

Concédete todo el tiempo que necesites para hacer este ejercicio, o quizá tengas que repetirlo una y otra vez. Siéntate frente al espejo, cierra los ojos y respira profundamente unas cuantas veces. Piensa en las personas que te han hecho daño. Deja que vayan desfilando por tu mente. Después abre los ojos y empieza a hablar con una de ellas.

Dile algo así: «Me has herido profundamente, pero no quiero seguir atascado en el pasado. Estoy dispuesto a perdonarte.» Toma aire y continúa: «Te perdono y te dejo en libertad.» Vuelve a respirar y finalmente di: «Tú eres libre y yo soy libre.»

Observa cómo te sientes. Quizá sientas resistencia, o tal vez te sientas limpio. Si sientes resistencia, vuelve a respirar profundamente y di: «Estoy dispuesto a abandonar toda resistencia.»

Quizás hoy puedas perdonar a varias personas, o tal vez sólo puedas perdonar a una. No importa. De cualquier manera que hagas el ejercicio, será la manera perfecta para ti. Perdonar puede ser como ir retirando las capas de una cebolla. Si te hace llorar demasiado, déjalo para otro día. Siempre puedes volver para retirar otra capa. Reconócete el mérito de, al menos, haber empezado este ejercicio.

A medida que sigas haciéndolo, hoy o cualquier otro día, ve ampliando la lista de las personas a quienes tienes que perdonar. Recuerda:

Mi familia

Mis maestros

Mis compañeros de la escuela

Mis amantes

Mis amigos

Mi entorno laboral

Los organismos gubernamentales o los funcionarios del gobierno

La gente de mi iglesia

El personal de hospitales y clínicas

Otras figuras de autoridad

Dios

Yo mismo

Y sobre todo, perdónate. Deja de ser riguroso contigo mismo. No es necesario que te auto-castigues. Siempre hiciste las cosas lo mejor que podías.

Vuelve a sentarte frente al espejo, con tu lista. A cada persona de la lista, dile: «Te perdono por \_\_\_\_\_ » Respira «Te perdono y te dejo en libertad.»

Sigue recorriendo tu lista y si te sientes libre de enojo con una persona, bórrala de la lista. Si aún no estás libre de enojo, deja momentáneamente de lado a esa persona; ya volverás a dedicarte a ella en otra ocasión.

A medida que vayas haciendo el ejercicio, te encontrarás con que el peso que cargabas sobre los hombros se va disolviendo. Quizá te sorprendas al darte cuenta de la gran cantidad de viejos resentimientos que cargabas. Sé amable e indulgente contigo mismo mientras haces este trabajo de limpieza.

### ***HAZ UNA LISTA***

Pon música suave, algo que te haga sentir relajado y en paz. Ahora, busca papel y lápiz y deja vagar la mente. Vuelve al pasado y piensa en todas las cosas por las cuales estás enojado contigo mismo. Escríbelas. Escríbelas todas. Quizá descubras que jamás te has perdonado por haberte mojado los pantalones a los 10 años, lo cual te hizo sentir muy avergonzado ante tus compañeros de clase. Ha pasado muchísimo tiempo para llevar todavía esa carga!

A veces es más fácil perdonar a otros que perdonarnos a nosotros mismos. Con frecuencia somos duros con nosotros mismos, y nos exigimos la perfección. Cualquier error que cometamos resulta severamente castigado. Es hora de abandonar esta vieja actitud.

Los errores son una manera de aprender. Si fuéramos perfectos, no tendríamos nada que aprender. No necesitaríamos vivir en este planeta. Tratando de ser «perfectos» no conseguiremos el amor y la aprobación de nuestros padres; sólo nos sentiremos «mal» y pensaremos que no valemos lo suficiente. Levanta el ánimo y deja de maltratarte de esa manera.

Perdónate. No seas tan riguroso contigo mismo. Concédete espacio para ser espontáneo y libre. No hay necesidad de sentir vergüenza ni culpa.

Recuerda lo maravilloso que te parecía correr libremente cuando eras niño.

Vete afuera, a una playa, un parque o aunque sea a un terreno sin edificar, y permítete correr. No hacer jogging. Corre como un desaforado, da saltos mortales, deslízate ¡y ríete mientras lo haces! Lleva contigo a tu niño interior, y divértíos juntos un poco. Y si alguien lo ve, ¿qué? ¡Rinde homenaje a tu libertad!

Ahora revisa la lista de la página siguiente, la misma que aparece al principio del capítulo, y fíjate en la afirmación correspondiente a cada creencia negativa.

***Si tu creencia es:***

***Tu afirmación es:***

Jamás los perdonaré.

Este es un momento nuevo, y yo soy libre de ceder.

No merecen ser perdonados.

Los perdono aunque no se lo merezcan.

Lo que me hicieron era imperdonable.

Estoy dispuesto a superar mis propias limitaciones

Me han arruinado la vida.

Asumo la responsabilidad de mi propia vida. Soy libre.

Lo hicieron a propósito.

Estaban haciendo lo mejor que podían con el conocimiento, la comprensión y la conciencia que tenían en aquel momento.

Yo era tan pequeño, y me hicieron tanto daño. Ahora soy adulto y cuido afectuosamente a mi niño interior.

Primero tendrán que disculparse.

Mi crecimiento espiritual no depende de los demás.

Mi resentimiento es una medida de seguridad. Me libero de mi prisión, soy libre y estoy a salvo.

Sólo los débiles perdonan.

El fuerte es el que perdona.

Yo tengo razón y ellos se equivocan.

Nadie tiene razón ni se equivoca. Voy más allá de mi juicio.

Todo es culpa de mis padres.

Mis padres me trataron como los habían tratado a ellos. Los perdono, y a mis abuelos también.

Yo no tengo que perdonar a nadie.

Me niego a ponerme límites. Estoy siempre dispuesto a dar un paso más

***«Me doy permiso para ceder.»***

***LOS PUNTOS DE PODER***

1. Cada uno de nosotros es responsable de sus experiencias.
2. Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.
3. Todos nos enfrentamos con las pautas dañinas del resentimiento, la crítica, la culpa y el odio a nosotros mismos.
4. Estos no son más que pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar.
5. Necesitamos liberarnos del pasado y perdonar a todo el mundo, incluso a nosotros mismos.
6. Aprobarse y aceptarse a uno mismo en el «ahora» es la clave de los cambios positivos.
7. El punto de poder está siempre en el momento presente.

## 10

# EL TRABAJO

«Me regocija expresar mi creatividad y ser apreciado.»

### *Enunciados*

- Mi trabajo me causa mucho estrés.
- En el trabajo nadie me aprecia.
- Los trabajos que consigo nunca tienen ningún aliciente.
- Mi jefe abusa de mí.
- Todos esperan demasiado de mí.
- Mis compañeros de trabajo me vuelven loco.
- Mi trabajo no admite creatividad alguna.
- Jamás tendré éxito.
- No es nada probable que me asciendan.
- Mi trabajo no está bien pagado.

¿Cuántas de estas declaraciones te suenan familiares? Ahora vamos a ver qué piensas en relación con el trabajo.

El trabajo que tenemos y lo que hacemos en él son un reflejo de cómo vemos nuestro propio valor y de lo que creemos valer para el mundo. En un nivel, el trabajo es un intercambio de tiempo y de servicios por dinero. En la medida en que estemos cumpliendo honestamente nuestro trabajo del día, nuestra autoestima puede estar a salvo.

Sin embargo, el tipo de trabajo que hacemos es importante para nosotros, porque somos individuos únicos. Queremos sentir que estamos haciendo una contribución al mundo. Necesitamos usar nuestro propio talento, nuestra inteligencia y nuestra capacidad creadora.

Pero hay problemas que pueden producirse en el lugar de trabajo. Quizás uno no se lleve bien con el jefe o con algunos compañeros. Quizá sienta que no se aprecia ni se reconoce el trabajo que hace. Tal vez no se le ofrezcan oportunidades de ascenso o de desempeñar una actividad específica.

Recuerda que sea cual fuere la situación en que te encuentres, lo que te llevo a ella fue tu pensamiento. La gente que te rodea no hace más que reflejar lo que tú crees merecer.

Los pensamientos se pueden cambiar, y las situaciones también. Ese jefe que nos resulta tan insoportable puede convertirse en nuestro defensor. El trabajo que se nos aparece como un callejón sin salida, sin la menor esperanza de ascenso, puede ser el camino hacia una carrera nueva y llena de posibilidades. El colaborador que nos parece tan fastidioso puede terminar siendo, si no un amigo, por lo menos alguien de trato un poco más llevadero. El sueldo que resulta insuficiente puede aumentar en un abrir y cerrar de ojos. Podemos encontrar un trabajo nuevo y maravilloso.

Hay una cantidad infinita de canales a nuestra disposición si cambiamos nuestro pensamiento. Démonos permiso para abrirnos a ellos aceptando conscientemente que la abundancia y la satisfacción pueden provenir de cualquier parte. Puede que el cambio sea pequeño al principio- por ejemplo, un trabajo adicional que nos confía el jefe y en el cual podemos demostrar nuestra inteligencia y nuestra creatividad. O quizá tratemos de otra manera a un compañero y no como si fuera un enemigo, y de ahí resulte un cambio notable en su comportamiento. Sea cual fuere el cambio acéptalo y alégrate de que se produzca.

No estás solo. Tú eres el cambio ¡EÍ poder que te creó te ha dado el poder de que seas tú quien

crea tus propias experiencias!

**EJERCICIO: Céntrate**

*Vamos a tomarnos unos momentos para centrarnos. Coloca la mano derecha sobre la parte inferior del vientre. Piensa que esa zona es el centro de tu ser. Respira. Mírate en el espejo y di: «Estoy dispuesto a renunciar a la necesidad de pasármelo tan mal en el trabajo.» Dilo dos veces más. Dilo cada vez de diferente manera. Refuerza así tu compromiso de cambiar.*

**EJERCICIO: Describe a las personas que forman parte de tu vida laboral**

*Usa diez adjetivos para describir a:*

<i>tu jefe</i>	<i>tus compañeros</i>	<i>su cargo</i>
<i>1</i>		
<i>2</i>		
<i>3</i>		
<i>4</i>		
<i>5</i>		
<i>6</i>		
<i>7</i>		
<i>8</i>		
<i>9</i>		
<i>10</i>		

**EJERCICIO: Piensa en tu vida laboral**

**1. Si pudieras convertirte en cualquier cosa, ¿qué escogerías?**

---

---

---

**2. Si pudieras tener cualquier trabajo que quisieras, ¿cuál sería?**

---

---

**3. ¿Qué te gustaría cambiar en tu trabajo actual?**

---

---

**4. ¿Qué cambiarías en tu jefe?**

---

---

**5. ¿Trabajas en un ambiente laboral agradable?**

---

---

**6. ¿Quién es, en el trabajo, la persona a quien más necesitas perdonar?**

---

---

## **EL TRABAJO CON EL ESPEJO**

Siéntate frente al espejo. Respira profundamente y céntrate. Ahora dirígete a la persona con quien más enojado estés en el trabajo. Dile el porqué de tu enojo. Dile hasta qué punto has sentido que ella (o él) te hería, te amenazaba o violaba tus límites y tu espacio personal. Díselo todo, ¡sin guardarte nada! Explícale la clase de comportamiento que quieres de ella (o él) en el futuro. Dile que la perdonas por no ser como querías que fuese.

Toma aire. Pide a esa persona que te respete, y ofrécele a tu vez respeto. Afirma que entre los dos puede darse una relación laboral armoniosa.

### ***Bendecir con amor***

Bendecir con amor es una poderosa herramienta para usar en cualquier ambiente laboral. Envíala como emisario antes de tu llegada. Bendice con amor a cada persona, lugar o cosa que haya en tu ambiente de trabajo. Afirma que tú y cada persona o situación estáis de acuerdo y en perfecta armonía.

- Estoy en perfecta armonía con mi ambiente laboral y con todos los que lo integran.
- Trabajo siempre en un entorno armonioso.
- Honro y respeto a cada persona, y ellas a su vez me honran y me respetan.
- Bendigo con amor esta situación, y sé que de ella resulta lo mejor para todos los que participamos en ella.
- Te bendigo con amor y te dejo en libertad de alcanzar tu mayor bien.
- Bendigo este trabajo y se lo dejo a alguien que lo hará con amor, y quedo en libertad de aceptar una estupenda oportunidad nueva.

Selecciona o adapta una de estas afirmaciones para adecuarla a una situación determinada que se da en tu lugar de trabajo, y repítela una y otra vez. Repítela cada vez que te acuerdes de la persona o de la situación. Elimina la energía negativa que pueda haber en tu mente en relación con esa situación. Con sólo pensarlo, puedes cambiar la experiencia.

### ***EJERCICIO: Tu propio valor en el trabajo***

***Vamos a examinar tus sentimientos referentes a tu propio valor en el ámbito laboral. Después de haber respondido a las siguientes preguntas, escribe una afirmación (en tiempo presente).***

***1. ¿Me siento digno de tener un buen trabajo?***

***Ejemplo:***

A veces me siento digno, pero cuando no es así, quisiera esconderme.

***TU EJEMPLO:***

---

---

---

***Afirmación de muestra:***

Soy totalmente adecuado para todas las situaciones.

***TU AFIRMACIÓN:***

---

---

**2. ¿Qué es lo que más temo en este aspecto?**

**Ejemplo:**

Que mi jefe descubra que no sirvo, me despida y yo no sea capaz de encontrar otro trabajo.

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Me centro en la seguridad y acepto la perfección de mi vida. Todo está bien.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**3. ¿Qué es lo que «obtengo» de esta creencia?**

**Ejemplo:**

Complazco a la gente en mi trabajo y convierto a mi jefe en un padre.

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Lo que crea mis experiencias es mi mente. Mi capacidad de crear el bien en mi vida no tiene límites.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**4. ¿Qué temo que pueda suceder si renuncio a esta creencia?**

**Ejemplo:**

Tendría que crecer.

Tendría que ser responsable.

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra**

Sé que soy una persona valiosa. Puedo triunfar sin riesgo La vida me ama.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

## ***VISUALIZACIÓN***

¿Cuál sería el trabajo perfecto para ti? Tómate un momento para verte en ese trabajo. Mírate en el lugar de trabajo, ve a tus compañeros y siente como es hacer un trabajo completamente satisfactorio, por el cual te pagan un buen sueldo. Mantén para tus adentros esta visión y date cuenta de que ha sido completada en tu conciencia.

Lee la lista que sigue, la misma que hay al principio del capítulo. Fíjate en la afirmación correspondiente a cada creencia. Haz de estas afirmaciones parte de tu rutina cotidiana. Dilas en el trabajo, en el coche o por la mañana mientras te cepillas los dientes.

### ***Si tu creencia es:***

Mi trabajo me causa mucho estrés.  
En el trabajo nadie me aprecia.  
Los trabajos que consigo nunca tienen ningún aliciente,  
Mi jefe abusa de mí.  
Todos esperan demasiado de mí.  
  
Mis compañeros de trabajo me vuelven loco  
  
Mi trabajo no admite creatividad alguna.  
Jamás tendré éxito.  
No es nada probable que me asciendan  
Mi trabajo no está bien pagado.

### ***Tu afirmación es:***

Yo trabajo siempre relajado.  
En el trabajo soy reconocido por todos.  
Convierto cada experiencia en una oportunidad.  
Me respeto a mí mismo y todos me respetan.  
Estoy en el lugar perfecto, sin correr nunca ningún riesgo.  
  
Veo lo mejor en cada uno de mis compañeros y los ayudo a todos a hacer aflorar sus mejores cualidades  
  
Mis pensamientos son creativos  
Tengo éxito en todo lo que hago.  
Continuamente se me abren puertas nuevas.  
Estoy abierto y receptivo a nuevas posibilidades de ingresos.

***«Me doy permiso para realizarme creativamente.»***

## ***LOS PUNTOS DE PODER***

1. Cada uno de nosotros es responsable de sus experiencias.
2. Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.
3. Todos nos enfrentamos con las pautas dañinas del resentimiento, la crítica, la culpa y el odio a nosotros mismos.
4. Éstos no son más que pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar.
5. Necesitamos liberarnos del pasado y perdonar a todo el mundo, incluso a nosotros mismos.
6. Aprobarse y aceptarse a uno mismo en el «ahora» es la clave de los cambios positivos.
7. El punto de poder está siempre en el momento presente.

## 11

# ***EL DINERO Y LA PROSPERIDAD***

«La prosperidad infinita me pertenece para compartirla.

Es una bendición para mí.»

### ***Enunciados***

- No puedo ahorrar dinero.
- No gano lo suficiente.
- No me otorgan los créditos que pido.
- El dinero se me escurre entre los dedos.
- Todo es demasiado caro.
- ¿Por qué todos los demás tienen dinero?
- No puedo pagar todas las facturas.
- Estoy al borde de la quiebra.
- No puedo ahorrar para jubilarme.
- Me cuesta desprenderme del dinero.

¿En cuántos de estos enunciados te reconoces? Si has marcado tres de ellos o más, trabaja en tus problemas de dinero.

¿Qué crees con respecto al dinero? ¿Crees que tienes lo suficiente? ¿Relacionas tu propio valor con el dinero? ¿Crees que te permitiría alcanzar lo que más deseas? El dinero, ¿es tu amigo o tu enemigo? El hecho de llegar a tener más dinero, por sí solo no es suficiente. Es necesario que aprendamos a merecer el dinero que tenemos, y a disfrutarlo.

Tener grandes sumas de dinero no es garantía de prosperidad. La gente que tiene muchísimo dinero puede ser prisionera de una mentalidad de pobre. Es probable que tengan más miedo de no tener dinero que otras personas que viven en la calle, que la capacidad de disfrutar de su dinero y de vivir en un mundo de abundancia esté fuera de su alcance. Sócrates, el gran filósofo, dijo una vez: «El contentamiento es riqueza natural, el lujo es pobreza artificial.»

Como he dicho ya muchas veces, la conciencia de prosperidad no depende de que uno tenga dinero; la posesión de dinero depende de que se tenga conciencia de prosperidad.

Nuestra persecución del dinero debe contribuir a la calidad de nuestra vida. Si esto no sucede, es decir, si aborrecemos lo que hacemos para ganar dinero, éste no nos servirá de nada. La prosperidad se relaciona tanto con la calidad de nuestra vida como con cualquier cantidad de dinero que podamos tener.

La prosperidad no se define únicamente por el dinero; se refiere también al tiempo, al amor, al éxito, a la alegría, la comodidad, la belleza y la sabiduría. Por ejemplo, se puede ser pobre en relación con el tiempo. Si te sientes urgido, presionado y acosado, tu tiempo está en la dimensión de la pobreza. Pero si sientes que tienes todo el tiempo que necesitas para terminar cualquier tarea que tengas entre manos, y confías en que eres capaz de hacerlo, entonces tu dimensión del tiempo es de prosperidad.

Y ¿qué hay del éxito? ¿Sientes que es algo fuera de tu alcance, completa-mente inaccesible? ¿O crees que puedes tener éxito por derecho propio? Si es así, eres rico en relación con el éxito.

Has de saber que no importa cuáles sean tus creencias, en este momento puedes cambiarlas. El poder que te ha creado te ha conferido a ti el poder de crear tus propias experiencias. ¡Tú puedes cambiar!

### **EL TRABAJO CON EL ESPEJO**

Ponte de pie con los brazos extendidos y di: «Estoy abierto y soy receptivo a todo lo bueno.»  
¿Cómo te sientes?

Ahora, mírate en el espejo y vuelve a decirlo con más convicción.

¿Qué clase de sentimientos se despiertan en ti? Al decir eso, ¿te sientes liberado y jubiloso, o te dan ganas de esconderte?

Vuelve a respirar profundamente y di:

«Estoy abierto y receptivo a \_\_\_\_\_

(llena el blanco). Haz este ejercicio todas las mañanas. Es un gesto simbólico maravilloso que puede enriquecer tu conciencia de prosperidad y aportar más cosas positivas a tu vida.

### **EJERCICIO: Tus sentimientos hacia el dinero**

**Vamos a examinar la forma en que te auto valoras en este campo. Responde lo mejor que puedas a las siguientes preguntas.**

---

---

---

**1. Vuelve a ponerte frente al espejo, mírate a los ojos y di: «Mi mayor miedo en lo referente al dinero es \_\_\_\_\_.» Escribe tu respuesta.**

---

---

---

**2. ¿Qué aprendiste de niño sobre el dinero?**

---

---

---

**3. ¿Tus padres crecieron en una época de crisis económica? ¿Qué ideas tenían sobre el dinero?**

---

---

---

**4. ¿Cómo se manejaban las finanzas en tu familia?**

---

---

---

**5. ¿Cómo manejas actualmente el dinero?**

---

---

---

**6. ¿Qué te gustaría cambiar en tus ideas sobre el dinero?**

---

---

---

**EJERCICIO: Tus ideas sobre el dinero**

*Vamos a examinar lo que sientes sobre tu propio valor en relación con el dinero. Responde lo mejor que puedas a las siguientes preguntas. Después de cada creencia negativa, construye una afirmación positiva en tiempo presente para reemplazarla.*

**1. ¿Me siento digno de tener dinero y de disfrutar de él?**

**Ejemplo:**

En realidad no. Me deshago del dinero tan pronto como llega a mis manos.

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Bendigo el dinero que tengo. Estoy seguro y a salvo y dejo que mi dinero trabaje para mí.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**2. ¿Cuál es mi mayor miedo en lo que se refiere al dinero?**

**Ejemplo:**

Tengo miedo de ser siempre pobre.

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Ahora acepto una abundancia sin límites de un universo sin límites.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**3. ¿Qué es lo que «obtengo» de esta creencia?**

**Ejemplo:**

Seguir siendo pobre y conseguir que otros se ocupen de mí.

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Reclamo mi poder y amorosamente creo mi propia realidad. Confío en el proceso de la vida.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**4. ¿Qué temo que pueda sucederme si renuncio a esta creencia?**

**Ejemplo:**

Nadie me amaría ni se ocuparía de mí.

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Estoy a salvo en el Universo, y toda la vida me ama y me sostiene.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**EJERCICIO: ¿Cómo utilizas tu dinero?**

*Escribe tres de tus autocríticas por la forma en que utilizas el dinero. Quizás estés continuamente endeudado, no seas capaz!, de ahorrar o no puedas disfrutar de tu dinero.*

*En cada uno de estos casos, piensa en una ocasión en que no hayas actuado de acuerdo con el comportamiento que te criticas.*

**Ejemplos:**

**Me critico por:** gastar dinero de forma compulsiva y estar continuamente endeudado. Es como si no pudiera controlar mis gastos.

**Me elogio por:** haber pagado hoy el alquiler a tiempo. Es primero de mes y ya lo he pagado.

**Me critico por:** ahorrar hasta el último céntimo que gano. No puedo des-prenderme de mi dinero.

**Me elogio por:** haberme comprado una camisa que no estaba rebajada. Hoy me permití comprarme algo que realmente quería.

**1. Me critico por:**

---

---

**Me elogio por:**

---

---

**2. Me critico por:**

---

---

**Me elogio por:**

---

---

**3. Me critico por:**

---

---

**Me elogio por:**

---

---

### **VISUALIZACIÓN-1**

Coloca la mano sobre el corazón, haz algunas respiraciones profundas y relájate. Contéplate a tí mismo interpretando el peor de tus guiones con respecto al dinero. Quizá pediste prestado dinero que no podías devolver, te compraste algo que sabías que no podías permitirte o te declaraste en quiebra. Contéplate actuando de ese modo, y ama a esa persona. Piensa que estaba haciendo lo mejor que podía hacer con el conocimiento, el entendimiento y la capacidad que tenía. Ama a esa persona. Mírate a tí mismo teniendo un comportamiento que hoy te avergonzaría, y ama a esa persona.

### **VISUALIZACIÓN-2**

¿Cómo sería tener todas las cosas que siempre has querido? ¿Qué aspecto tendrían esas cosas? ¿A dónde irías? ¿Qué harías? Siéntelo. Disfrútalo. Sé creativo y DIVIÉRTETE.

Lee la lista que sigue, la misma que aparece al principio del capítulo. Fíjate en la afirmación correspondiente a cada creencia. Convierte estas afirmaciones en parte de tu rutina diaria. Dilas en el trabajo, mientras conduces, te miras al espejo o te cepillas los dientes.

#### ***Si tu creencia es:***

No puedo ahorrar dinero.  
No gano lo suficiente.  
No me otorgan los créditos que  
El dinero se me escurre entre los  
Todo es demasiado caro.  
¿Porqué todos los demás tienen dinero?  
No puedo pagar todas las facturas.  
Estoy al borde de la quiebra.  
No puedo ahorrar para jubilarme.  
Me cuesta desprenderme del dinero.

#### ***Tu afirmación es:***

Siempre tengo dinero en mi cuenta de ahorros.  
Mis ingresos aumentan constantemente.  
Cada vez me resulta más fácil conseguir créditos.  
Gasto el dinero con prudencia.  
Siempre tengo lo que necesito  
Tengo tanto dinero como puedo aceptar.  
Bendigo todas mis facturas y las pago puntualmente.  
Soy financieramente solvente  
Estoy ahorrando para mi jubilación  
Disfruto de cada céntimo que gasto.

***«Me doy permiso para prosperar.»***

### **LOS PUNTOS DE PODER**

1. Cada uno de nosotros es responsable de sus experiencias.
2. Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.
3. Todos nos enfrentamos con las pautas dañinas del resentimiento, la crítica, la culpa y el odio a nosotros mismos.
4. Estos no son más que pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar.
5. Necesitamos liberarnos del pasado y perdonar a todo el mundo, incluso a nosotros mismos.
6. Aprobarse y aceptarse a uno mismo en el «ahora» es la clave de los cambios positivos.
7. El punto de poder está siempre en el momento presente.

# 12

## LA AMISTAD

«Soy amigo de mí mismo.»

### **Enunciados**

- Mis amigos no me apoyan.
- Todo el mundo está continuamente juzgando.
- Nadie ve las cosas a mi manera.
- No respetan mis límites.
- Los amigos no me duran.
- No puedo dejar que mis amigos me conozcan realmente.
- Doy consejos a mis amigos por su propio bien.
- No sé hacerme amigo de la gente.
- No sé cómo pedir ayuda a mis amigos.
- No sé decir que no a un amigo.

¿Cuántos de estos enunciados te resultan familiares? Vamos a ver si podemos mejorar la calidad de tus amistades.

Las amistades pueden ser nuestras relaciones más perdurables e importantes. Podemos vivir sin cónyuge y sin amante, podemos vivir sin nuestros padres y hermanos, pero la mayoría de nosotros no podemos ser felices viviendo sin amigos. Creo que escogemos a nuestros padres antes de nacer en este planeta, pero a nuestros amigos los elegimos en un nivel más consciente.

Ralph Waldo Emerson, el gran escritor y filósofo norteamericano, escribió un ensayo sobre la amistad, donde la llamaba el «néctar de los dioses». Afirmaba que en las relaciones románticas una persona siempre está intentando cambiar a la otra, en cambio los amigos pueden mantener la distancia que les permite mirarse con aprecio y respeto.

Los amigos pueden ser una extensión o un sustituto de la familia nuclear. La mayoría de nosotros tenemos una gran capacidad de compartir con otras personas nuestras experiencias vitales. No sólo aprendemos más de los otros cuando trabajamos amistad con ellos, sino que también podemos conocernos mejor a nosotros mismos. Estas relaciones son el reflejo de nuestro propio valor y de nuestra autoestima. Nos ofrecen una oportunidad perfecta para mirarnos y para saber cuáles son los terrenos donde necesitamos crecer.

Cuando el vínculo que nos une a nuestros amigos se hace tenso, podemos buscar la causa en los mensajes negativos de la niñez. Quizá sea el momento de una buena limpieza de la casa mental. Limpiar la casa mental tras una vida entera de mensajes negativos es un poco como iniciar un buen programa de alimentación después de haberse pasado la vida comiendo comida basura. Al cambiar la dieta, el cuerpo se irá desprendiendo de residuos tóxicos, y es probable que por un par de días uno se sienta peor.

Lo mismo pasa cuando tomamos la decisión de cambiar nuestras pautas mentales: nuestras circunstancias pueden empeorar por un tiempo, probablemente haya que arrancar muchas malezas secas hasta llegar a la tierra negra y rica que hay debajo. ¡Pero es posible hacerlo! ¡Yo lo he hecho!

### **EJERCICIO: Tus amistades**

**En el espacio de abajo, escribe tres veces la afirmación siguiente:**

**«Estoy dispuesto a liberarme de la pauta que me trae problemas en mis amistades.»**

---

---

---

**1. ¿Cómo eran tus amistades de niño?**

---

---

---

**2. ¿En qué se parecen tus amistades de hoy a las de tu niñez?**

**Ejemplo:**

Siempre me dejo dominar por mis amigos. Todavía sigo buscando amigos mandones.

---

---

---

---

---

---

**3. ¿Qué aprendiste de tus padres sobre la amistad?**

---

---

---

**4. ¿Qué clase de amigos tenían tus padres?**

---

---

---

**5. ¿Qué clase de amigos te gustaría tener en el futuro? Sé específico.**

---

---

---

Veamos ahora tu auto evaluación en el dominio de la amistad Responde a cada una de las preguntas que siguen. Después de cada respuesta escribe una afirmación positiva (en tiempo presente) para reemplazar la antigua creencia.

**1. ¿Me siento digno de tener amigos?**

**Ejemplo:**

No. ¿Por qué habría nadie de querer estar conmigo?

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Me amo y me acepto, y atraigo como un imán a los amigos.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**2. ¿Qué es lo que más temo en el dominio de la amistad?**

**Ejemplo:**

Tengo miedo de que me traicionen y siento que no puedo confiar en nadie.

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Confío en mí mismo, en la vida y en mis amigos.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**3. ¿Qué «obtengo» de esta creencia?**

**Ejemplo:**

Consigo erigirme en juez. Espero que mis amigos cometan algún error para señalárselo.

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Todas mis amistades son un éxito. Soy un amigo afectuoso y cálido

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**4. ¿Qué temo que pueda suceder si renuncio a esta creencia?**

**Ejemplo:**

Perdería el control. Tendría que dejar que la gente me conociera realmente

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

*Amar a los demás es fácil cuando yo mismo me amo y me acepto*

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

Si cada uno de nosotros es responsable de los acontecimientos de su propia vida, entonces no hay nadie a quién culpar. Sea lo que fuere lo que está sucediendo “ahí fuera”, no es mas que un reflejo de nuestro propio pensamiento intimo.

**EJERCICIO: Piensa en tus amigos**

*Piensa en tres ocasiones de tu vida en las que, según tu opinión, tus amigos te maltrataron o abusaron de ti. Quizás un amigo traicionó una confidencia tuya o te abandonó en momentos de necesidad. Tal vez hayan interferido en tu relación de pareja.*

*En cada caso, relata el acontecimiento y escribe algunos de los pensamientos que precedieron, EN TU MENTE, a aquel suceso.*

**Ejemplo:**

Cuando yo tenía dieciséis años, Susi, mi mejor amiga, se puso en mi contra y empezó a difundir rumores malignos. Cuando le hablé de ello, me mintió. Durante todo ese año no tuve amigas.

**Mis pensamientos más profundos fueron:** No me merezco tener amigas. Susi me atrajo porque es fría y crítica. Y yo estoy acostumbrada a que me juzguen y me critiquen.

**1. El acontecimiento:**

---

---

---

**Mis pensamientos más profundos fueron:**

---

---

---

**2. El acontecimiento:**

---

---

---

**Mis pensamientos más profundos fueron:**

---

---

---

**3. El acontecimiento:**

---

---

---

**Mis pensamientos más profundos fueron:**

---

---

---

**EJERCICIO: El apoyo de tus amigos**

**Piensa en tres acontecimientos de tu vida en los que hayas contado con el apoyo de tus amigos. Quizás un buen amigo te defendió, o te dio dinero cuando lo necesitabas. Tal vez te ayudaron a resolver una situación difícil.**

**En cada caso, relata el hecho y escribe algunos de los pensamientos que tenías «en mente» antes de cada suceso.**

**Ejemplo:**

Siempre recordaré a Elena. En mi primer trabajo, cuando todos me tomaron el pelo porque había hecho un comentario tonto en una reunión, ella me defendió. Me ayudó a superar la sensación de vergüenza y a conservar el puesto.

**Mis pensamientos más profundos fueron:** Aunque cometa un error, alguien siempre me ayudará a superarlo. Merezco que me apoyen. Las mujeres me apoyan.

**1. El acontecimiento:**

---

---

---

*Mis pensamientos más profundos fueron:*

---

---

---

**2. El acontecimiento:**

---

---

---

*Mis pensamientos más profundos fueron:*

---

---

---

**3. El acontecimiento:**

---

---

---

*Mis pensamientos más profundos fueron:*

---

---

---

**EL ELOGIO Y EL AGRADECIMIENTO:**

¿A qué amigos necesitas dar las gracias?

Tómate un momento para visualizarlos. Mira en los ojos a esa persona y dile: «Te doy las gracias y te bendigo con amor por haber estado a mi lado cuando te necesitaba. Que tu vida esté llena de júbilo.»

**VISUALIZACIÓN PARA LIBERARSE DEL ENOJO**

¿A qué amigos necesitas perdonar?

Tómate un momento para visualizarlos. Ahora mira en los ojos a esa persona y dile: «Te perdono por no haber actuado como yo esperaba que lo hicieras. Te perdonó y te libero.»

Lee la lista de creencias negativas que viene a continuación, la misma que hay al principio del capítulo. Fíjate en las afirmaciones que les corresponden y haz de ellas parte de tus plegarias diarias. Dilas en el coche, en el trabajo o frente al espejo del cuarto de baño todas las mañanas.

**Si tu creencia es:**

Mis amigos no me apoyan.

Todo el mundo está continuamente juzgando.

Nadie ve las cosas a mi manera.

No respetan mis límites.

Los amigos no me duran.

**Tu afirmación es:**

Mis amigos me quieren y me apoyan.

Estoy seguro en el mundo y la vida me ama y me apoya.

Estoy abierto y receptivo a todos los puntos de vista.

Respeto a los demás y ellos me respetan.

Amo y acepto a los demás, y de este modo creo

No puedo dejar que mis amigos me conozcan realmente.	amistades duraderas. Me abro, y estoy seguro y a salvo.
Doy consejos a mis amigos por su propio bien.	Mis amigos y yo tenemos total libertad para ser como somos.
No sé hacerme amigo de la gente.	Confío en que mi sabiduría interior me guíe.
No sé cómo pedir ayuda a mis amigos.	Pido lo que quiero, y estoy seguro y a salvo.
No sé decir que no a un amigo.	Trasciendo las limitaciones y me expreso libremente.

*«Me doy permiso para ser un amigo,»*

### **LOS PUNTOS DE PODER**

1. Cada uno de nosotros es responsable de sus experiencias.
2. Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.
3. Todos nos enfrentamos con las pautas dañinas del resentimiento, la crítica, la culpa y el odio a nosotros mismos.
4. Éstos no son más que pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar.
5. Necesitamos liberarnos del pasado y perdonar a todo el mundo, incluso a nosotros mismos.
6. Aprobarse y aceptarse a uno mismo en el «ahora» es la clave de los cambios positivos.
7. El punto de poder está siempre en el momento presente.

## **13**

# **LA SEXUALIDAD**

«Estoy en paz con mi propia sexualidad.»

### **Enunciados**

- El sexo me da miedo.
- La relación sexual es sucia.
- Los genitales me dan miedo.
- No obtengo lo que quiero.
- Estoy «mal hecho».
- Mi sexualidad me avergüenza.
- No puedo pedir lo que quiero.
- Dios no quiere que yo tenga vida sexual.
- A mi pareja no le gustará mi cuerpo.
- Tengo miedo de contagiarme alguna enfermedad.
- No sirvo.
- El contacto sexual es doloroso.

¿Cuántas de estas frases te resultan conocidas? Si has marcado tres o más, concéntrate en este

tema.

Para muchísima gente, la sexualidad es un terreno difícil. Muchas personas se quejan de que sus contactos sexuales son excesivos o demasiado escasos. La sexualidad las amenaza, las motiva, las vuelve locas y les sirve de escapatoria. El contacto sexual puede ser tierno, amoroso, jubiloso, doloroso, explosivo, fascinante, satisfactorio o humillante.

Con frecuencia la gente equipara el sexo con el amor, o necesitan estar enamorados para tener contactos sexuales. Somos muchos los que crecimos con la idea de que el sexo era pecaminoso si no estábamos casados, o de que la relación sexual debía ir encaminada hacia la procreación y no hacia el placer. Algunas personas se han rebelado contra esta idea, y sienten que el sexo y el amor no tienen por qué ir unidos.

La mayoría de nuestras creencias referentes a la sexualidad se remontan a nuestra niñez y a lo que nos enseñaron sobre Dios y la religión. A casi todos nos criaron con la idea de lo que yo llamo «el Dios de mamá», que es lo que nuestras madres nos enseñaron sobre Dios cuando éramos muy pequeños. Suele ser la imagen de Dios como un anciano con barba. El anciano está sentado sobre una nube, mirando fijamente los genitales de la gente, en espera de atrapar a alguien en pecado.

Piensa por un momento en la vastedad del universo. ¡Qué perfecto es todo! Piensa en el nivel de la inteligencia que lo creó. A mí se me hace muy difícil creer que esa misma inteligencia divina pueda parecerse a un viejo criticón que se pasa la vida mirándose los genitales.

Cuando éramos bebés, sabíamos lo perfecto que era nuestro cuerpo, y estábamos encantados con nuestra sexualidad. Los bebés nunca se avergüenzan de sí mismos. Ningún bebé se mide jamás el contorno de caderas para calcular su propio valor.

Debemos desprendernos de las imágenes y las creencias que no sirven para nutrirnos y darnos apoyo. Creo que la revolución sexual que se produjo a fines de los años sesenta fue en muchos sentidos una gran cosa, algo que nos liberó de las ideas victorianas y de la hipocresía. Evidentemente, cuando la gente se libera de la opresión, durante un tiempo «se pasa». Finalmente, el péndulo volverá a encontrar el punto de equilibrio: ni «pasarse», ni vivir oprimido. Creo que la intencionalidad del acto sexual es la de un jubiloso acto de amor, algo que en tanto que el corazón se mantenga abierto y nos amemos realmente a nosotros mismos no nos hará daño, ni a nosotros ni a otros. Sin embargo, la sexualidad puede ser también otra forma de abuso y la expresión de una valoración personal ínfima. Si para sentirnos valorados necesitamos constantemente una pareja nueva, o convertimos la infidelidad en un modo de vida, es necesario que revisemos nuestro pensamiento.

## **VISUALIZACIÓN**

Antes de responder a las siguientes preguntas, tiéndete o siéntate en una postura cómoda. Cierra los ojos y ponte ambas manos sobre el corazón. Imagínate que un haz de luz blanca y brillante entra en tu corazón. Concéntrate en la visión de la luz y di en voz alta: «Estoy dispuesto a dejar entrar el amor.» Siente cómo la energía afluye a tu corazón. Después de repetir esto varias veces durante unos minutos, abre los ojos y di: «Todo está bien.»

**Responde lo mejor que puedas a las siguientes preguntas.**

**1. ¿Qué aprendiste de niño sobre la sexualidad?**

---

---

---

**2. ¿Qué te enseñaron tus padres sobre el cuerpo humano? ¿Era algo hermoso; o algo de lo que había que avergonzarse?**

---

---

---

3. *¿Qué te decían sobre el sexo en la escuela o en la iglesia? ¿Era un pecado por el cual te castigaban?*

---

---

---

4. *¿Qué nombre daban a los genitales? ¿O eran simplemente «eso de ahí abajo»?*

---

---

---

5. *¿Crees que tus padres tenían una vida sexual gratificante?*

---

---

---

6. *Tus ideas sobre el sexo, ¿en qué son similares a las de tus padres?*

---

---

---

7. *¿En qué son diferentes?*

---

---

---

8. *Cuando eras niño, ¿qué «pensaba» Dios sobre la sexualidad?*

---

---

---

9. *¿Equiparas el sexo con el amor?*

---

---

---

10. *¿Cómo te sientes durante el acto sexual? ¿Afectuoso y tierno, poderoso, culpable?*

---

---

---

11. *¿Has abusado sexualmente alguna vez de tí mismo o de otra persona?*

---

---

---

12. *¿Han abusado sexualmente de tí?*

---

---

---

13. *¿Si pudieras cambiar algo referente a tu sexualidad, ¿qué sería?*

---

---

### **EL TRABAJO CON EL ESPEJO**

*Ahora mírate en el espejo, a los ojos, y di: «Estoy dispuesto a amar mí cuerpo y mi sexualidad.» Dilo tres veces, cada vez con mayor convicción. Después responde a estas preguntas.*

1. *¿Cuáles son tus sentimientos más negativos sobre tu cuerpo?*

---

---

---

2. *¿De dónde provienen?*

3. *¿Estás dispuesto a liberarte de ellos?*  Sí  No

*Ahora examinemos la cuestión del propio valor. Responde las preguntas siguientes y junto a cada una pon la afirmación que creas más conveniente:*

1. *¿Me merezco disfrutar de mi sexualidad?*

*Ejemplo:*

No. Aborrezco la forma de mi cuerpo y quiero terminar cuanto antes los contactos sexuales, porque me siento feo.

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Amo y aprecio mi hermoso cuerpo. Tiene el tamaño y la forma perfectos para mí. Disfruto de mi sexualidad.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

2. *¿Qué es lo que más temo de mi sexualidad?*

*Ejemplo:*

Temo que se rían de mí. Temó hacerlo mal, o no saber qué hacer. Temó sentirme sucio.

**TU EJEMPLO**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Mi sexualidad es un don maravilloso. Me encanta ser creativo. Estoy seguro y a salvo.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

3. *¿Qué es lo que «obtengo» de esta creencia?*

*Ejemplo:*

Obtengo protección. Puedo sentirme seguro. No quiero que nadie se aproxime a mí por cuestiones sexuales. Los genitales me dan miedo.

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

***Afirmación de muestra:***

Estoy seguro y a salvo siendo como soy. Me gusta todo mi cuerpo. Confío en que el proceso de la vida me mantenga a salvo.

***TU AFIRMACIÓN:***

---

---

---

***4. ¿Qué es lo que temo que sucedería si renuncio a esta creencia?***

***Ejemplo:***

Temo que perdería el control y me perdería. No habría más «yo».

***TU EJEMPLO:***

---

---

---

***Afirmación de muestra:***

Estoy seguro y a salvo siendo yo mismo en todas las situaciones. Me regocijo en mi individualidad.

***TU AFIRMACIÓN:***

---

---

---

Revisa la lista de creencias de la página siguiente, la misma que aparece al principio del capítulo, y estudia las afirmaciones correspondientes a cada creencia. Convierte estas afirmaciones en parte de tu rutina diaria. Dilas con frecuencia en el coche, en el trabajo o en cualquier momento en que sientas aflorar tus creencias negativas.

***Si tu creencia es:***

El sexo me da miedo.

La relación sexual es sucia.

Los genitales me dan miedo.

No obtengo lo que quiero.

Estoy «mal hecho».

Mi sexualidad me avergüenza.

No puedo pedir lo que quiero.

Dios no quiere que yo tenga vida

A mi pareja no le gustará mi cuerpo.

Tengo miedo de contagiarme alguna enfermedad,

No sirvo.

El contacto sexual es doloroso

***Tu afirmación es:***

Estoy seguro y a salvo al explorar mi sexualidad.

La relación sexual es tierna, amable y jubilosa. Los genitales son normales, naturales y hermosos.

Estoy siempre sexualmente satisfecho.

Mis genitales son perfectos para mí.

Trasciendo las creencias que me limitan y me acepto totalmente.

Expreso mis deseos con libertad y júbilo.

Dios creó mi sexualidad y la acepta. sexual.

Mi pareja refleja el amor que siento por mi cuerpo.

Estoy divinamente protegido y guiado.

Me amo y amo mi sexualidad. Estoy en paz.

Soy tierno y cuidadoso con mi cuerpo, y mi pareja también.

***«Me doy permiso para disfrutar de mi cuerpo.»***

### **LOS PUNTOS DE PODER**

1. Cada uno de nosotros es responsable de sus experiencias.
2. Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.
3. Todos nos enfrentamos con las pautas dañinas del resentimiento, la crítica, la culpa y el odio a nosotros mismos.
4. Éstos no son más que pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar.
5. Necesitamos liberarnos del pasado y perdonar a todo el mundo, incluso a nosotros mismos.
6. Aprobarse y aceptarse a uno mismo en el «ahora» es la clave de los cambios positivos.
7. El punto de poder está siempre en el momento presente.

## **14**

### **EL AMOR Y LA INTIMIDAD**

«El amor me rodea. Amo, soy digno de amor y me aman.»

#### **Enunciados**

- Tengo miedo de que me rechacen.
- El amor nunca dura.
- Me siento atrapado.
- El amor me asusta.
- Tengo que hacerlo todo a su manera.
- Si me valgo por mí mismo, me abandonarán.
- No puedo ser yo mismo.
- No sirvo.
- No quiero un matrimonio como el de mis padres.
- No sé amar.
- No puedo decir que no a alguien a quien amo.
- Todos me abandonan.

¿En cuántas de estas declaraciones te reconoces? Tal vez necesites disolver tu miedo al amor y a la intimidad.

¿Qué experiencia del amor tuviste de niño? En tu familia, ¿el amor se expresaba peleando, vociferando, llorando, dando portazos? ¿Mediante la manipulación, el control, el silencio o la venganza? Si te sucedió algo así, buscarás de adulto experiencias similares a éstas. Encontrarás a personas que te confirmen estas ideas. Si de niño buscabas amor y encontraste dolor, entonces de adulto encontrarás dolor en vez de amor, a menos que te liberes de la antigua pauta familiar.

#### **1. ¿Cómo terminó tu última relación?**

---

---

---

#### **2. ¿Cómo terminó la anterior a ésta?**

Quizá todas tus relaciones terminaron como resultado del abandono de tu pareja. Esa necesidad de que te abandonen puede provenir de un divorcio o una muerte en la familia, o del desapego de uno de tus padres que no podía aceptar que tú no fueras como él -o ella- quería.

Para cambiar la pauta, es necesario que perdones a esa persona. Y que entiendas que no tienes por qué repetir aquel viejo comportamiento. Así liberarás a ambos, a esa persona y a ti.

A cada hábito o pauta que repetimos incesantemente le corresponde una NECESIDAD INTERIOR NUESTRA de efectuar esa repetición. La necesidad coincide con alguna creencia que tenemos. Si no hubiera necesidad, no tendríamos que tener, hacer ni ser algo así. Y con auto criticarse no se rompe el esquema: lo que lo desbarata es dejar atrás la necesidad.

### ***EL TRABAJO CON EL ESPEJO***

Ponte frente al espejo y mírate a los ojos, respira hondo y di: «Estoy dispuesto a liberarme de la necesidad de tener relaciones que no me nutren ni me brindan apoyo.»

Dilo cinco veces, mirándote en el espejo; cada vez que lo digas, hazlo con mayor convicción. Mientras lo dices, piensa en algunas de tus relaciones.

#### ***EJERCICIO: Tus relaciones***

***Responde lo mejor posible a las siguientes preguntas.***

***1. ¿Qué aprendiste de pequeño sobre el amor?***

---

---

---

***2. ¿Has tenido alguna vez un jefe que fuera «igualito» a uno de tus padres? ¿De qué manera lo era?***

---

---

---

***3. Tu pareja, ¿se parece a uno de tus padres? ¿De qué manera?***

---

---

---

***4. ¿En qué se parecían tus padres?***

---

---

---

***5. ¿Qué tendrías que perdonar para cambiar esa pauta?***

---

---

---

***6. Desde tu nuevo punto de vista, ¿cómo te gustaría que fueran tus relaciones?***

---

---

---

Mientras no renuncies a ellas, tus antiguas ideas y creencias siguen con-figurando tus experiencias. Tus pensamientos futuros todavía no se han formado, y no sabes cómo serán. Tus pensamientos presentes, lo que estás pensando en este preciso instante, están totalmente bajo tu control.

Somos nosotros los únicos que escogemos nuestros propios pensamientos. Puede ser que pensemos siempre lo mismo, hasta tal punto que no parezca que estuviéramos escogiendo lo que pensamos. Pero la opción originaria la hicimos nosotros. Podemos negarnos a pensar ciertas cosas. ¿Cuántas veces te has negado a pensar algo positivo de ti mismo? También puedes negarte a tener una idea negativa de ti mismo; es sólo cuestión de práctica.

***EJERCICIO: El amor y la intimidad***

***Examinemos estas creencias. Responde a cada una de las preguntas que siguen. Después de cada respuesta escribe una afirmación positiva (en tiempo presente) para reemplazar la antigua creencia.***

***1. ¿Me siento digno de tener una relación íntima?***

***Ejemplo:***

No. Los demás huirían si me conocieran realmente.

***TU EJEMPLO:***

---

---

---

---

---

***Afirmación de muestra:***

Soy digno de que me amen y de que me conozcan.

***TU AFIRMACIÓN:***

---

---

---

***2. ¿Tengo miedo de amar?***

***Ejemplo:***

Sí; temo que las personas a quienes ame no me sean fieles.

***TU EJEMPLO:***

---

---

---

***Afirmación de muestra:***

Estoy siempre seguro y a salvo en el amor.

***TU AFIRMACIÓN:***

---

---

---

***3. ¿Qué «obtengo» de esta creencia?***

**Ejemplo:**

No permito que haya romance en mi vida.

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Estoy seguro y a salvo al abrir mi corazón al amor.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**4. ¿Qué temo que sucedería si renuncio a esta creencia?**

**Ejemplo:**

Se aprovecharían de mí y me harían daño

**TU EJEMPLO:**

---

---

---

**Afirmación de muestra:**

Estoy seguro y a salvo al compartir mi más profunda intimidad con otras personas.

**TU AFIRMACIÓN:**

---

---

---

**EJERCICIO: Tu actitud crítica**

*Las críticas apabullan el espíritu interior, sin cambiar jamás nada. Los elogios refuerzan el espíritu y pueden traer cambios positivos. Escribe dos críticas que te hagas a ti mismo con respecto a tu comportamiento en el amor y la intimidad. Quizá no seas capaz de decir a los demás cómo te sientes o qué es lo que necesitas. Tal vez tengas miedo de las relaciones, o de atraer a personas que te hagan daño.*

*Después piensa en dos ocasiones en las que no te hayas comportado de este modo, y elóciate por ello.*

**Ejemplos:**

**Me crítico por:** escoger personas que no son capaces de darme lo que necesito.

**Me elogio por:** haberle dicho a una persona que me gustaba. Lo hice con miedo, pero lo hice.

**1. Me crítico por:**

---

---

---

**Me elogio por:**

---

---

---

**2. Me critico por:**

---

---

---

**Me elogio por:**

---

---

---

¡Felicitaciones! ¡Acabas de empezar a romper otro antiguo hábito! En este mismo momento, estás aprendiendo a elogiarte. Y el punto de poder está siempre en el momento presente.

Para revisar a la lista de creencias negativas de más abajo, las mismas que aparecen al principio del capítulo, y busca junto a ellas las afirmaciones que les corresponden. Haz de estas afirmaciones parte de tu rutina cotidiana. Dilas con frecuencia en el coche, en el trabajo o en cualquier momento que sientas aflorar tus creencias negativas.

**Si tu creencia es:**

Tengo miedo de que me rechacen.  
El amor nunca dura.  
Me siento atrapado.  
El amor me asusta.  
Tengo que hacerlo todo a su manera,  
Si me valgo por mí mismo, me abandonarán  
No puedo ser yo mismo.  
No sirvo.  
No quiero un matrimonio como el de mis padres.  
No sé amar.  
los demás. Me harán daño.  
No puedo decir que no a alguien a quien amo  
Todos me abandonan.

**Tu afirmación es:**

Me amo, me acepto y estoy a salvo.  
El amor es eterno.  
El amor me hace sentir libre.  
Cuando me enamoro, estoy seguro y a salvo.  
Como pareja, somos siempre iguales.  
Cada uno se vale por sí mismo..  
Cuando soy yo mismo la gente me ama.  
Soy digno de amor.  
Trasciendo las limitaciones de mis padres,  
Cada día se me hace más fácil amarme y amar a  
Cuanto más amo, más seguro me siento.  
Mi pareja y yo nos respetamos el uno al otro en nuestras decisiones.  
Estoy creando una perdurable relación de amor.

**«Me doy permiso para experimentar la intimidad del amor.»**

**LOS PUNTOS DE PODER**

1. Cada uno de nosotros es responsable de sus experiencias.
2. Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.
3. Todos nos enfrentamos con las pautas dañinas del resentimiento, la crítica, la culpa y el odio a nosotros mismos.
4. Éstos no son más que pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar.
5. Necesitamos liberarnos del pasado y perdonar a todo el mundo, incluso a nosotros mismos.
6. Aprobarse y aceptarse a uno mismo en el «ahora» es la clave de los cambios positivos.
7. El punto de poder está siempre en el momento presente.

## ***TERCERA PARTE*** ***TU NUEVA VIDA***

### ***15***

## ***TU NUEVA IMAGEN***

«Me veo a mí mismo bajo una nueva luz.»

Con tu mano no dominante (la que generalmente no utilizas) dibuja una nueva imagen de ti mismo, usando lápices de colores. Siéntate en silencio. Cierra los ojos. Respira. Céntrate.

¿Quién eres?

¿Por qué estás aquí?

¿Qué has venido a aprender aquí?

¿Qué has venido a enseñar aquí?

¿Qué has cambiado?

## ***HAZ AQUÍ TU DIBUJO***

**¿QUÉ ME HACE FELIZ?**

*«Reconozco que soy la fuente de mi felicidad.»*

*Has explorado múltiples territorios de tu vida. Has descubierto pautas y creencias negativas. Te has deshecho de viejos cargamentos. Te sientes más libre y más ligero. Estás abierto y receptivo al bien, de modo que la pregunta siguiente es: ¿Qué te haría feliz? Éste no es momento de que hablemos de lo que no quieres. Es el momento de ser muy claro respecto de lo que sí quieres en tu vida. Enumera todo lo que se te ocurra. Abarca todos los aspectos de tu vida. Haz una lista de por lo menos cincuenta cosas.*

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

---

11.

---

12.

---

13.

---

14.

---

15.

---

16.

---

17.

---

18.

---

19.

---

20.

---

---

21.

---

22.

---

23.

---

24.

---

25.

---

26.

---

27.

---

28.

---

29.

---

30.

---

31.

---

32.

---

33.

---

34.

---

35.

---

36.

---

37.

---

38.

---

39.

---

40.

---

41.

---

42.

---

43.

---

44.

---

45.

---

46.

---

47.

---

48.

---

49.

---

50.

---

*Ahora, crea para cada punto una afirmación positiva. Date cuenta de que cualquiera que, para cambiar, haya trabajado tanto como has trabajado tú, se merece tener un mundo nuevo y maravilloso.*

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

---

11.

---

12.

---

13.

---

14.

---

15.

---

16.

---

17.

---

18.

---

19.

---

20.

---

21.

---

22.

---

23.

---

24.

---

25.

---

26.

---

27.

---

28.

---

29.

---

30.

---

31.

---

32.

---

33.

---

34.

---

35.

---

36.

---

37.

---

38.

---

39.

---

40.

---

41.

---

42.

---

43.

---

44.

---

45.

---

46.

---

47.

---

48.

---

49.

---

50.

---

*Es fascinante que haya personas, cosas y lugares maravillosos en nuestra vida, pero debemos tener bien claro que estas cosas no «nos hacen felices» Solo nosotros podemos «hacernos felices». Sólo nosotros podemos pensar aquello que nos dé paz y alegría. Jamás confieras tu poder a otra persona ni a ninguna otra fuente exterior. Hazte feliz a ti mismo, y todo lo que es bueno (luirá hacia ti en abundancia.*

### **EL TRABAJO CON EL ESPEJO**

Mírate en el espejo. Respira profundamente. Sonríe. Di: «Me merezco tener una vida maravillosa.» Vuelve a respirar. «Me merezco todo lo que está en mi lista.» Respira de nuevo. «Me merezco y acepto todo lo bueno que hay en mi vida.» Respira otra vez. «Soy una persona amante, digna y valiosa, y me amo.» Respira profundamente. «Todo está bien en mi mundo.»

### **TU NUEVA HISTORIA**

«Me veo bajo una luz nueva.»

Ahora que tienes una lista de todo lo que te gustaría tener en tu vida -personas, lugares y cosas que podrían contribuir a tu felicidad, vamos a incluir todo eso en un relato. Escribe tanto (o tan poco) como desees.

Yo, \_\_\_\_\_, tengo ahora una vida maravillosa...

---

---

---

---

---

---

---

---

## VISUALIZACIÓN

Ahora que has escrito tu nueva historia, contéplate viviéndola. ¿Cómo te sientes en tu nueva vida? ¿Qué aspecto tienes al hacerte mayor? Contempla tus armoniosas relaciones. Respira tus recién halladas felicidad y libertad. RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

La relajación es esencial para el proceso de sanar. Es difícil dejar que dentro de nosotros fluyan las energías sanadoras si estamos tensos y asustados. El doctor Bernie Siegel ha dicho: «Los beneficios físicos de la meditación están bien documentados. Tiende a normalizar la presión sanguínea, la frecuencia del pulso y el nivel de hormonas de estrés en la sangre. Sus beneficios se multiplican también cuando se los combina con un ejercicio regular. En pocas palabras, reduce el desgaste tanto en el cuerpo como en la mente, y ayuda a la gente a vivir mejor y durante más tiempo.»

No hacen falta más que unos pocos momentos, varias veces al día, para aflojar la tensión y permitir que el cuerpo se relaje. En cualquier momento puedes cerrar los ojos, hacer dos o tres respiraciones profundas y aflojar cualquier tensión con la que puedas andar cargando. Si dispones de más tiempo, siéntate o tiéndete en silencio y habla con tu cuerpo para inducirlo a una relajación completa. Di silenciosamente para tus adentros: «Los dedos de los pies se relajan, los pies se me aflojan, los tobillos se sueltan...», y sigue recorriendo así todo tu cuerpo, hacia arriba. También puedes empezar desde la cabeza e ir descendiendo.

Al terminar este sencillo ejercicio te sentirás tranquilo y en calma durante un rato. Si lo repites a menudo irás creando en tu interior un estado de paz que se mantendrá durante la mayor parte del tiempo. Se trata de una meditación física que se puede practicar en cualquier parte.

Los occidentales, como sociedad, hemos hecho de la meditación algo misterioso y difícil de lograr. Sin embargo, se trata de uno de los procesos más antiguos y más fáciles que podemos practicar. Evidentemente, podemos complicarlo con formas de respiración especializadas, y ritualizarlo con manirás. Estas meditaciones están muy bien para los estudiantes adelantados. Sin embargo, todos podemos meditar ahora; es algo muy fácil.

Lo único que tenemos que hacer es sentarnos o tendernos tranquilamente, cerrar los ojos y respirar profundamente unas cuantas veces. El cuerpo se relajará automáticamente; no tenemos que hacer nada para obligarlo. Podemos repetir palabras como «sanar», «paz», «amor» o cualquiera que tenga un sentido para nosotros. Hasta podríamos decir: «Me amo.» También podemos preguntarnos en silencio: «¿Qué es lo que necesito saber?», o repetirnos: «Deseo aprender»... y quedarnos ahí tranquilamente.

Las respuestas pueden acudir inmediatamente o tardar un par de días en aparecer. Olvídate de toda urgencia, y deja que las cosas sucedan. Recuerda que la naturaleza de la mente es pensar; jamás nos liberaremos completamente de algunos destellos de pensamiento. Déjalos que pasen. Tal vez adviertas que en un momento dado tus pensamientos son de enojo, de miedo o de desastre. No les des importancia; déjalos pasar como pasan las nubes por un cielo de verano.

Hay quien dice que sentarse derecho, con la columna recta, sin cruzar brazos ni piernas, mejora la calidad de la meditación. Es posible; hazlo si puedes, pero lo importante es que medites con regularidad. La práctica de la meditación produce efectos acumulativos: cuanto mayor es la regularidad con que se la practique, mejor responden cuerpo y mente a los beneficios de la relajación, y las respuestas se obtienen con mayor rapidez.

Otro método fácil de meditación es contar simplemente las respiraciones mientras se está tranquilamente sentado con los ojos cerrados. Cuenta uno al inhalar, dos al exhalar, tres al inhalar y así sucesivamente hasta llegar a diez. Después vuelve a empezar por uno. Si te distraes y te das cuenta de que has llegado a contar hasta dieciocho o treinta, vuelve a empezar desde uno. Si te

sorprendes pensando en tu médico, en el trabajo o en la lista de la compra, también: empieza de nuevo a contar desde uno.

No es posible meditar incorrectamente. Cualquier punto de partida es perfecto para ti. Puedes encontrar libros que te enseñarán diversos métodos, o puedes acudir a un curso de meditación, que te proporcionará la experiencia de meditar con otras personas. Empieza por cualquier parte, pero deja que meditar se convierta en un hábito en tu vida.

Si esto de meditar es nuevo para ti, te sugiero que empieces con no más de cinco minutos por vez. La gente que se pone enseguida a hacer veinte o treinta minutos de meditación puede llegar a aburrirse y dejarlo por completo. Cinco minutos una o dos veces por día es un buen comienzo. Si puedes hacerlo todos los días a la misma hora, el cuerpo empezará a pedirte. La meditación te ofrece breves períodos de descanso que son beneficiosos y curativos para las emociones y para el cuerpo.

Ya ves que todos llevamos dentro una tremenda sabiduría. Dentro de nosotros están todas las respuestas a todas las preguntas que jamás podamos hacernos. No tienes idea de lo sabio que eres. Puedes cuidarte solo. Tienes todas las respuestas que necesitas. Conéctate. Te sentirás más seguro y más poderoso.

*No olvides que cuentas siempre con mi apoyo y mi amor.*

### **TRATAMIENTO FINAL**

*El pasado pasó y está acabado. Ha vuelto a la nada de donde vino. Soy libre. Tengo un sentimiento nuevo de orgullo y de valor. Tengo confianza en mi capacidad de amar y de ser independiente. He aprendido que soy capaz de crecer y de cambiar positivamente. Soy fuerte. Estoy en unión con la totalidad de la vida, en unidad con el poder y la inteligencia del Universo. La sabiduría divina me conduce y me guía en cada paso que doy. Totalmente a salvo, avanzo hacia mi mayor bien, y lo hago con júbilo y con soltura. Soy una persona nueva y viva en el mundo que yo he elegido. Agradezco profundamente todo lo que tengo y todo lo que soy. Las bendiciones y la prosperidad me llegan de todas partes. Todo está bien en mi mundo.*