

LOUISE L. HAY

**SANA
TU
CUERPO**

- Las causas mentales
de la enfermedad física
y la forma metafísica de superarlas.

URANO

LOUISSE L. HAY

SANA
TU
CUERPO

Las causas mentales
de la enfermedad física
y la forma metafísica de superarlas

URANO
Argentina . Colombia . España . México . Venezuela

Título original: *Healyour body*
Editor original: Hay House Inc., Santa Mónica, California
Traducción: Amelia Brito

Escaneado y corregido por Imperioso

La autora de este libro no da consejos médicos ni recomienda, directa ni indirectamente, el uso de un determinado tratamiento para un problema de salud, sin la autorización de un facultativo. La autora sólo intenta ofrecer información general para ayudar al paciente a colaborar con su médico en la mutua búsqueda de la salud. Si usted decide utilizar personalmente algún aspecto de la información contenida en este libro, está en su derecho de hacerlo, pero ni la autora ni el editor pueden asumir responsabilidad alguna por sus actos.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosa mente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones establecida en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

© 1988 by Louise L. Hay
© 1992 by EDICIONES URANO, S. A.

Enrique Granados, 113, pral. 1. 08008 Barcelona

ISBN: 84-7953-024-3

Depósito legal: B. 12.605 - 1995

Fotocomposición: Grafoimag, S. L., Muntaner, 217; 08036 Barcelona
Impreso por: Romanyà Valls, S. A., Pl. Verdaguer, 1; 08786 Capellades

Printed in Spain

Dedicatoria

Desde hace mucho tiempo creo lo siguiente:

- Todo lo que necesito saber se me revela.
- Todo lo que necesito viene a mí.
- Todo está bien en mi mundo.

- No hay ningún conocimiento nuevo. Todo es antiguo e infinito.

Siento inmenso placer y alegría en reunir aquí sabiduría y conocimientos y ponerlos a disposición de aquellos que caminan por la senda de la curación. Dirijo esta dedicatoria a todas las personas que me han enseñado lo que sé: a mis muchos clientes, a mis amigos en este campo, a mis maestros, y a la Inteligencia Divina e Infinita, por canalizar a través de mí aquello que los demás necesitan escuchar.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Luis D. Nay". The signature is fluid and cursive, with a large, stylized initial "L".

Agradecimientos

Deseo expresar mi gratitud a Robert Lang, M. D., Profesor Adjunto de medicina en la Universidad de Yale; a Pete Grim, D. C., y a René Espy, D. C. Todos ellos compartieron conmigo sus ideas y sabiduría.

Prólogo a la cuarta edición

Cuando escribí la versión original de *Sana tu cuerpo*, poco podía imaginar que un día estaría escribiendo el prólogo a la cuarta edición revisada y ampliada. El «librito azul», como lo llaman con cariño miles de personas, se ha convertido en artículo indispensable para muchas. He vendido centenares de miles de ejemplares, muchísimo más de lo que llegué a soñar. *Sana tu cuerpo* me ha abierto innumerables puertas y me ha creado amigos en todas partes. Dondequiero que viajo, me encuentro con personas que me enseñan el usado ejemplar que llevan en su bolso o bolsillo.

Este librito no «sana» a nadie. Lo que sí hace es despertar la capacidad de contribuir al propio proceso curativo. Para sanar y hacernos íntegros hemos de equilibrar cuerpo, mente y espíritu. Necesitamos cuidar muy bien nuestro cuerpo. Necesitamos tener una actitud mental positiva hacia nosotros mismos y hacia la vida. Necesitamos además una fuerte conexión espiritual. Cuando están equilibradas estas tres cosas, sentimos alegría de vivir. Ningún médico, ningún terapeuta nos puede dar esto si no nos decidimos a participar en nuestro proceso de curación.

En esta versión encontrarás muchas entradas nuevas, y además hemos incluido referencias que te permitirán ampliar la información que recibas. Te sugiero que hagas una lista de todas las enfermedades que hayas tenido y busques las causas mentales. Descubrirás una pauta que te dirá muchísimo acerca de ti mismo. Selecciona unas cuantas afirmaciones y hazlas durante un mes. Esto te servirá para eliminar antiguas pautas que te han acompañado durante mucho tiempo.

LOUISE HAY

1 de febrero de 1988, Santa Mónica, California

Introducción

En esta nueva edición revisada deseo participaros uno de los motivos por los cuales «sé» que es posible dar marcha atrás al malestar y acabar con él, sencillamente cambiando las pautas mentales.

Hace unos años me diagnosticaron cáncer de vagina. No era en absoluto extraño que tuviera cáncer en la región vaginal habiendo sido violada a los cinco años de edad, y habiendo sido una niña maltratada. Cuando se manifestó la enfermedad ya llevaba varios años como profesora de sanación, por lo cual fui muy consciente de que en ese momento se me daba la oportunidad de practicar y demostrar en mí misma lo que enseñaba a otros.

Como cualquier persona a la que se le dice que tiene cáncer, me invadió el terror. Y sin embargo, yo sabía que la curación mental era efectiva. Consciente de que el cáncer proviene de una actitud de resentimiento muy hondo que se mantiene durante mucho tiempo hasta que literalmente corroa el cuerpo, sabía que tenía que hacer muchísimo trabajo mental. Comprendí que si me operaban para quitarme el cáncer y no quitaba la pauta mental que lo había creado, los médicos irían cortando trozos de Louise hasta que no hubiera más Louise que cortar. Si me hacían la operación y al mismo tiempo quitaba esa pauta mental que lo causaba, entonces no reaparecería el cáncer. Cuando el cáncer, o cualquier otra enfermedad, reaparece, no creo que se deba a que el médico «no quitó todo», sino más bien a que el paciente no ha hecho ningún cambio mental y por consiguiente vuelve a crear la misma enfermedad. También sabía que si conseguía eliminar la pauta mental que había creado el trastorno llamado cáncer, no tendría necesidad del médico. De modo que pedí tiempo. De mala gana el doctor me dio tres meses, advirtiéndome que ese retraso ponía en peligro mi vida.

Inmediatamente me puse a trabajar con mi maestro para eliminar ese viejo resentimiento. Hasta ese momento yo no tenía el menor conocimiento de que albergaba ese rencor profundo. Muchas veces estamos ciegos a nuestras propias pautas. Era necesario mucho trabajo en el perdón. Lo otro que hice fue acudir a un buen especialista en nutrición y desintoxicar completamente mi cuerpo. Así pues, entre la limpieza mental y la limpieza física, en seis meses conseguí que los médicos estuvieran de acuerdo con lo que yo ya sabía: que ya no tenía ninguna forma de cáncer. Aún conservo el informe de laboratorio original como recordatorio de lo negativamente creativa que podía ser yo.

Actualmente, cuando acude a mí algún cliente, sé que por muy horrible que parezca la situación, si se está dispuesto a realizar el trabajo de liberar y perdonar, se puede curar prácticamente cualquier cosa. La palabra «incurable», que tanto atemoriza a muchas personas, en realidad sólo significa que ese trastorno en particular no se puede curar por métodos «externos» y que para efectuar la curación debemos «entrar dentro». El trastorno se originó de la nada y a la nada volverá.

La efectividad del poder está en el momento presente

Aquí mismo y ahora, en nuestras propias mentes. No importa cuánto tiempo hayamos tenido pautas negativas, o una enfermedad, una mala relación, apuros económicos, u odio a nosotros mismos: podemos comenzar a cambiar hoy. Los pensamientos que hemos albergado y las palabras que hemos empleado repetidamente han creado nuestras experiencias hasta este momento. No obstante, eso es pensamiento pasado, ya lo hemos tenido. Lo que escojamos pensar y decir hoy, en este momento, creará el mañana y el pasado mañana, la semana que viene, el mes que viene y el año que viene. La efectividad del poder está siempre en el momento presente. Aquí es donde comenzamos a hacer cambios. Qué idea más liberadora. Podemos comenzar a dejar marchar las viejas tonterías. Ahora mismo. El comienzo más insignificante es ya importante. Cuando bebés, éramos todo amor y alegría. Sabíamos lo importantes que éramos, nos sentíamos el centro del universo. El bebé tiene una inmensa osadía, pide lo que necesita y expresa sus Sentimientos sinceramente. Se ama a sí mismo completamente, cada parte de su cuerpo, incluidas las heces. Sabe que es perfecto. Y esa es la verdad de nuestro ser. Todo lo demás son tonterías aprendidas y se pueden desaprender.

Cuántas veces hemos dicho: «Yo soy así», o «Las cosas son así». Lo que en realidad queremos decir es que eso es «lo que creemos que es verdad para nosotros». Por lo general, lo que creemos es únicamente la opinión de otra persona que hemos aceptado e incorporado a nuestro propio sistema de creencias. Algo que encaja con las otras cosas que creemos. Si cuando éramos niños se nos enseñó que el mundo es un lugar temible, aceptaremos como cierto todo lo que encaje con esa creencia. «No te fíes de los desconocidos», «No salgas por la noche», «La gente te engaña», etc. Por otra parte, si en los primeros años de nuestra vida se nos enseñó que el mundo es un lugar seguro y alegre, entonces creeremos otras cosas. «El amor está en todas artes» «La gente es amable» «Me llega el dinero con facilidad», etc. La vida refleja nuestras creencias.

Muy rara vez nos sentamos a cuestionar nuestras creencias. Podría preguntarme, por ejemplo: «¿Por qué creo que me resulta difícil aprender? ¿Es cierto eso? ¿Es cierto eso para mí, ahora? ¿De dónde proviene esa creencia? ¿Lo sigo creyendo porque en mi primer año de escuela la profesora me lo repitió una y otra vez? ¿Estaría mejor yo, valdría más si dejara esa creencia?».

Haz una pausa y coge al vuelo tu pensamiento. ¿Qué estás pensando en este preciso momento? Si los pensamientos dan forma a nuestra vida y experiencias, ¿te gustaría que ese pensamiento se hiciera realidad para ti? Si es un pensamiento de inquietud o rabia o de dolor o venganza, ¿cómo crees que volverá a ti ese pensamiento? Si deseamos una vida dichosa, hemos de pensar pensamientos dichosos. Cualquier cosa que enviemos mental o verbalmente volverá a nosotros en esa misma forma.

Tómate un tiempo para escuchar las palabras que dices. Si te escuchas decir algo tres veces, escríbelo: se te ha convertido en pauta. Al final de la semana mira la lista y verás cómo tus palabras se conforman a tus experiencias. Decídate de buena gana a cambiar tus palabras y pensamientos y observa cómo cambia tu vida. La forma de controlar nuestra propia vida es controlar nuestra elección de palabras y pensamientos. Nadie piensa en tu mente sino tú.

Equivalentes mentales: Las pautas de pensamiento que dan forma a nuestra experiencia

Tanto el bien como el mal-estar en nuestras vidas son consecuencias de las pautas de pensamiento que forman nuestras experiencias. Todos tenemos muchas pautas mentales que nos producen experiencias buenas y positivas; éstas las disfrutamos. Lo que aquí nos interesa son las pautas de pensamiento negativas que nos producen experiencias desagradables y nada gratificantes. Nuestro deseo es cambiar nuestro malestar en la vida por una salud perfecta.

Hemos aprendido que para cada efecto en nuestra vida hay una pauta de pensamiento que lo precede y lo mantiene. Nuestras pautas de pensamiento constantes crean nuestras experiencias. Por consiguiente, al cambiar estas pautas podemos cambiar nuestras experiencias. Qué alegría sentí cuando descubrí por primera vez la expresión «causas metafísicas». Estas palabras describen el poder que hay en las palabras y en los pensamientos; poder que crea experiencias. Este nuevo conocimiento me hizo comprender la conexión existente entre los pensamientos y las diferentes partes del cuerpo y los trastornos físicos. Me enteré de cómo, sin saberlo, había creado mal esta en mí misma, y esto tuvo gran importancia en mi vida. Podía dejar de culpar a la vida y a otras personas por lo que iba mal en mi vida y en mi cuerpo. Ahora podía responsabilizarme totalmente de mi propia salud. Sin reprocharme ni sentirme culpable, comencé a descubrir la forma de evitar las pautas de pensamientos de mal-estar en el futuro.

No lograba comprender, por ejemplo, por qué tenía tortícolis una y otra vez. Entonces descubrí que el cuello representa la flexibilidad en las opiniones, la disposición a ver diferentes aspectos de un asunto. Yo había sido una persona muy inflexible que, por temor, me negaba a considerar otro aspecto de algún tema. Pero a medida que me fui haciendo más flexible en mi forma de pensar, y más capaz de ver, con afectuosa comprensión, el punto de vista de los demás, dejó de causarme molestias el cuello. Ahora, cuando siento algo de rigidez en el cuello, trato de ver dónde está esa rigidez en mi pensamiento.

Cambio de las viejas pautas

Con el fin de eliminar para siempre un trastorno, hemos de trabajar primero en disolver la causa mental. Pero como muchas veces no sabemos cuál es la causa, nos resulta difícil descubrir por dónde comenzar. De modo que si en estos momentos estás deseando saber cuál es la causa de tu dolor, espero que este librito te proporcione una clave para descubrirla, y sea al mismo tiempo una guía útil para construir nuevas pautas de pensamiento que te producirán salud de mente y de cuerpo.

He aprendido que para cada trastorno en nuestra vida hay una «necesidad», de otra manera no lo tendríamos. El síntoma es solo un efecto externo. Debemos entrar en el interior para disolver la causa mental. A esto se debe que la Voluntad y la Disciplina no funcionen: porque se limitan a luchar contra el efecto externo. Es como cortar la mala hierba en lugar de arrancarla de raíz. Así pues, antes de comenzar las afirmaciones de Nuevas Pautas de Pensamiento, es necesario trabajar en la buena *disposición a liberar la necesidad* de... cigarrillos, o del dolor de cabeza, del exceso de peso o de lo que sea. Cuando la necesidad haya desaparecido, el efecto externo habrá de morir. Ninguna planta puede vivir cuando se la arranca de raíz.

Las pautas mentales causantes de la mayoría de los malestares del cuerpo son la *crítica*, la *rabia*, el *resentimiento* y la *culpa*. Por ejemplo, la crítica: si uno se entrega a ella durante un tiempo suficiente, suele conducir a enfermedades como la artritis. La rabia se transforma en cosas que hacen hervir, queman e infectan el cuerpo. El resentimiento que se alberga durante mucho tiempo se encona y corroe el yo conduciendo finalmente a la formación de tumores y cánceres. La culpa siempre busca castigo y conduce al dolor. Es mucho más fácil liberar estas pautas de pensamiento negativo cuando estamos sanos que tratar de erradicarlas bajo la influencia del miedo y ante la amenaza del bisturí.

La lista de equivalentes mentales que viene a continuación es el resultado de muchos años de estudio, de mi propio trabajo con clientes, de mis charlas y talleres. Es una útil guía de consulta rápida para encontrar las probables pautas mentales que se esconden tras el mal-estar del cuerpo.

Movida por el deseo de compartir este conocimiento con vosotros, os ofrezco este método de sanar el cuerpo.

Afirmaciones sanadoras

Malestar y causa probable

Abdominales, espasmos: Miedo. Interrupción del proceso.

Aborto espontáneo: Miedo. Miedo del futuro. Programación inoportuna.

Abscesos: Amargura por heridas y agravios. Pensamientos de venganza.

Accidentes: Incapacidad de hacerse valer. Rebelión contra la autoridad. Fe en la violencia.

Acedía (acidez de estómago): Miedo, miedo, miedo. Temor atenazante. (V. ESTÓMAGO, ÚLCERA PÉPTICA, ÚLCERAS)

Achaques: Ansia de amor. Deseos de ser abrazada.

Acné: No aceptación de uno mismo. No gustarse.

Addison, enfermedad de: Grave desnutrición emocional. Célula contra uno mismo. (V. SUPRARRENALES)

Adicciones: Huida de uno mismo. Miedo. No saber amarse.

Afta: Enfado por tomar decisiones equivocadas. (V. BOCA, CANDIDIASIS, HONGOS)

Alcoholismo: « ¿De qué me sirve...?» Sensación de futilidad, culpa e incapacidad. Rechazo de uno mismo.

Alergias: ¿Alérgico a quien? Negación del propio poder (V. FIEBRE DEL HENO)

Aliento desagradable: Rabia e ideas de venganza. Experiencias que las respaldan. (V. HALITO SIS)

Nueva pauta mental

Confío en el proceso de la vida. Estoy a salvo.

Siempre obra en mí la recta acción divina. Me amo y me apruebo. Todo está bien.

Dejo libres mis pensamientos para que se marchen. Lo pasado es pasado. Estoy en paz.

Libero la pauta que creaba esto. Estoy en paz. Soy digno y valioso.

Respiro profunda y libremente. Estoy a salvo. Confío en el proceso de la vida.

Me amo y me apruebo. Soy capaz de amar y soy digna de ser amada.

Soy una expresión divina de la vida. Me amo y me acepto tal como soy ahora.

Con amor cuido mi cuerpo, mi mente y mis emociones.

Ahora descubro lo maravilloso que soy. Decido amarme y disfrutar de mí mismo.

Con amor acepto mis decisiones, sabiendo que soy libre para cambiar. Estoy a salvo.

Vivo en el presente. Cada momento es nuevo. Elijo ver mi propio valor. Me amo y me apruebo.

El mundo es un lugar seguro y acogedor. Estoy a salvo. Estoy en paz con la vida.

Con amor dejo marchar el pasado. Elijo expresar únicamente amor.

Almorranas: Véase HEMORROIDES.

Alzheimer, enfermedad de: Negarse a enfrentar la vida. Desesperanza y desamparo. Cólera. (V. DEMENCIA, SENILIDAD)

Amenorrea: Deseos de no ser mujer. No gustarse. (V. MENSTRUACIÓN, MUJER)

Amigdalitis: Miedo; emociones reprimidas. Creatividad sofocada. (V. ANGINAS, GARGANTA)

Amnesia: Miedo. Huida de la vida. Incapacidad de defenderse.

Ampolla febril: Véase HERPES LABIAL, HERPES SIMPLE.

Ampollas: Resistencia. Falta de protección emocional.

Anemia: Actitud de «sí, pero». Falta de alegría. Miedo a la vida. Sentimiento de no valer lo suficiente.

A. de células falciformes: La idea de no valer lo suficiente destruye la alegría de vivir.

Anginas: Fuerte creencia en la propia incapacidad de hacerse valer y de pedir lo que se necesita. (y. AMIGDALITIS, GARGANTA)

Angustia: Falta de confianza en el proceso de la vida que fluye.

Ano: Zona de liberación de desechos. (V. HEMORROIDES)

• **Abceso:** Cólera relacionada con aquello que no se quiere soltar.

• **Comezón o prurito:** Culpa por el pasado. Remordimiento.

• **Dolor:** Culpa. Deseo de castigo. «No valgo».

Siempre tengo una forma nueva y mejor de vivir la vida. Perdonó y libero el pasado. Avanzo hacia la alegría.

Disfruto de ser quién soy. Soy una herniosa expresión de la vida que se expresa a la perfección en todo momento.

Mi bien fluye libremente. A través de mí se expresan las ideas divinas. Estoy en paz.

Siempre me acompañan mi inteligencia, valentía y propio valer. Vivo confiada.

Fluyo suavemente con la vida y con cada experiencia nueva. Todo está bien.

Confiadamente puedo experimentar alegría en todos los ámbitos de mi vida. Amo la vida.

Este niño vive y respira el júbilo de vivir; se nutre de amor. Dios hace milagros todos los días.

Es mi derecho satisfacer mis necesidades. Con facilidad y amor pido lo que necesito.

Me amo y me apruebo; confío en el proceso de la vida. Estoy a salvo.

Con facilidad me libero de todo lo que ya no necesito en la vida.

Puedo desprenderme con confianza. De mi cuerpo solo sale lo que ya no necesito.

Me perdonó con amor. Soy libre.

El pasado es pasado. Elijo amarme y aprobarme en el presente.

• **Fístula.** Liberación incompleta de desechos. Aferrarse a las basuras del pasado.

• **Hemorragia:** Véase HEMATOQUECIA.

Anorexia: Negación de la propia vida. Mucho miedo. Rechazo y odio hacia uno mismo.

Apatía: Resistencia a sentir. Freno a la sensibilidad. Miedo.

Apendicitis: Miedo. Miedo a la vida. El flujo del bien está bloqueado.

Apetito, pérdida deL Miedo. Protección del yo. Deconfianza en la vida.

Apetito excesivo: Miedo. Necesidad de protección. Juzgar las emociones.

Arañazos: Sensación de que la vida es una estafa, de que la vida desgarra.

Arrugas: Pensamientos depresivos. Resentimiento con la vida.

Arterial, presión: Véase HIPERTENSIÓN, HIPOTENSIÓN.

Arterias: Portadoras del júbilo de vivir.

Arteriosclerosis: Resistencia, tensión. Endurecimiento y estrechez de la mente. Negarse a ver lo bueno.

Articulación temporomandibular: Véase MANDÍBULA.

Articulaciones: Representan cambios en la orientación de la vida y la facilidad o dificultad con que se realizan. (V. ARTRITIS, CODOS, HOMBROS, RODILLAS)

Artritis: Sensación de no ser amado. Actitud de crítica. Resentimiento.(V.ARTICULACIONES, DEDOS)

Con amor me libero totalmente del pasado. Soy libre. Soy amor.

Estoy a salvo siendo yo mismo. Soy una persona maravillosa tal como soy. Escojo vivir. Opto por la alegría. Me acepto.

Me abro a la vida y estoy dispuesto a experimentarla, a sentir con toda confianza.

Estoy a salvo. Me relajo y dejo que la vida fluya jubilosamente.

La vida es segura y alegre.

Estoy a salvo. Mis sentimientos son normales y aceptables. Puedo sentir sin temor.

Agradezco la generosidad de la vida conmigo. Soy bienaventurado.

Expreso la alegría de vivir y disfruto plenamente de cada momento del día. Rejuvenezco.

Estoy rebosante de alegría. La alegría emana de mí con cada latido de mi corazón.

Me abro completamente a la vida y a la alegría. Elijo ver con amor.

Cambio con soltura y tranquilidad. La sabiduría divina guía mi vida y avanco siempre en la mejor dirección.

Soy amor. Ahora elijo amarme y aprobarme. Contemplo a los demás con amor.

A. reumatoide: Fuerte crítica de la autoridad. Sensación de ser explotado.

Asfixia, ataques de: Temor. Desconfianza en el proceso de la vida. Estancamiento en la infancia. (V. HIPERVENTILACIÓN; RESPIRATORIAS, MOLESTIAS.)

Asma: Sofocamiento del amor. Incapacidad de respirar solo. Sensación de ahogo. Llanto reprimido.

A. en los niños y bebés: Temor a la vida. Deseo de no estar aquí.

Astigmatismo: Problemas con el «yo». Temor a verse realmente. (V. ojos)

Bazo: Obsesiones. Tendencia a obsesionarse.

Biliares, cálculos (colelitiasis): Amargura. Pensamientos rígidos. Juicios condenatorios. Orgullo.

Boca: Representa la incorporación de nuevas ideas y sustento.

• **Problemas:** Opiniones rígidas. Mentalidad cerrada. Incapacidad de aceptar ideas nuevas. (V. DIENTES, HERPES LABIAL, LENGUA)

• **Llagas:** Palabras enconadas retenidas por los labios. Tendencia a culpar.

Bocio: Odio por haber sido agraviado. Víctima. Sentimiento de frustración, de insatisfacción. (V. TIROIDES)

Brazos: Representan la capacidad y habilidad para abrazar las experiencias de la vida.

Bronquitis: Ambiente familiar conflictivo. Peleas y gritos. A veces, silencio. (V. RESPIRATORIAS, MOLESTIAS)

Bulimia. Terror desesperado. Frenético atiborramiento y purga de odio a uno mismo.

Yo soy mi propia autoridad. Me amo y apruebo. La vida es estupenda.

El mundo es seguro. Confío en la vida. Estoy a salvo creciendo.

Con confianza puedo responsabilizarme de mi propia vida. Escojo ser libre.

Este niño es recibido con amor y alegría. Este niño se encuentra seguro, a salvo, y está rodeado de amor.

Estoy dispuesto a ver mi propia belleza y magnificencia.

Me amo y me apruebo. Confío en el proceso de la vida. Estoy a salvo. Todo está bien.

Hay una alegre liberación del pasado. La vida es amable, yo también.

Me nutro de amor.

Acojo de buen grado las ideas nuevas y las preparo para digerirlas y asimilarlas.

En mi mundo de amor sólo creo experiencias dichosas.

Soy el poder y la autoridad en mi vida. Soy libre de ser yo.

Con amor, naturalidad y alegría acojo y abrazo mis experiencias.

Declaro la paz y la armonía en mi interior y en mi entorno. Todo está bien.

La vida me ama, me nutre y me apoya. Estoy a salvo viviendo.

Bursitis: Célula reprimida. Deseos de golpear a alguien.

Cabeza, dolores de: Invalidación de uno mismo. Autocrítica. Miedo. (V. MIGRAÑA)

Caderas: Transportan el cuerpo en perfecto equilibrio. Principal empuje para avanzar.

• **Problemas:** Miedo de tomar decisiones importantes. No hay hacia donde avanzar.

Calambres: Tensión y miedo. Aferramiento, sujeción.

Callos: Zonas de pensamiento endurecidas; aferramiento terco al dolor del pasado.

Callosidades: Conceptos e ideas endurecidos. Miedo solidificado.

Calvicie: Miedo y tensión. Intento de controlarlo todo. Desconfianza en el proceso de la vida.

Canas: Estrés. Sumisión a la presión y esfuerzo excesivo.

Cáncer: Herida profunda. Rencor que se mantiene mucho tiempo. Secreto o aflicción profunda que carcome. Carga de odios. Creer que todo es inútil.

Candidiasis: Sensación de estar muy disperso. Mucha frustración y rabia. Exigencia y desconfianza en las relaciones.

Cansancio, fatiga: Resistencia, aburrimiento. Falta de amor por lo que uno hace.

Cara: Representa lo que mostramos al mundo.

Carbunco: Célula ponzoñosa por injusticias. (V. FURÚNCULO)

Cataratas: Incapacidad de mirar hacia adelante con alegría. Futuro sombrío. (V. ojos)

El amor relaja y libera todo lo que no se le parece.

Me amo y me apruebo. Con los ojos del amor me veo a mí misma y todo lo que hago. Estoy a salvo.

Cada día avanco con júbilo. Soy un ser equilibrado y libre.

Estoy en perfecto equilibrio. A toda edad avanco por la vida con alegría y soltura.

Me relajo y aquieto mi mente.

Avanco libre del pasado. Estoy a salvo; soy libre.

Con confianza acojo y experimento nuevas ideas y actitudes. Me abro para recibir todo lo bueno.

Estoy a salvo. Me amo y me apruebo. Confío en la vida.

Estoy en paz y me siento cómodo en todos los aspectos de mi vida. Soy fuerte y capaz.

Con amor perdonó y libero todo el pasado. Elijo llenar mi mundo de alegría. Me amo y me apruebo.

Me doy permiso para ser todo lo que puedo ser; merezco lo mejor de la vida. Me amo. Amo y aprecio a los demás.

Me estimula la vida. Estoy pleno de energía y entusiasmo.

Estoy a salvo siendo quien soy. Expreso lo que soy.

Libero el pasado y dejo que el tiempo cure todos los aspectos de mi vida.

La vida es eterna y está llena de alegrías. Espero cada momento con ilusión.

Celulitis: Cólera acumulada y autocastigo.

Cerebro: Representa el ordenador, el teclado.

• **Tumor:** Informatización incorrecta de las creencias. Obstinación. Negarse a cambiar las viejas pautas.

Cerebrovascular, accidente: Rendición. Resistencia. «Antes morir que cambiar.» Rechazo a la vida.

Ciática: Hipocresía. Temor al dinero y al futuro.

Cifosis o joroba: Incapacidad para fluir con la Vida. Temor y aferramiento a viejas ideas. Desconfianza en la vida. Falta de integridad. Falta de valentía en las convicciones. (V. DESVIACIONES DE LA COLUMNA; ESPALDA INCLINADA)

Circulación: Representa la capacidad de sentir y expresar las emociones de formas positivas.

Cistitis: Véase VEJIGA.

Codos: Representan los cambios de dirección y la aceptación de experiencias nuevas. (V. ARTICULACIONES)

Colelitiasis: Véase BILIARES, CÁLCULOS.

Colesterol (aterosclerosis): Obstrucción de los canales del júbilo. Miedo de aceptar la alegría.

Cólicos: Irritación mental, impaciencia. Molestia por el entorno.

Colitis: Inseguridad. Representa la facilidad para dejar marchar lo que está superado. (V. COLON, INTESTINOS)

Colon, mucosidades en el: Acumulación de pensamientos antiguos y confusos que obstruyen el canal de eliminación. Revolcarse en el fango del pasado.

Perdono a los demás y me perdono. Soy libre para amar y disfrutar de la vida.

Soy el afectuoso operador de mi mente.

Me resulta fácil reprogramar el ordenador de mi mente. Toda la vida es cambio y mi mente es siempre nueva.

La vida es cambio y me adapto con facilidad a lo nuevo. Acepto la vida, el pasado, el presente y el futuro.

Avanzo hacia mi mayor bien. Mi bien está en todas partes; estoy seguro y a salvo.

Libero todos los miedos. Confío en el proceso de la vida. Sé que la vida está a mi favor. Con amor me yergo en toda mi estatura.

Soy libre de hacer circular el amor y la alegría por todas partes en mi mundo. Amo la vida.

Fluyo fácilmente con las nuevas experiencias, las nuevas direcciones y los nuevos cambios.

Elijo amar la vida. Mis canales de la alegría están abiertos. Estoy a salvo recibiendo.

Este niño sólo responde al amor y a los pensamientos de amor. Todo está en paz.

Formo parte del ritmo y del flujo perfectos de la vida. Todo está dentro del recto Orden Divino.

Libero y disuelvo el pasado. Pienso con claridad. En paz y alegría vivo en el presente.

Colon irritable: Temor a relajarse. Inseguridad. (V. COLITIS, NTESTINOS)

Columna. Apoyo flexible de la vida. (V. DESVIACIONES DE LA COLUMNA.)

Coma: Miedo. Intento de escapar de alguien o de algo.

Comedones: Pequeños estallidos de ira.

Comezón, prurito: Deseos que van en contra de la inclinación natural. Insatisfacción. Remordimiento. Comezón por marcharse o alejarse.

Congestión: (Véase BRONQUITIS, GRIPE, RESFRIADOS.)

Conjuntivitis: Enfado y frustración por lo que se ve en la vida. (V. ojos)

Contracciones nerviosas: Véase TICS.

Convulsiones, ataques: Deseo de huir de la familia, de uno mismo, o de la vida.

Corazón: Representa el centro del amor y la seguridad. (V. SANGRE)

• **Ataque al (infarto de miocardio):** por ganar dinero o posición se ha arrancado toda la alegría del corazón. (y. TROMBOSIS CORONARIA)

• **Problemas:** Viejos problemas emocionales no resueltos. Falta de alegría. Endurecimiento del corazón. Entrega al esfuerzo y al estrés.

Crup: Véase BRONQUITIS.

Cuello (vértebras cervicales): Representa la flexibilidad; la capacidad de ver lo que hay detrás.

• **Problemas:** Negativa a ver otros aspectos de un asunto. Terquedad, inflexibilidad. (V. DESVIACIONES DE LA COLUMNA, TORTÍCOLIS)

Estoy a salvo viviendo. La vida siempre me sustenta. Todo está bien.

La vida me apoya.

Te rodeamos de seguridad y amor. Creamos un espacio para que te cures. Te amamos.

Calmo mis pensamientos y estoy sereno.

Estoy en paz aquí donde estoy. Acepto mi bien, sabiendo que todas mis necesidades y deseos serán satisfechos.

Veo con los ojos del amor. Hay una solución armoniosa y la acepto.

El Universo es mi hogar y me siento a gusto en él. Estoy a salvo y segura; entiendo.

Mi corazón late al ritmo del amor.

Devuelvo la alegría al centro de mi corazón. A todos expreso mi amor.

Alegría, alegría. Con amor permito que el júbilo inunde mi mente, cuerpo y experiencias.

Estoy en paz con la vida.

Con flexibilidad y naturalidad veo todos los aspectos de un problema. Hay innumerables maneras de ver y de hacer las cosas. Estoy a salvo.

Cuerpo, lado derecho: Representa la emisión, la donación, la energía masculina, el hombre, el padre.

Cuerpo, lado izquierdo: Representa la receptividad, la comprensión, la energía femenina, la mujer, la madre.

Cushing enfermedad de: Desequilibrio mental. Superproducción de ideas agobiadoras. Sensación de estar abrumado. (V. SUPRARRENALES)

Debilidad: Necesidad de descanso mental.

Dedos: Representan los detalles de la vida.

• **Pulgar:** El intelecto y la inquietud.

• **Índice:** El yo y el miedo.

• **Medio:** La cólera y la sexualidad.

• **Anular:** Las uniones y la aflicción.

• **Meñique:** La familia y la falsedad.

Dedos artríticos: Deseo de castigar. Acusación. Sentirse víctima.

Dedos de los pies: Representan los detalles del futuro.

Demencia: Negativa a enfrentar al mundo tal como es. Desesperanza y rabia. (V. ALZHEIMER, ENFERMEDAD DE; SENILIDAD)

Dentales, problemas: Véase DIENTES.

Depresión: Enfado que uno no se cree con derecho a sentir. Desesperanza.

Desmayos, desvanecimientos: Miedo. Incapacidad para afrontar una situación. Apagón de la conciencia.

Con facilidad y sin esfuerzo equilibro mi energía masculina.

Mi energía femenina está hermosamente equilibrada.

Con amor equilibro mi mente y mi cuerpo. Elijo pensar lo que me hace sentir bien.

Doy a mi mente unas gozosas vacaciones.

Estoy en paz con los detalles de la vida.

Mi mente está en paz.

Estoy seguro y a salvo.

Me siento a gusto con mi sexualidad.

Doy amor con serenidad.

Soy yo mismo con la familia de la vida.

Veo con los ojos del amor y la comprensión. Pongo todas mis experiencias a la luz del amor.

Todos los detalles se resuelven solos.

Me encuentro en el lugar perfecto y estoy a salvo en todo momento.

Ahora paso más allá de los temores y limitaciones de los demás. Creo mi propia vida.

Tengo el poder, la fuerza y el conocimiento para afrontarlo todo en mi vida.

Diabetes (hiperglucemia): Nostalgia de lo que pudo haber sido. Gran necesidad de controlar. Tristeza profunda. Ni restos de dulzura.

Diarrea: Temor. Rechazo. Huida.

Dientes: Representan las decisiones.

• **Problemas:** Indecisión mantenida mucho tiempo. Incapacidad de analizar las ideas para decidir. (V. ENCÍAS, PULPITIS)

Disco herniado: Véase HERNIA DISCAL.

Disentería: Temor y rabia intensa.

D. amebiana: Convicción de que los demás o alguien desea fastidiarme.

D. bacilar: Opresión y desesperanza.

Dismenorrea: Enfado consigo misma. Odio al cuerpo o a las mujeres. (y. MENSTRUACIÓN, MUJER)

Distrofia muscular: «No vale la pena crecer.»

Dolor: Culpa. La culpa siempre busca castigo.

Eccema: Antagonismo intenso. Erupciones mentales.

Edema: ¿De qué o quien no quieras desprenderte? (V. HINCHAZÓN; LÍQUIDO, RETENCIÓN DE)

Encefalomielitis miálgica: Véase EPSTEIN-BARR, VIRUS.

Este momento es todo alegría. Elijo saborear la dulzura de hoy.

Mi ingestión, asimilación y eliminación están en orden. Estoy en paz con la vida.

Tomo mis decisiones basándome en los principios de la verdad y descanso tranquilo sabiendo que en mi vida sólo obra la Recta Acción.

Creo paz en mi mente, y mi cuerpo la refleja.

Yo soy el poder y la autoridad en mi mundo. Estoy en paz.

Estoy pleno de vida, energía y alegría de vivir.

Amo mi cuerpo. Me amo. Amo todos mis ciclos. Todo está bien.

Me elevo por encima de las limitaciones de mis padres. Soy libre de ser lo mejor que pueda.

Con amor libero el pasado. Ellos son libres y yo también. Ahora está todo bien en mi corazón.

La armonía, la paz, el amor y la alegría me rodean y moran dentro de mí. Estoy a salvo y seguro.

De buen grado dejo ir el pasado. Tranquila y segura me libero. Ahora soy libre.

Encías problemas de: Incapacidad de mantener decisiones. Indiferencia ante la vida. (V. PI0RREA)

Encías sangrantes: Falta de alegría en las decisiones que se toman en la vida.

Endometriosis: Inseguridad, decepción y frustración. Sustitución del amor a uno misma por azúcar. Tendencia a culpar.

Enfermedad crónica: Rechazo al cambio. Temor al futuro. Sensación de inseguridad.

Enfermedad incurable: Está en Un punto en que no se puede curar por medios externos. Es preciso ir al interior para curarla. Vino de ninguna parte y volverá a ninguna parte.

Enfermedades de la infancia: Fe en los calendarios, convenciones sociales y leyes falsas. Comportamiento infantil de los adultos que rodean al niño.

Enfermedades de transmisión sexual: Sentimiento de culpa por la sexualidad. Necesidad de castigo. Idea de que los genitales son algo sucio y pecaminoso. Maltrato a otra persona. (V. GONORREA, HERPES, SIDA, SÍFILIS)

Enfisema: Miedo a aceptar la vida. Sentimiento de ser indigno de vivir.

Enteritis regional: Véase ILEITIS.

Entumecimiento u hormigueo: (parestesia): Represión en la manifestación del amor y la consideración. Morir mentalmente.

Enuresis: Miedo a uno de los progenitores, sobre todo al padre.

Envejecimiento, problemas del: Convenciones sociales. Vieja forma de pensar. Miedo a ser uno mismo. Rechazo del presente.

Envenenamiento por alimento: Permitir que otros asuman el control. Sentimiento de indefensión.

Soy una persona decidida. Persevero y me apoyo con amor.

Siempre obra en mi vida la acción correcta. Me siento confiada y en paz.

Soy poderosa y deseable. Es maravilloso ser mujer. Me amo y me siento realizada.

Estoy dispuesta a cambiar y a crecer. Creo para mí un futuro nuevo y seguro.

Todos los días ocurren milagros. Entro en mi interior para disolver la pauta que creó esta enfermedad y acepto una curación divina. Así es.

Este niño está rodeado de amor y protegido por la Divinidad. Declaramos la inmunidad mental.

Con amor y alegría acepto mi sexualidad y su expresión. Sólo acepto pensamientos que me apoyan y me hacen sentir bien.

Tengo derecho a vivir plena y libremente. Amo la vida; me amo.

Manifiesto mis sentimientos y mi amor. Respondo al amor que hay en todos.

Amamos a este niño, lo aceptamos y comprendemos. Todo está bien.

Me acepto en todas las edades. Cada momento de la vida es perfecto.

Poseo la fuerza, el poder y la habilidad para digerir todo lo que se me presente en el camino.

Epilepsia: Sensación de ser perseguido, de intensa pugna. Rechazo de la vida. Violencia contra uno mismo.

Epstein-Barr, virus: Sobreesfuerzo, más allá de los propios límites. Temor a no valer lo suficiente. Agotamiento del apoyo interior. Virus del estrés.

Equilibrio, pérdida del: Pensamiento disperso, descentrado.

Equimosis: Véase MAGULLADU RAS.

Eructos: Miedo. Tragarse la vida con demasiada rapidez.

Escalofríos: Contracción mental, alejamiento, retraimiento. Deseo de retirarse. «Déjenme en paz.»

Esclerodermia: Autoprotección contra la vida. Desconfianza de la propia capacidad de cuidarse.

Esclerosis lateral amiotrópica: Resistencia a aceptar la propia valía. Negación del éxito.

Esclerosis múltiple: Rigidez mental, dureza de corazón, voluntad de hierro, inflexibilidad. Miedo.

Escoliosis: Véase CIFOSIS; DESVIACIÓN DE LA COLUMNA, ESPALDA INCLINADA.

Esguinces: Véase TORCEDURAS.

Espalda: Representa el apoyo de la vida. (V. DESVIACIÓN DE LA COLUMNA,)

• **Parte superior, problemas:** Falta de apoyo emocional. Sensación de no ser amado. Freno en la manifestación del amor.

• **Parte media, problemas:** Culpa. Atascamiento en el pasado. Sensación de carga.

La vida es eterna y jubilosa y así elijo considerarla. Soy un ser eterno y dichoso. Me siento en paz.

Me relajo y reconozco mi valía. Valgo mucho. La vida es fácil y dichosa.

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

Hay tiempo y espacio para todo lo que necesito hacer. Estoy en paz.

Estoy seguro y a salvo en todo momento. Me rodea y me protege el amor. Todo está bien.

Me relajo completamente porque ahora sé que estoy a salvo. Confío en la vida y confío en mí mismo.

Sé que soy una persona valiosa. Me gusta el éxito y estoy a salvo en él. La vida me ama.

Al elegir pensamientos alegres y amorosos me creo un mundo amable y jubiloso. Soy libre.

Sé que la Vida siempre me apoya.

Me amo y me apruebo. La Vida me ama y me apoya.

Libero el pasado. Soy libre para avanzar con amor en mi corazón.

• **Parte inferior, problemas:** Miedo al dinero. Falta de apoyo económico.

E. inclinada: Transporta las cargas de la vida. Desvalimiento y desesperanza.

Espasmos: Tensión debida al miedo.

Espinilla (de la pierna), problemas: Ideales rotos. La espinilla representa el estilo de vida.

Espinillas: Deseo de ocultar la fealdad. (V. COMEDONES)

Esqueleto, problemas: Desmoronamiento de la estructura. Los huesos representan la estructura de la vida. (V. HUESOS)

Esterilidad: Miedo y resistencia ante el proceso de la vida, O no tener necesidad de vivir la experiencia de tener hijos.

Estómago: Contiene los alimentos. Digiere las ideas. (V. ACEDÍA, GASTRITIS, ÚCERA PÉPTICA, ÚLCERAS)

• **Problemas:** Miedo. Temor a lo nuevo. Incapacidad de asimilar lo nuevo.

Estrabismo convergente: Deseo de no ver el exterior. Objetivos contradictorios. (V. OJOS)

Estrabismo divergente: Temor a mirar el presente, el aquí y el ahora. (V. OJOS)

Estreñimiento: Negativa a abandonar viejas ideas. Estancamiento en el pasado. A veces, mezquindad, tacañería.

Fibromas y quistes: Cultivo del rencor que se siente contra el novio o marido. Golpe para el yo femenino. (V. MUJER)

Fibrosis quística. Firme convicción de que la vida no te funcionará. «Pobre de mí.»

Confío en el proceso de la vida, que se ocupa siempre de todo lo que necesito. Estoy a salvo.

Me yergo libre y en toda mi estatura. Me amo y me apruebo. Mi vida mejora cada día.

Me libero, me relajo, me suelto. Estoy a salvo en la vida.

Con amor y alegría vivo de acuerdo a mis más elevados ideales.

Me acepto como a una persona hermosa y amada.

Soy fuerte y sólido. Estoy bien estructurado.

Confío en el proceso de la vida. Siempre estoy en el lugar y el momento oportuno haciendo lo adecuado. Me amo y apruebo.

Digiero la vida con facilidad.

La vida me sienta bien. Asimilo los nuevos momentos que me ofrece cada día. Todo está bien.

Puedo mirar y ver con toda tranquilidad y confianza. Estoy en paz.

Me amo y apruebo en este mismo momento.

A medida que libero el pasado entra en mí lo nuevo y vital. Permito que la vida fluya a través de mí.

Libero la pauta que me ha atraído esta experiencia. Sólo creo el bien en mi vida.

La vida me ama y yo amo la vida. Elijo aceptar la vida en plenitud y en libertad.

Fiebre: Cólera abrasadora.

Soy la expresión tranquila y serena de la paz y el amor.

Fiebre del heno: Congestión emocional. Miedo al calendario. Sensación de ser perseguido. Culpa. (V. ALERGIAS)

Soy uno con la totalidad de la Vida. Estoy a salvo en todo momento.

Fistula: Miedo. Bloqueo en el proceso de liberación.

Estoy a salvo. Confío absolutamente en el proceso de la vida. La vida me apoya.

Flatulencia. Véase METEORISMO.

La alegría fluye libremente por mi interior. Estoy en paz con la vida.

Fracturas: Véase HUESOS.

Estoy a salvo cuando disfruto de mi propio cuerpo. Me alegro de ser mujer.

Frigidez: Miedo. Negación del placer. Creer que la sexualidad es mala. Parejas sexuales insensibles. Temor al padre.

Expreso amor y alegría. Estoy en paz.

Furúnculo: Rabia que hierva. Furia.

Escojo pensamientos armoniosos y permito que la alegría me inunde y fluya a través de mí.

Gangrena: Morbosidad mental. Pensamientos ponzoñosos que ahogan la alegría.

Abro mi corazón y canto las alegrías del amor.

Garganta: Canal de expresión y creatividad.

Dejo marchar todas mis limitaciones. Soy libre de ser yo.

• **Dolor, irritación:** Represión del enfado. Sentirse incapaz de expresarse. (V. AMIGDALITIS)

Estoy a salvo. Confío en que la vida me apoya. Me expreso libre y gozosamente.

• **Nudo en la garganta:** Miedo. Desconfianza del proceso de la vida.

Es normal hacer ruido. Me expreso libre y gozosamente. Me es fácil hacerme valer. Expreso mi creatividad. Estoy dispuesta a cambiar.

Gases: Véase METEORISMO.

Me amo y me apruebo. Estoy a salvo.

Gastritis: Incertidumbre prolongada. Sentimiento fatalista. (V. ESTÓMAGO, PROBLEMAS)

Estoy a salvo siendo quien soy.

Genitales: Representan los principios masculino y femenino.

G., problemas de los: Preocupación por no sentirse valioso.

Me complazco en mi propia expresión de la vida. Soy un ser perfecto tal como soy. Me amo y me apruebo.

Glandular, fiebre: Véase MONONUCLEOSIS.

Glandulares, problemas: Mala distribución de las ideas para organizarse y actuar. Autocontención.

Tengo todas las ideas divinas y la actividad que necesito. Ahora avanzo.

Glándulas: Representan las estaciones de abastecimiento. Son la actividad que se inicia.

Soy el poder creativo en mi mundo.

Glaucoma: Implacable rencor y presión de antiguas heridas que abruman. (V. OJOS)

Todo lo veo con amor y ternura.

Gonorrea: Necesidad de castigo por ser una mala persona. (V. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL)

Amo mi cuerpo y amo mi sexualidad. Me amo.

Gordura: Véase OBESIDAD.

Estoy a salvo y seguro. Me siento en paz conmigo y con los demás.

Granos: V. COMEDONES, ESPINILLAS.

Estoy más allá de las creencias de grupos y de las estadísticas. Estoy libre de toda congestión e influencia.

Me expreso con amabilidad y amor. Sólo exhalo bien.

Confío en el proceso de la vida. En mi vida sólo tiene lugar la buena y recta acción.

Soy la alegría de la vida que se expresa y recibe en coordinación perfecta.

Libero todo lo que no sea amor. Hay tiempo y espacio para todo lo que deseo hacer.

Heno, fiebre del: V. FIEBRE DEL HENO.

Hepatitis: Resistencia al cambio. Miedo, ira, odio. El hígado es la sede de la indignación y la rabia. (V. HÍGADO)

Heridas: Enfado con uno mismo y sentimiento de culpabilidad. (V. LESIONES)

Hernia: Relaciones rotas. Tensiones, cargas. Expresión creativa incorrecta.

H. discal: Sensación de no recibir ningún apoyo de la vida. Indecisión.

Herpes genital: Creencia popular en la culpa sexual y la necesidad de castigo. Escarnimiento público. Fe en un Dios que castiga. Rechazo de los genitales.

Herpes labial (ampolla febril, úlcera fría): Enfado que carcome y temor de expresarlo.

Herpes simple: Deseo ardiente y reprimido de maldecir.

Hiedra venenosa, erupción por: Sensación de desamparo e indefensión ante un ataque o agresión.

Hígado: Sede de la rabia y de las acciones primitivas.

• **Problemas:** Hábito de quejarse. Justificación de las críticas para autoengañoso. Sentirse mal. (V. HEPATITIS; ICTERICIA)

Hinchazón: Bloqueo del pensamiento. Ideas atascadas, dolorosas. (y. EDEMA; LÍQUIDO, RETENCIÓN DE)

Hiperactividad: Temor. Sensación de estar presionado y frenético.

Hiperglucemia: Véase DIABETES.

Hipermetropía: Temor del presente. (V. ojos)

Hipertensión: Viejo problema emocional no solucionado.

Mi mente está libre y despejada. Dejo el pasado y avanco hacia lo nuevo. Todo está bien.

Me perdono y elijo amarme. Me creo una vida llena de gratificaciones.

Mi mente es amable y armoniosa. Me amo y me apruebo. Soy libre de ser yo.

La vida apoya todos mis pensamientos; por lo tanto me amo y me apruebo. Todo está bien.

Mi concepto de Dios me apoya. Soy normal y natural. Disfruto mi sexualidad y de mi cuerpo. Soy una persona maravillosa.

Sólo me creo experiencias agradables porque me amo. Todo está bien.

Pienso y digo palabras de amor. Estoy en paz con la vida.

Soy poderoso, estoy a salvo y seguro. Todo está bien.

Amor, paz y alegría, eso es todo lo que conozco.

Escojo vivir en el espacio abierto de mi corazón. Busco el amor y lo encuentro en todas partes.

Mis pensamientos fluyen libre y fácilmente. Tranquila avanco a través de mis ideas.

Estoy a salvo. Todas las presiones se disuelven. Soy capaz y valgo.

Estoy a salvo aquí y en este momento. Eso lo veo con toda claridad.

Me desprendo jubilosamente del pasado. Estoy en paz.

Hipertiroidismo: Rabia por ser dejado de lado. (V. TIROIDES)

Hiperventilación: Miedo, resistencia al cambio. Desconfianza en el proceso de la vida. (V. ASFIXIA; RESPIRATORIAS, MOLESTIAS)

Hipoglucemia: Sensación de estar abrumado por las cargas de la vida. « ¿Para qué...?»

Hipotensión: Falta de amor en la infancia. Derrotismo. « ¿Para qué, cuando igual no servirá de nada?»

Hipotiroidismo: Renuncia a todo intento. Desesperanza, sensación de bloqueo. (V. TIROIDES)

Hirsutismo: Célula encubierta. Lo que la cubre suele ser el miedo. Deseo de culpar a otros. Frecuente mala disposición para sustentar al yo.

Hodkin, enfermedad de: Reproches y terror de no ser capaz. Carrera frenética por demostrar el propio valor hasta agotar la capacidad de sostén de la sangre. Olvido de la alegría de la vida en esta carrera por ganar aceptación.

Hombreros: Representan la capacidad para llevar alegremente nuestras experiencias. Con nuestra actitud hacemos de la vida una carga. (V. ARTICULACIONES, ESPALDA INCLINADA)

Hongos, infecciones por: Creencias estancadas. Aferramiento al pasado. Negación de las propias necesidades. Falta de apoyo a uno mismo. (V. AFTA, CANDIDIASIS, PIE DE ATLETA)

Hormigueo: Véase ENTUMECIMIENTO.

Hueso púbico: Representa la protección de los órganos genitales.

Huesos: Representan la estructura del Universo.

Estoy en el centro de la vida. Me apruebo y apruebo todo lo que veo.

Estoy a salvo en cualquier lugar del Universo. Me amo y confío en el proceso de la vida.

Ahora elijo hacer mi vida fácil y alegre.

Ahora elijo vivir en el dichoso momento presente. Mi vida es toda alegría.

Me creo una vida nueva, con nuevas normas que me apoyan totalmente.

Soy como madre amorosa conmigo mismo. Estoy arropado con amor y aprobación. Confiado me manifiesto tal como soy.

Me siento muy feliz de ser yo. Valgo tal como soy. Me amo y me apruebo. Soy alegría que se expresa y recibe.

Decido permitir que todas mis experiencias sean alegres y amorosas.

Vivo dichosa y libre en el momento presente. Elijo apoyarme de forma alegre y amorosa.

Mi sexualidad es segura.

Estoy bien equilibrado y estructurado.

• **Deformaciones:** Tensión y presión mentales. Músculos que no se pueden estirar. Pérdida de movilidad mental. (V. OSTEOMIELITIS, OSTEOPOROSIS)

• **Fracturas:** Rebelión contra la autoridad.

Huntington, enfermedad de: Resentimiento por no poder cambiar a otros. Desesperanza.

Ictericia: Prejuicios internos y externos. Razón desequilibrada. (V. HÍGADO)

Ileítis (enteritis regional): Miedo, inquietud. Sentimiento de incapacidad.

Impotencia: Presión, tensión y culpa sexuales. Convenciones sociales. Despecho contra una pareja anterior. Miedo de la madre.

Incontinencia: Exceso emocional a rebosar. Años de represión de las emociones.

Incurable: Véase ENFERMEDAD INCURABLE.

Indigestión: Miedo visceral, terror y angustia. Quejas y gruñidos.

Infancia, enfermedades de la: (Véase ENFERMEDADES DE LA...)

Infarto de miocardio: Véase CORAZÓN, ATAQUE AL.

Infección: Irritación, enfado, fastidio. (y. URINARIAS, INFECCIONES; VÍRICAS, INFECCIONES)

Inflamación: Temor. Ira. Pensamientos inflamados. (V. «ITIS»)

Insanía. Véase LOCURA.

Inspiro plenamente la vida. Me relajo y confío en el flujo y proceso de la vida.

Yo soy mi propia autoridad en mi mundo, porque soy la única persona que piensa en mi mente.

Dejo todo el control al Universo. Estoy en paz conmigo mismo y con la vida.

Soy tolerante y comprensivo. Amo a todas las personas, incluido yo mismo.

Me amo y me apruebo. Hago todo lo mejor que sé. Soy una persona maravillosa. Estoy en paz.

Permito que mi principio sexual obre en mí con todo su poder, de modo fácil y feliz.

Estoy dispuesta a sentir. Es bueno y seguro expresar mis emociones. Me amo.

Digiero todas las nuevas experiencias en paz y con alegría.

Elijo estar en paz y en armonía.

Mis pensamientos son pacíficos, serenos y centrados.

Insomnio: Miedo. Desconfianza del proceso de la vida. Culpa.

Con amor dejo atrás el día y me sumerjo en un sueño tranquilo, en la seguridad de que el mañana cuidará de sí mismo.

Intestinos: Asimilación. Absorción. Eliminación fácil de desechos. (V. COLON)

Con facilidad asimilo todo lo que necesito saber y con alegría libero el pasado.

• **Problemas:** Temor de liberar lo viejo y que ya no se necesita.

Con facilidad libero lo viejo y acojo alegremente lo nuevo.

Intoxicación alimentaria. Véase ENVENENAMIENTO...

Irritaciones: Véase LLAGAS.

«**Itis:** Ira y frustración por situaciones que uno ve en su vida.

Estoy dispuesto a cambiar todas mis actitudes de crítica. Me amo y me apruebo.

Jaqueca: Véase MIGRAÑA.

Joroba: Véase CIFOSIS.

Juanete: Falta de alegría ante las experiencias de la vida.

Con gozo avanzo hacia las maravillosas experiencias de la vida.

Laringitis: Furia que impide hablar. Miedo de hacerse valer. Resentimiento contra la autoridad.

Soy libre de pedir lo que deseo. Me expreso confiada y segura. Estoy en paz.

Lengua: Representa la capacidad de saborear con alegría los placeres de la vida.

Disfruto con la generosa liberalidad de mi vida.

Lepra: Absoluta incapacidad para controlar la propia vida. Vieja y prolongada convicción de ser inútil o impuro.

Me elevo por encima de toda limitación. La Divinidad me guía e inspira. El amor todo lo cura.

Lesiones: Enfado con uno mismo. Sentimiento de culpabilidad. (V. HERIDAS)

Ahora libero el enfado de maneras positivas. Me amo y me apruebo.

Leucemia: Inspiración brutalmente letal. «¿Para qué...?» (V. SANGRE)

Por encima de las limitaciones pasadas me adentro en la libertad del presente. Estoy a salvo siendo yo.

Leucorea: Creencia de que las mujeres son impotentes frente a los hombres. Fastidio con la pareja. (V. MUJER)

Yo creo todas mis experiencias. Yo soy el poder. Disfruto siendo mujer. Soy libre.

Linfáticos, problemas: Advertencia de que hay que volver a centrar la mente en lo esencial de la vida: el amor y la alegría.

Me centro totalmente en el amor y en la alegría de vivir. Fluyo con la vida. Mía es la paz de la mente.

Lipotimia: Véase DESMAYOS.

Líquido, retención de: ¿Qué tienes miedo de perder? (V. EDEMA, HINCHAZÓN)

Llagas, irritaciones: Rabia sin expresar que se instala.

Llanto: Las lágrimas son el río de la vida, y se derraman por alegría, tristeza o miedo.

Locura, insanía: Huida de la familia. Escapismo, retraimiento. Violenta separación de la vida.

Lou Gehrig, enfermedad de: Véase ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA.

Lupus eritematoso: Renuncia. Mejor morir que hacerse valer. Cólera y castigo.

Magulladuras (equimosis): Los pequeños golpes de la vida. Autocastigo.

Malaria: Estado de desequilibrio con la naturaleza y con la vida.

Mamas: Representan la maternidad, el cuidado y el sustento.

• **Problemas:** Negativa a cuidar de sí misma. Posponerse siempre en favor de los demás.

• **Quistes, bultos, inflamación (mastitis):** Cuidados maternales exagerados. Sobreprotección. Actitud autoritaria.

Mandíbula, problemas de: Rabia, resentimiento, deseo de venganza.

Manos: Sujetan y manejan. Aferran y sueltan. Pellizcan. Todas las formas de enfrentar las experiencias.

Mareo en barco: Miedo a la muerte. Descontrol.

Libero de buena gana y con alegría.

Expreso mis emociones de maneras positivas y gozosas.

Estoy en paz con todas mis emociones. Me amo y me apruebo.

Esta mente conoce su verdadera identidad y es un lugar creativo de la Autoexpresión Divina.

Me hago valer libre y fácilmente. Declaro mi poder. Me amo y me apruebo. Estoy libre y a salvo.

Me amo y me cuido. Soy amable y tierna conmigo misma. Todo está bien.

Estoy unida y en equilibrio con toda la vida. Estoy a salvo.

Con perfecto equilibrio recibo y doy sustento.

Soy importante y cuento. Ahora me cuido y me nutro con amor y alegría.

Doy a los demás la libertad de ser ellos mismos. Todos estamos a salvo y somos libres.

Estoy dispuesto a cambiar la pauta que me ha creado este problema. Me amo y me apruebo. Estoy a salvo.

Decido manejar todas mis experiencias con amor, alegría y serenidad.

Estoy absolutamente seguro en el Universo. En todas partes estoy en paz. Confío en la vida.

Mareo en coche: Miedo. Sensación de estar atrapado, cautivo.

Mareo al moverse: Miedo. Temor de no estar al mando.

Mastitis: Véase MAMAS.

Mastoiditis: Célula y frustración. Deseo de no enterarse de lo que sucede. Frecuente en los niños. Miedo a infectar el entendimiento. (V. OÍDOS)

Médula espinal: Representa las más profundas creencias sobre uno mismo. La forma de apoyarse y cuidarse.

Meningitis cerebroespinal: Rabia contra la vida. Pensamientos inflamados.

Menopausia, problemas de la: Miedo a dejar de ser deseable. Rechazo de uno misma. Miedo a envejecer. Sensación de valer muy poco.

Menstruación, problemas de la: Rechazo de la feminidad. Culpa, temor. Idea de que los genitales son algo sucio o pecaminoso. (V. AMENORREA, DISMENORREA, MUJER)

Meteorismo, dolor por: Aferramiento. Temor. Ideas no digeridas.

Micción nocturna involuntaria. Véase ENURESIS.

Migraña: Aversión a ser manejada. Resistencia al fluir de la vida. Temores sexuales. (La masturbación suele aliviarla.) (V. CABEZA, DOLORES DE)

Miopía: Miedo al futuro. Desconfianza del porvenir. (V. OJOS)

Mononucleosis (fiebre glandular, enfermedad de Pfeiffer): Enfado por no recibir amor y aprecio. Negligencia con uno mismo.

Moqueo hacia adentro: Véase NARIZ.

Avanzo con comodidad a través del tiempo y del espacio. Sólo el amor me rodea.

Siempre estoy al mando de mis pensamientos. Estoy a salvo. Me amo y me apruebo.

La paz y la armonía divinas me rodean y me invaden. Estoy en un oasis de paz, amor y alegría. Todo está bien en mi mundo.

El Espíritu Divino es la estructura de mi vida. Estoy a salvo. Soy amada y estoy completamente apoyada.

Dejo marchar todo reproche y acepto la tranquilidad y alegría de la vida.

Estoy equilibrada y en paz en todos los cambios de ciclo. Bendigo mi cuerpo con amor.

Acepto todo mi poder de mujer y acepto como normales y naturales todos los procesos de mi cuerpo. Me amo y me apruebo.

Me relajo y dejo que la vida fluya a través de mí con facilidad.

Me relajo en el fluir de la vida y dejo que ella me proporcione todo lo que necesito, con comodidad y facilidad. La vida está a mi favor.

Confío en el proceso de la vida. Estoy a salvo.

Me amo, me valoro y me cuido. Me tengo a mí mismo y eso es suficiente.

Mordeduras: Cólera vuelta hacia adentro. Necesidad de castigo.

Soy libre.

Muela del juicio impactada: Negarse el espacio mental para crearse una base firme.

Abro mi conciencia a la expansión de la vida. Cuento con un enorme espacio para crecer y cambiar.

Muerte: Representa abandonar este episodio de la película de la vida.

Con alegría avanco hacia nuevos planos de experiencias. Todo está bien.

Mujer, problemas propios de la: Negación de una misma. Rechazo de la feminidad y del principio femenino. (V. AMENORREA, DISMENORREA, FIBROMAS, LEUCORREA, MENSTRUACIÓN, VAGINITIS)

Disfruto de mi feminidad. Me gusta mucho ser mujer. Amo mi cuerpo.

Muñeca: Representa el movimiento y la soltura.

Manejo todas mis experiencias con sabiduría, amor y naturalidad.

Muscular, distrofia: Véase DISTROFIA MUSCULAR.

Vivo la vida como un alegre baile.

Músculos: Resistencia a las experiencias nuevas. Los músculos representan nuestra capacidad de movemos en la vida.

Este bebé comienza ahora una nueva vida, maravillosa y gozosa. Todo está bien.

Nacimiento: Representa la entrada en este episodio de la película de la vida.

Toda experiencia es perfecta para nuestro proceso de crecimiento. Estoy en paz donde me encuentro.

Defretos de: Kármicos. Tú elegiste nacer así. Elegimos a nuestros padres y a nuestros hijos. Empresa no acabada.

Uso sabiamente mi poder. Soy fuerte. Todo está bien.

Nalgas: Representan poder. Nalgas fláccidas, pérdida de poder.

Confío en que la Sabiduría Divina me guía y me protege en todo momento. Estoy a salvo.

Narcolepsia: Incapacidad de arreglárselas. Miedo extremo. Deseo de huir de todo. Deseo de no estar aquí.

Reconozco mi capacidad intuitiva.

Nariz: Representa el reconocimiento de uno mismo.

Me amo y me consuelo de maneras que me resultan agradables.

• **Goteo continuo:** Necesidad de ayuda. Llanto interior.

Me amo y me apruebo. Reconozco mi verdadero valor. Soy una persona maravillosa.

• **Hemorragia:** Necesidad de reconocimiento. Sensación de no ser valorado. «Nadie se fija en mí.» Ansia de amor.

• **Moqueo hacia adentro:** Llanto interior. Lágrimas pueriles. Sentimiento de víctima.

N. cargada: Falta de autovaloración.

Náuseas: Miedo. Rechazo de una idea o una experiencia.

Nefritis: Reacción exagerada ante la decepción y el fracaso.

Nefropatías: Sensación de ser como un niño que no logra hacer bien las cosas, un incapaz, un desastre. Confusión. (V. NEFRITIS; RENALES, CÁLCULOS; RIÑONES)

Nervios: Representan la comunicación. Son informadores receptivos.

Nerviosa, crisis: Egocentrismo. Bloqueo de los canales de la comunicación.

Nerviosismo: Miedo, angustia, esfuerzo, precipitación. Desconfianza del proceso de la vida.

Neumonía: Desesperación. Cansancio de la vida. Heridas emocionales a las que no se permite curar.

Neuralgia. Castigo por una culpa. Angustia por la comunicación.

Niños, micción nocturna: Véase ENURESIS.

Nódulos: Resentimiento, frustración y ego herido por motivos profesionales.

Obesidad: Sensibilidad exagerada. Sigue representar el temor e indica necesidad de protección. Tal vez el temor oculta rabia y resistencia a perdonar. (V. SOBREPESO)

• **En los brazos:** Rabia por falta de amor.

Reconozco y acepto que soy el poder creativo en mi mundo. Elijo disfrutar de mi vida.

Me amo y me apruebo.

Estoy a salvo. Confío en que el proceso de la vida me aporta sólo el bien.

En mi vida sólo obra la acción correcta. Libero lo viejo y acojo lo nuevo. Todo está bien.

Me amo y me apruebo. Me gusto. Soy totalmente capaz en todo momento.

Me comunico con alegría y facilidad.

Abro mi corazón y creo una comunicación amorosa. Estoy a salvo. Todo está bien.

Voy en un viaje interminable por la eternidad y me sobra el tiempo. Me comunico con el corazón. Todo está bien.

Libremente absorbo las ideas Divinas llenas del aliento y la inteligencia de la vida. Este momento es nuevo.

Me perdono. Me amo y me apruebo. Me comunico con amor.

Me libero de esta pauta de retraso y me permito el éxito.

El Amor Divino me protege. Siempre estoy a salvo. Estoy dispuesto a crecer y a responsabilizarme de mi vida. Perdonó a todos y ahora creo mi propia vida de la manera que la deseo.

Confiable, puedo crear todo el amor que deseo.

• **En las caderas:** Bultos de terca cólera contra los padres.

Estoy dispuesta a perdonar el pasado. Confiada, puedo elevarme por encima de las limitaciones de mis padres.

• **En los muslos:** Cólera comprimida desde la infancia. Suele ser rabia contra el padre.

Veo a mi padre como a un niño carente de amor y lo perdono fácilmente. Ambos estamos libres.

• **En el vientre:** Rabia por falta de sustento.

Me nutro con alimento espiritual. Me siento satisfecho y libre.

Odontitis: Véase PULPITIS.

Oídos: Representan la capacidad de oír y escuchar.

• **Dolor** (otitis): Enfado. Deseo de no escuchar. Demasiado alboroto. Peleas entre los padres.

Escucho con amor.

Ojos: Representan la capacidad de ver con claridad: el pasado, el presente y el futuro. (V. ORZUELO, VISTA)

La armonía me rodea. Escucho con amor lo bueno y agradable. Soy un centro de amor.

• **Irritación:** Rabia y frustración. Deseo de no ver. (V. CONJUNTIVITIS)

Todo lo veo con amor y alegría.

• **Queratitis:** Ira extrema. Deseo de golpear lo que se ve, personas o cosas.

Libero la necesidad de tener razón. Estoy en paz. Me amo y me apruebo.

• **Sequedad** Ojos furiosos. Negativa a mirar con amor. «Antes morir que perdonar.» Despecho.

Permito que el amor de mi corazón sane todo lo que veo. Elijo la paz. Todo está bien en mi mundo.

Olor corporal: Miedo. Disgusto consigo mismo. Temor a los demás.

Perdono de buena gana. Inspiro vida hacia mi vista y veo con comprensión y compasión.

Orzuelo: Contemplación de la vida con ojos airados. Enfado con alguien. (V. ojos)

Me amo y me apruebo. Estoy a salvo.

Osteítis deformante (enfermedad de Paget): Sentimiento de que ya no hay ningún cimiento sobre el cual construir. «Nadie me quiere.»

Escojo ver con amor y alegría a todas las personas y cosas.

Osteomielitis: Cólera y frustración por la estructura misma de la vida. Sensación de falta de apoyo. (V. HUESOS)

Sé que la vida me apoya de manera magníficiente y gloriosa. La vida me ama y me mimá.

Estoy en paz con el proceso de la vida y confío en él. Estoy a salvo y segura.

Osteoporosis: Sensación de que ya no queda ningún apoyo en la vida. (V. HUESOS)

Otitis: Véase OÍDOS.

Ovarios: Representan las cualidades creativas.

Pages, enfermedad de: Véase OSTEÍTIS DEFORMANTE.

Páncreas: Representa la dulzura de la vida.

Pancreatitis: Rechazo. Enfado y frustración porque la vida parece haber perdido su dulzura.

Parálisis: Temor, terror. Huida de una situación o de una persona. Resistencia.

P. agitante: Pensamientos paralizantes. Estancamiento.

P. cerebral: Necesidad de unir a la familia en un acto de amor.

P. facial o de Bell: Control excesivo de la ira. Resistencia a expresar los sentimientos.

Parásitos: Entrega del poder a otras personas.

Parestesia: Véase ENTUMECIMIENTO.

Parkinson, enfermedad de: Miedo e intenso deseo de controlarlo todo y a todos.

Pechos: Véase MAMAS.

Pequeño mal: Véase EPILEPSIA.

Periodontitis: Véase PIORREA.

Pfeiffer, enfermedad de: Véase MONONUCLEOSIS.

Picaduras: Culpa por cosas pequeñas.

Sé valerme por mí misma y la Vida me apoya de maneras amorosas e inesperadas.

Estoy equilibrada en mi discurrir creativo.

Mi vida es dulce.

Me amo y me apruebo. Yo creo la dulzura y la alegría en mi vida.

Soy uno con la totalidad de la vida. Soy completamente capaz en todas las situaciones.

Pienso con libertad. Fácil y alegremente tengo experiencias maravillosas.

Contribuyo a una vida familiar unida, llena de amor y de paz. Todo está bien.

Es bueno expresar los sentimientos. Me perdonó. Estoy a salvo.

Con amor recupero mi poder y elimino toda interferencia.

Me relajo en la seguridad de que estoy a salvo. La vida me apoya. Confío en el proceso de la vida.

Estoy libre de toda irritación. Todo está bien.

Pie de atleta (tiña podal): Frustración por no ser aceptado. Incapacidad de avanzar.

Piel: Protege nuestra individualidad. Órgano de los sentidos.

• **Problemas:** Angustia, miedo. Antigua repugnancia encubierta. Sensación de amenaza. (V. PSORIASIS, SARPULLIDO, URTICARIA)

Pielonefritis o pielitis: Véase URINARIAS, INFECCIONES.

Piernas: Nos hacen avanzar en la vida.

• **Problemas:** Miedo al futuro. Deseo de no moverse.

Pies: Representan nuestra comprensión de nosotros mismos, de la vida y de los demás.

• **Problemas:** Temor al futuro y miedo de no avanzar en la vida.

Piorrea (periodontitis): Cólera ante la incapacidad de tomar decisiones. Personas indecisas.

Pituitaria, glándula Representa el centro de control.

Plexo solar: Reacciones viscerales. Centro del poder intuitivo.

Poliomielitis: Celos paralizantes. Deseo de detener a alguien.

Premenstrual, síndrome: Véase SÍNDROME PREMENSTRUAL.

Presbicia. Véase HIPERMETROPIA.

Presión arterial alta: Véase HIPERTENSIÓN.

Presión arterial baja: Véase HIPOTENSIÓN.

Próstata: Representa el principio masculino.

Me amo y me apruebo. Me doy permiso para avanzar. Estoy a salvo avanzando.

Me siento a salvo siendo yo.

Amorosamente me protejo con pensamientos de paz y alegría. Olvido y perdonó el pasado. Soy libre.

La vida está de mi parte.

Avanzo con confianza y alegría, sabiendo que todo está bien en mi futuro.

Mi entendimiento es claro y estoy dispuesto a cambiar con los tiempos. Estoy a salvo.

Con facilidad y alegría avanza en la vida.

Me apruebo y mis decisiones son siempre perfectas para mí.

Mi mente y mi cuerpo están en perfecto equilibrio. Yo controlo mis pensamientos.

Confío en mi voz interior. Soy un ser fuerte, sabio y poderoso.

Hay suficiente para todos. Con pensamientos de amor creo mi bien y mi libertad.

Acepto mi masculinidad y me complazco en ella.

• **Problemas:** Temores que debilitan la masculinidad. Renuncia. Presión y culpa sexuales. Creencia en el envejecimiento.

Prurito: Véase COMEZÓN.

Prurito anal: Véase ANO.

Psoriasis: Miedo de ser herido. Debilitamiento de la capacidad de sentir. Negativa a aceptar la responsabilidad de los propios sentimientos. (V. PIEL)

Pulmón: Capacidad de inspirar y comprender la vida.

• **Problemas:** Depresión. Aflicción. Miedo de inspirar la vida. Sensación de no ser digno de vivir plenamente.

Pulpitis u odontitis: Incapacidad de morder nada. Creencias arraigadas que se destruyen.

Puntos negros: Véase COMEDONES, ESPINILLAS.

Quemaduras: Rabia. Furia que arde.

Queratitis: Véase ojos.

Quistes: La vieja y dolorosa película que se pasa una y otra vez. Agravios que se cultivan. Falsos tumores.

Rabia: Cólera. Fe en que la violencia es la respuesta.

Raquítismo: Desnutrición emocional. Falta de amor y seguridad.

Recto: Véase ANO.

Renales, cálculos: Terrones de enfado no disuelto.

Me amo y me apruebo. Acepto mi poder. Soy eternamente joven de espíritu.

Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me apruebo.

Inspiro la vida en perfecto equilibrio.

Tengo la capacidad de inspirar la plenitud de la vida. Con amor la vivo en toda su plenitud.

Creo cimientos firmes para mí y para mi vida. Elijo creencias que me apoyen con alegría.

Sólo creo paz y armonía en mi interior y a mi alrededor. Merezco sentirme bien.

Las películas de mi mente son hermosas porque escojo hacerlas así. Me amo.

La paz me invade y me rodea.

Estoy a salvo. El amor del Universo mismo me nutre.

Disuelvo con facilidad todos los problemas pasados.

Resfriados, catarros: Suceden demasiadas cosas a la vez. Confusión, desorden mental. Pequeños agravios. Creencia en los «tres resfriados cada invierno». (V. RESPIRATORIAS, MOLESTIAS)

Respiración: Representa la capacidad de inspirar la vida.

• **Problemas:** Miedo o resistencia a aceptar la vida plenamente. Sensación de no tener derecho a ocupar espacio o a existir. (V. ASFIXIA, HIPERVENTILACIÓN)

Respiratorias, molestias: Temor de inspirar la vida plenamente.(V. BRONQUITIS, GRIPE, RESFRIADOS, TOS)

Reumatismo: Sentimiento de ser víctima. Falta de amor. Amargura crónica. Resentimiento.

Rigidez: Pensamientos rígidos y cerrados.

Riñón, problemas de: Crítica, decepción, fracaso. Vergüenza. Reacciones de niño pequeño.

Rodillas: Representan el orgullo y el yo.

• **Problemas:** Orgullo y obstinación. Incapacidad de inclinarse. Temor. Inflexibilidad. Terquedad.

Ronquidos: Terca negativa a abandonar viejas pautas mentales.

Sangre: Representa la alegría que recorre libremente el cuerpo.

• **Coágulos:** Obstrucción de la alegría de vivir.

• **Problemas:** Falta de alegría. Las ideas no circulan. (V. ANEMIA, LEUCEMIA)

Doy permiso a mi mente para que se relaje y esté en paz. Hay claridad y armonía en mi interior y a mi alrededor... Todo está bien.

Amo la vida. Vivo confiada.

Tengo derecho a vivir libre y plenamente. Soy digno de amor. Elijo vivir la vida en toda su plenitud.

Estoy a salvo. Amo mi vida.

Yo creo mis experiencias. El amor y la aprobación de mi mismo y de los demás hacen que mis experiencias sean cada vez mejores.

Me siento lo suficientemente seguro para ser flexible mentalmente.

En mi vida obra siempre la Recta Acción Divina. El resultado de cada experiencia es siempre el bien. Estoy a salvo creciendo.

Soy flexible y me muevo con soltura.

Perdón, comprensión, compasión. Me inclino y me muevo con soltura. Todo está bien.

Dejo marchar todo lo que no sea amor y alegría en mi mente. Del pasado avanzo hacia lo nuevo y vital.

Soy la alegría de la vida que se expresa y recibe.

Despierto a una nueva vida interior. Me abro y flujo libre.

Nuevas y felices ideas circulan libremente en mi interior.

Sarna: Pensamientos infectados. Permitir que otras personas nos acaparen el pensamiento.

Sarpullido: Irritación por los retrasos. Forma pueril de llamar la atención. (V. URTICARIA)

Senilidad: Regreso a la supuesta seguridad de la infancia. Exigencia de cuidados y atención. Forma de controlar a quienes nos rodean. Escapismo. (V. ALZHEIMER, ENFERMEDAD DE)

Sida. Sensación de indefensión y desesperanza. «Nadie me quiere.» Firme convicción de no valer. Negación de uno mismo. Sentimiento de culpa por la sexualidad.

Sífilis: Entrega del poder y la eficacia. (y. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL)

Síndrome premenstrual: Confusión que domina. Entrega del poder a influencias externas. Rechazo de los procesos femeninos.

Sinusitis: Irritación contra una persona muy íntima.

Sobrepeso: Miedo, necesidad de protección. Huida de los sentimientos. Inseguridad. Rechazo de uno mismo. Búsqueda de satisfacción. (V. OBESIDAD)

Sordera: Rechazo, terquedad, aislamiento. ¿Qué es lo que no quieres escuchar? «No me molesten.»

Suicidio: Visión de la vida en blanco y negro. Negativa a ver otra salida.

Suprarrenales, problemas de las: Derrotismo. Renuncia a cuidar de uno mismo. Angustia.

Tartamudez: Inseguridad. Incapacidad de expresar la propia personalidad. Prohibición de llorar.

Yo soy la expresión viva, amorosa y dichosa de la vida. Yo soy mi propia persona.

Me amo y me apruebo. Estoy en paz con el proceso de la vida.

Protección Divina. Seguridad. Paz. La Inteligencia del Universo opera en todos los aspectos de la vida.

Formo parte del Plan Universal. Soy importante y soy amado por la Vida misma. Soy poderoso y capaz. Me amo y me apruebo totalmente.

Decido ser yo mismo. Me apruebo tal como soy.

Asumo el control de mi mente y de mi vida. Soy poderosa y dinámica. Todo mi cuerpo funciona a la perfección. Me amo.

Declaro la paz y la armonía en mi interior y a mi alrededor.

Estoy en paz con mis sentimientos. Estoy a salvo donde estoy. Yo creo mi propia seguridad. Me amo y me apruebo.

Escucho la voz de lo Divino y gozo con todo lo que puedo escuchar. Soy uno con la totalidad.

Vivo en la totalidad de las posibilidades. Siempre hay otra manera. Estoy a salvo.

Me amo y me apruebo. Me siento confiado al cuidar de mí mismo.

Soy libre para hablar a mi favor. Estoy seguro de mi capacidad de expresión. Sólo me comunico con amor.

Teniasis: Convicción de ser víctima. Sensación de impureza. Impotencia ante la aparente actitud de los demás.

Testículos: Principio masculino. Masculinidad.

Tétanos: Necesidad de liberar sentimientos de cólera enconada. (V. TRISMO)

Tics, contracciones nerviosas: Miedo. Sensación de ser observado por los demás.

Timo: Glándula principal del sistema inmunológico. Cuando funciona mal: Sensación de ser atacado por la vida. «Desean hacerme daño.»

Tiña. Dejar que los demás interfieran e influyan. Sensación de no valer y de impureza.

Tiroídes: Humillación. «Nunca puedo hacer lo que deseo. ¿Cuándo llegará mi turno?» (V. BOCIO, HIPERTIROIDISMO, HIPOTIROIDISMO)

Tobillo, problemas de: Inflexibilidad y culpa. Los tobillos representan la capacidad de recibir placer.

Torceduras: Ira y resistencia. No querer avanzar en cierta dirección en la vida.

Tortícolis: Tozudez inflexible. (V. CUELLO)

Tos: Deseo de ladrarle al mundo. «¡Mírenme! ¡Escúchenme!» (V. RESPIRATORIAS, MOLESTIAS)

Trismo: Enfado. Deseo de controlar. Negativa a expresar los sentimientos. (V. TÉTANOS)

Trombosis coronaria: Sensación de soledad y miedo. «No sirvo. No hago lo suficiente. Jamás lo lograré.» (V. CORAZÓN)

Tuberculosis: Egoísmo que carcome. Posesividad. Pensamientos crueles. Deseo de venganza.

Los demás sólo reflejan los buenos sentimientos que tengo sobre mí. Me amo y me apruebo totalmente.

Estoy a salvo siendo hombre.

Permito que el amor de mi corazón lave, purifique y cure mi cuerpo y mis emociones.

La totalidad de la Vida me aprueba. Todo está bien. Estoy a salvo.

Mis pensamientos de amor mantienen fuerte mi sistema inmunológico. Estoy a salvo interior y exteriormente. Me curo con amor.

Me amo y me apruebo. Nada ni nadie tiene ningún poder sobre mí. Soy libre.

Trasciendo viejas limitaciones y me permito expresarme libre y creativamente.

Merezco gozar de la vida. Acepto todos los placeres que la vida me ofrece.

Confío en que el proceso de la vida sólo me lleva a mi mayor bien. Estoy en paz.

Confiado y seguro sé ver los puntos de vista de los demás.

Todos se fijan en mí y me valoran de la forma más positiva. Soy una persona amada.

Confío en el proceso de la vida. Me resulta fácil pedir lo que deseo. La vida me apoya.

Soy uno con la totalidad de la vida. El Universo me apoya totalmente. Todo está bien.

Me amo y me apruebo; así me creo un mundo dichoso y en paz para vivir.

Tumores: Viejas heridas y disgustos que se siguen alimentando. Remordimiento.

Túnel carpiano, síndrome del: Miedo. Sensación de estar atrapado, de esclavitud. (V. MUÑECA)

Úlcera fría: Véase HERPES LABIAL.

Úlcera péptica: Miedo. Convicción de no valer lo suficiente. Ansias de agradar. (V. ACEDÍA, ESTÓMAGO, ULCERAS)

Úlceras: Miedo. Convicción de no valer lo suficiente. ¿Qué te carcome? (V. ACEDÍA, ESTÓMAGO, ÚLCERA PÉPTICA)

Uña encarnada: Inquietud y culpa relacionadas con el derecho a avanzar.

Uñas: Representan protección.

• **Mordérselas:** Frustración. Roerse a uno mismo. Despecho hacia uno de los padres.

Uretritis: Indignación. Fastidio. Tendencia a culpar.

Urinarias, infecciones: Fastidio, generalmente contra el sexo opuesto o contra la pareja. Tendencia a culpar. (V. VEJIGA)

Urticaria: Pequeños temores ocultos. Hacer una montaña de un grano de arena. (V. SARPELLIDOS)

Útero: Representa la sede de la creatividad.

Vaginitis: Enfado contra la pareja. Culpa sexual. Autocastigo. (V. LEUCORREA, MUJER)

Varicela: A la espera del siguiente problema o disgusto. Temor y tensión. Sensibilidad exagerada.

Varices: Situación que causa disgusto. Desaliento. Sentimiento de estar sobrecargada y con exceso de trabajo.

Con amor libero el pasado y vuelvo mi atención a este nuevo día. Todo está bien.

Elijo crear me una vida plena, dichosa y próspera. Estoy sereno y en paz.

Me amo y me apruebo. Estoy en paz conmigo mismo. Soy un ser maravilloso.

Me amo y me apruebo. Estoy en paz y tranquilo. Todo está bien.

Es mi derecho Divino escoger mi propia dirección en la vida. Estoy libre y a salvo.

Extiendo la mano confiado.

Estoy a salvo al crecer. Ahora dirijo mi propia vida con tranquilidad y alegría.

Sólo me creo experiencias felices en mi vida.

Libero las pautas de mi conciencia que me han creado este problema. Estoy dispuesto a cambiar. Me amo y me apruebo.

Llevo la paz a cada aspecto de mi vida.

Me siento a gusto en mi cuerpo.

Los demás reflejan el amor que me tengo y mi autoaprobación. Disfruto con mi sexualidad.

Estoy relajado y en paz porque confío en el proceso de la vida. Todo está bien en mi mundo.

Me encuentro en la verdad y vivo y actúo con alegría. Amo la Vida y circulo libremente.

Vegetaciones adenoides: Conflictos y discusiones familiares. Niño que se siente un estorbo.

Vejiga, problemas de: Angustia. Aferramiento a viejas ideas y creencias. Miedo a relajarse. Fastidio. (V. URINARIAS, INFECCIONES.)

Verruga plantar: Rabia que se asienta en la base misma del entendimiento. Creciente frustración respecto al futuro.

Verrugas: Pequeñas manifestaciones de odio. Creencia en la fealdad.

Vértigo: Fuga y dispersión de pensamientos. Negativa a mirar.

Víricas, infecciones: Falta de alegría. Amargura.

Vista: Véase ASTIGMATISMO, CATARATAS, ESTRABISMO, HIPERMETROPIA, MIOPÍA, OJOS

• **Problemas en los niños:** Deseo de no ver lo que sucede en la familia.

Vitílico: Sensación de estar fuera de ambiente, fuera de todo, de no pertenecer al grupo.

Vómitos: Violento rechazo de ideas. Temor a lo nuevo.

Vulva. Representa la vulnerabilidad.

Zumbidos: Negativa a escuchar. No oír la voz interior. Tozudez.

Este niño es amado, deseado y bien acogido.

Cómoda y fácilmente libero lo viejo y doy la bienvenida a lo nuevo en mi vida. Estoy a salvo.

Avanzo con facilidad y confianza. Confío en el proceso de la vida y fluyo con él.

Soy la plena expresión del amor y la belleza de la vida.

Estoy profundamente centrado y en paz con la vida. Me siento a salvo estando vivo y alegre.

Con amor dejo fluir libremente la alegría en mi vida. Me amo.

Este niño está rodeado de armonía, alegría, belleza y seguridad.

Estoy en el centro mismo de la Vida, y estoy completamente conectado por el amor.

Digiero la vida confiado y con alegría. Sólo viene lo bueno hacia mí, y sólo lo bueno pasa a través de mí.

Está bien ser vulnerable. Estoy a salvo en mi vulnerabilidad.

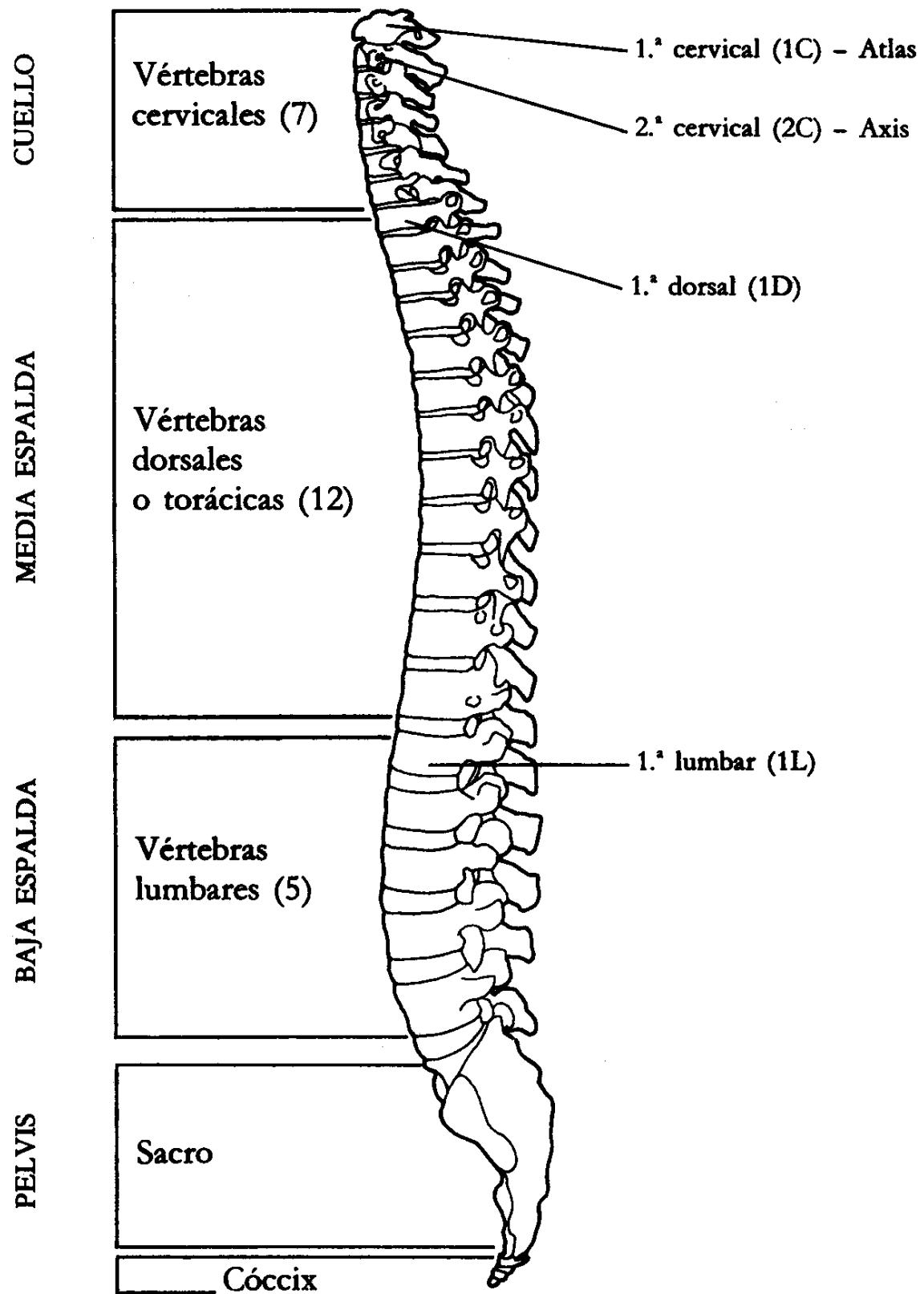
Confío en mi Yo Superior. Con amor escucho mi voz interior. Dejo marchar todo lo que no esté inspirado por el amor.

Desviaciones de la columna Sección especial

Son muchas las personas que sufren problemas de espalda, y éstos están tan diversificados que me ha parecido útil tratar el tema como una categoría distinta. En la página siguiente encontrarás una ilustración de la columna vertebral y a continuación, la información referente a cada vértebra, las zonas afectadas y los consiguientes problemas o malestares derivados de su desviación. Una vez hayas estudiado el cuadro, encontrarás la lista de equivalentes mentales y las afirmaciones que propongo. Como siempre, habrás de utilizar tu propia sabiduría para determinar el sentido que te sea más provechoso.

Las desviaciones de la columna pueden causar irritación al sistema nervioso y afectar las estructuras, los órganos y sus funciones, produciendo así las enfermedades o malestares que se enumeran.

Columna vertebral



<i>Vértebra y zonas que afecta</i>	<i>Efectos</i>
1C: Riego sanguíneo a la cabeza, glándula pituitaria, cuero cabelludo, huesos de la cara, cerebro, oídos medio e interno, sistema nervioso simpático.	Dolores de cabeza, nerviosismo, insomnio, catarros, hipertensión, migrañas, crisis nerviosas, amnesia, cansancio crónico, vértigo.
2C: Ojos, nervios óptico y auditivo, senos paranasales, hueso mastoides, lengua, frente.	Sinusitis, alergias, estrabismo convergente, sordera, problemas de ojos, dolor de oídos, desmayos, algunos casos de ceguera.
3C: Mejillas, oído externo, huesos de la cara, dientes, nervio trifacial.	Neuralgias, neuritis, acné o espinillas, eccema.
4C: Nariz, labios, boca, trompa de Eustaquio.	Fiebre del heno, catarro, pérdida de audición, vegetaciones adenoides.
5C: Cuerdas vocales, glándulas del cuello, faringe.	Laringitis, ronquera, irritación de garganta, anginas.
6C: Músculo del cuello, hombros, amígdalas.	Tortícolis, dolor en el antebrazo, amigdalitis, tos, crup.
7C: Tiroides, bolsa serosa del hombro, codos.	Bursitis, resfriados, problemas de la tiroides.
1D: Brazos, manos, muñecas y dedos; esófago y tráquea.	Asma, tos, dificultad para respirar, falta de aire, dolor en brazos y manos.
2D: Corazón, sus válvulas y revestimiento; arterias coronarias.	Problemas cardíacos funcionales y ciertos problemas de pecho.
3D: Pulmones, bronquios, pleura, tórax, pecho.	Bronquitis, pleuresía, neumonía, congestión, gripe.
4D: Vesícula biliar, conducto hepático común.	Problemas de la vesícula biliar, ictericia, varicela.
5D Hígado, plexo solar, sangre.	Problemas hepáticos, fiebres, hipotensión, anemia, mala circulación, artritis.
6D: Estómago.	Problemas estomacales, incluidos los nervios de estómago; indigestión, acedía, dispepsia.
7D: Páncreas, duodeno.	Úlceras, gastritis.
8D: Bazo.	Disminución de la resistencia.

9D: Glándulas suprarrenales.	Alergias, urticaria.
10D: Riñones.	Problemas renales, endurecimiento de las arterias, cansancio crónico, nefritis, pielonefritis.
11D: Riñones, uréter.	Problemas de la piel como acné, espinillas, eccema o furúnculos.
12D: Intestino delgado, circulación linfática.	Reumatismo, dolores por meteorismo, ciertos tipos de esterilidad.
1L: Intestino grueso, anillo inguinal.	Estreñimiento, colitis, disentería, diarrea, rupturas por hernias.
2L: Apéndice, abdomen, muslos.	Calambres, respiración dificultosa, acidosis, varices.
3L: Órganos sexuales, útero, vejiga, rodillas.	Problemas de vejiga, irregularidades menstruales, aborto espontáneo, enuresis, impotencia, síntomas de cambios de vida, dolores en las rodillas.
4L: Próstata, músculos de la parte baja de la espalda, nervio ciático.	Ciática, lumbago, micción dolorosa o demasiado frecuente, dolores de espalda.
5L: Piernas, tobillos, pies.	Mala circulación en las piernas, tobillos hinchados, tobillo y empeine débiles, pies fríos, calambres y debilidad en las piernas.
Sacro: Huesos de la cadera, nalgas.	Problemas de los huesos sacro e ilíaco, escoliosis.
Cóccix: Recto, ano.	Hemorroides, prurito, dolor en el hueso al sentarse.

Desviaciones y causa probable

Vértebras cervicales:

1C: Miedo y confusión. Huida de la vida. Sensación de no valer. « ¿Qué dirán los vecinos?» Cháchara interior interminable.

2C: Rechazo de la sabiduría. Negativa a saber comprender. Indecisión. Rencor y crítica. Falta de equilibrio con la vida. Negación de la propia espiritualidad.

3C: Aceptar ser culpado en lugar de otros. Culpa. Martirio. Indecisión. Agobio. Coger más de lo que se puede abarcar.

4C: Culpa. Ira reprimida. Amargura. Sentimientos bloqueados. Lágrimas sofocadas.

5C: Temor al ridículo y a la humillación. Temor de expresarse. Rechazo al propio bien. Agobio.

6C: Sobrecarga, agobio. Intentos de cambiar a otros. Resistencia. Inflexibilidad.

7C: Confusión. Rabia. Sensación de desamparo. Incapacidad para acercarse a los demás.

Vértebras dorsales o torácicas

1D: Miedo y cerrazón a la vida. Se presentan demasiadas cosas: imposibilidad de afrontarlas.

2D: Miedo, dolor y agravio. Mala disposición a sentir. El corazón se cierra.

3D: Caos interior. Profundas y viejas heridas. Incapacidad de comunicación.

4D: Amargura. Necesidad de encontrar fallos en otras personas. Crítica y condena.

Nueva pauta de pensamiento

Soy una persona equilibrada, centrada y serena. El Universo me aprueba. Confío en mi Yo Superior. Todo está bien.

Soy uno con el Universo y con la totalidad de la vida. Es bueno saber y crecer y puedo hacerlo confiado.

Soy responsable sólo de mí mismo y disfruto siendo quien soy. Sé llevar bien todo lo que creo.

Estoy en paz en mi comunicación con la vida. Soy libre para disfrutar de la vida en este mismo momento.

Me comunico con naturalidad. Acepto mi bien. Me libero de todas las expectativas. Soy una persona amada. Estoy a salvo.

Con amor dejo libres a los demás a sus propias lecciones. Amorosamente cuido de mí. Me muevo con naturalidad por la vida.

Tengo derecho a ser yo. Perdonó el pasado. Sé quien soy. Me acerco a los demás con amor.

Acepto y asumo la vida con facilidad. Todo el bien es mío.

Mi corazón perdona y libera. Me amo confiadamente. Mi objetivo es la paz interior.

Perdonó a todo el mundo. Me perdonó y me nutro.

Me regalo el don del perdón. Ambos somos libres.

5D: Rechazo de las emociones. Sentimiento de frustración y fastidio. Furia.

6D: Enfado con la vida. Emociones negativas sofocadas. Temor al futuro. Inquietud constante.

7D: Dolor acumulado. Negativa a disfrutar.

8D: Obsesión por el fracaso. Resistencia al propio bien.

9D: Sensación de que la vida nos abandona. Culpar a los demás. Víctima.

IOD: Negativa a responsabilizarse. Necesidad de ser víctima. «Es por tu culpa.»

11D: Mala imagen de uno mismo. Miedo a relacionarse.

12D: Repudio del derecho a vivir. Inseguridad y temor de amar. Incapacidad de digerir.

Vértebras lumbares

1L: Ansia de amor y necesidad de soledad. Inseguridad.

2L: Estancamiento en el dolor de la infancia. No se ve ninguna salida.

3L: Maltrato sexual. Culpa. Odio contra uno mismo.

4L: Rechazo de la sexualidad. Inseguridad económica. Miedo a la profesión. Sensación de impotencia.

5L: Inseguridad. Dificultad para comunicarse. Ira. Incapacidad de aceptar el placer.

Sacro: Pérdida del poder. Obstinada y vieja ira.

Cóccix: Falta de armonía con uno mismo. Culpa. Aferramiento a antiguos dolores.

Dejo fluir la vida a través de mí. Estoy dispuesto a vivir. Todo está bien.

Confío en que la vida se despliega ante mí de maneras positivas. Me amo confiadamente.

Me relajo de buena gana. Dejo que la dulzura llene mi vida.

Estoy abierto y receptivo a todo lo bueno. El Universo me ama y me apoya.

Declaro mi propio poder. Con amor creo mi propia realidad.

Me abro a la alegría y al amor. Doy y recibo amor libremente.

Soy una persona hermosa, apreciada y digna de amor. Me siento orgullosa de ser yo.

Elijo hacer circular las alegrías de la vida. Estoy dispuesto a sustentarme.

Estoy a salvo en el Universo. La Vida me ama y me apoya.

Crezco y dejo atrás las limitaciones de mis padres. Vivo yo. Ahora me toca a mí.

Libero el pasado. Me amo y amo mi hermosa sexualidad. Estoy a salvo. Soy un ser amado.

Amo a quien soy. Estoy conectado con mi propio poder. Estoy seguro en todos los aspectos.

Merezco disfrutar de la vida. Pido lo que deseo y lo acepto con alegría y placer.

Yo soy el poder y la autoridad en mi vida. Libero el pasado y declaro mi bien.

Pongo mi vida en equilibrio amándome. Vivo el presente y amo a quien soy.

Observaciones adicionales

He aprendido que los niños, y también los animales, por ser tan abiertos y receptivos, pueden verse enormemente influidos por la conciencia de los adultos que los rodean. Por lo tanto, cuando se hace algún tipo de trabajo relacionado con niños o animales domésticos, es preciso usar las afirmaciones para ellos y también para esclarecer la conciencia del padre, madre, profesor, pariente, etc., que podría estar influyéndolos.

Recuerda que la palabra «metafísica» significa ir más allá de lo físico para ver la causa mental que se oculta detrás. Por ejemplo, si tú acudieras a mí como cliente con un problema de estreñimiento, yo sabría que tienes algún tipo de creencia en la limitación y la carencia y, por consiguiente, tienes miedo de soltar algo por temor a no poder reemplazarlo. También podría significar que estás aferrado a un recuerdo doloroso del pasado y no quieres liberarlo. Podrías temer tal vez dejar una relación que ya no te sustenta, o un trabajo insatisfactorio, o alguna pertenencia que ya no te sirve. Incluso podría ser que fueras algo tacaño con el dinero. Tu malestar me daría muchas pistas sobre tu actitud mental.

Yo intentaría hacerte comprender que un puño cerrado y una actitud rígida no aceptan nada nuevo. Te ayudaría a desarrollar más confianza en el Universo (ese poder que te da el aliento) que te sustenta para que así pudieras fluir con los ritmos de la vida. Te ayudaría a liberar tus pautas de temor y te enseñaría a crear un nuevo ciclo de buenas experiencias mediante un uso diferente de tu mente. Podría pedirte que fueras a casa y limpiaras tus armarios, que sacaras todas las cosas inútiles para dejar espacio para las nuevas. Y que mientras hicieras esto dijeras: «Estoy liberándome de lo viejo y haciendo espacio para lo nuevo». Método sencillo pero eficaz. Y así, cuando comenzaras a comprender el principio de liberar y dejar marchar, el estreñimiento se resolvería solo, pues es una forma de aferramiento y sujeción. El cuerpo se liberaría con mucha facilidad y de forma normal de aquello que ya no le sirve.

Tal vez has notado con cuánta frecuencia he utilizado los conceptos amor, paz, alegría y autoaprobación. Cuando consigamos vivir verdaderamente desde el espacio de amor del corazón, aprobándonos y confiando en el Divino Poder que nos sustenta, entonces la alegría y la paz llenarán nuestra vida, y se acabarán la enfermedad y las experiencias desagradables. Nuestro objetivo es vivir felices y sanos, disfrutando de nuestra propia compañía. El amor disuelve la

rabia, el amor libera el rencor y resentimiento, el amor disipa el temor, el amor crea seguridad. Cuando se logra proceder desde un espacio de amor total a uno mismo, entonces todo en la vida fluye con facilidad, armonía, salud, prosperidad y gozo.

He aquí una buena manera de utilizar este libro cuando se tiene algún problema físico:

1. Busca la causa mental. Ve si esto podría ser cierto en tu caso. Si no, siéntate sosegadamente y pregúntate: «¿Cuáles rían ser los pensamientos que me han creado esto?».
2. Repítete, en voz alta si es posible: «Estoy dispuesto a liberar la pauta que hay en mi conciencia que me ha creado este problema».
3. Repite varias veces la nueva pauta de pensamiento.
4. Piensa y acepta que ya estás en el proceso de curación.

Siempre que pienses en el problema, repite los pasos.

Te será útil leer diariamente la meditación final que te propongo, porque crea una conciencia sana y, por consiguiente, un cuerpo sano.

Tratamiento de amor

En lo profundo del centro de mi ser hay una fuente infinita de amor. Ahora permito que este amor aflore a la superficie. Este amor llena mi corazón, mi mente, mi conciencia, mi ser, e irradia en todas direcciones, y retorna a mí multiplicado. Cuanto más amor utilizo y doy, más tengo para dar, la provisión es infinita. El empleo del amor me hace sentir bien, es una expresión de mi alegría interior. Me amo, por lo tanto, cuido mi cuerpo amosamente. Con amor lo sustento con alimentos y bebidas que me nutren; con amor lo arreglo y lo visto, y mi cuerpo me responde con amor, con salud y energía vibrantes. Me amo, por lo tanto me procuro un hogar acogedor, un hogar placentero y que llena todas mis necesidades. Lleno las habitaciones con las vibraciones del amor, para que todo el que entre, yo incluida, se inunde de amor y se nutra con él.

Me amo, por lo tanto realizo un trabajo que disfruto haciendo, un trabajo que utiliza todos mis dones y capacidades; trabajo con y para personas a quienes amo y que me aman, y tengo buenos ingresos. Me amo, por lo tanto pienso con amor y me comporto con amor con todas las personas, porque sé que lo que doy vuelve a mí multiplicado. Sólo atraigo a personas amables a mi mundo, porque ellas son un reflejo de lo que soy. Me amo, por lo tanto perdono y libero el pasado y todas las experiencias pasadas, y soy libre. Me amo, por lo tanto vivo totalmente en el presente, experimento cada momento como algo bueno, y sé que mi futuro es brillante, dichoso y seguro, porque soy una criatura amada del Universo, y el Universo cuida de mí con amor, ahora y siempre. Y así es.

Te amo.

LOUISE L. HAY

En **USTED PUEDE SANAR SU VIDA**, Louise Hay nos ofrecía una lista de correspondencias entre numerosos problemas físicos y sus probables causas mentales. En **SANA TU CUERPO** la autora se propone completar su inventario para llegar a todos los lectores que quieran despertar en sí mismos la capacidad de contribuir a su propio proceso de sanación.

SANA TU CUERPO

URANO

ISBN 84-7953-024-3



9 788479 530242