

LOUISE L. HAY

Autora del bestseller *Usted puede sanar su vida*



AFIRMACIONES

COMO USAR AFIRMACIONES PARA CAMBIAR TU VIDA

Se

Lectulandia

Las afirmaciones positivas son una fuente inmensa de poder personal. Mediante ellas podemos cambiar y mejorar cualquier aspecto de nuestra vida. Cada pensamiento y palabra que pronunciamos es una afirmación. Incluso las conversaciones que sostenemos con nosotros mismos, nuestro diálogo interno, son una cadena de afirmaciones positivas o negativas. Nuestras creencias no son más que patrones habituales de pensamiento aprendidos durante la niñez. Y aunque muchas nos benefician otras pueden limitar nuestra habilidad para crear las cosas que realmente queremos en la vida. Tenemos que reprender a pensar y hablar de forma positiva para vencer el hábito arraigado de la negatividad. Los principios propuestos por Louise L. Hay, aplicables a temas como la salud, el perdón, la prosperidad, la creatividad, las relaciones, el éxito profesional y la autoestima, te permitirán disfrutar de la vida maravillosa que mereces.

Lectulandia

Louise L. Hay

Afirmaciones

Cómo usar afirmaciones para cambiar tu vida

ePub r1.0

diegoan 18.05.2018

Título original: *I can do it. How to use affirmations to change your life*

Louise L. Hay, 2004

Traducción: Alicia Sánchez Millet

Editor digital: diegoan

ePub base r1.2

más libros en lectulandia.com

*Este libro está dedicado a mi creciente número de lectores y oyentes
Deseo que todas las personas aprendan a utilizar las afirmaciones para
crear amor, paz, felicidad, prosperidad y un sentido de bienestar personal.*



Introducción

El poder de las afirmaciones

Hoy es un nuevo día. Hoy es el día en que empiezas a crear una vida feliz y satisfactoria. Hoy es el día en que empiezas a liberarte de todas tus limitaciones.

Hoy es el día en que aprendes los secretos de la vida. *Puedes* cambiar tu vida para mejor. Ya dispones de los medios necesarios dentro de ti. Estos medios son tus pensamientos y creencias. En este libro te enseñaré a usar estas herramientas para mejorar tu calidad de vida.

Para los que no estéis familiarizados con los beneficios de las afirmaciones positivas, me gustaría explicaros un poco de qué se trata. En realidad, una afirmación es cualquier cosa que digas o pienses. Mucho de lo que decimos y pensamos es bastante negativo y no crea buenas experiencias para nosotros. Si queremos cambiar nuestras vidas hemos de reeducar nuestro pensamiento y hablar con patrones positivos.

Las afirmaciones abren puertas. Son puntos de partida en el camino hacia el cambio. En esencia a tu mente subconsciente le estás diciendo: «Me estoy responsabilizando. Soy consciente de que hay algo que puedo hacer para cambiar». Cuando hablo de *hacer afirmaciones*, quiero decir elegir palabras conscientemente que o bien contribuyan a eliminar algo de tu vida o bien te ayuden a crear algo nuevo en ella.

Todo pensamiento y palabra que pronuncias es una afirmación. Todas las conversaciones que tienes contigo mismo (tu diálogo interior) son un flujo de afirmaciones. Utilizas afirmaciones en todo momento tanto si eres

consciente de ello como si no. Con cada palabra y cada pensamiento estás afirmando y creando las experiencias de tu vida.

Tus creencias no son más que patrones de pensamiento habituales que aprendiste de niño. Muchos de ellos son muy útiles. Sin embargo, otras creencias pueden resultar limitadoras a la hora de crear las cosas que deseas. Puede haber una gran diferencia entre lo que quieras y lo que crees que mereces. Has de prestar atención a tus pensamientos a fin de poder eliminar los que crean experiencias que *no* quieras en tu vida.

Has de darte cuenta de que toda queja es una afirmación de algo que piensas

que no quieres en tu vida. Cada vez que te enfadas estás afirmando que deseas más ira en tu vida. Cada vez que te haces la víctima, estás afirmando que quieres seguir siendo una víctima. Cada vez que sientes que la Vida no te da lo que quieres en este mundo, ten por seguro que la Vida nunca te concederá los bienes que concede a otros hasta que cambies tu forma de pensar y hablar.

No eres una mala persona por pensar como piensas. Lo que sucede es que nunca te han enseñado a pensar y hablar. Hoy hay muchas personas en todo el mundo que están empezando a aprender que son los pensamientos los que crean nuestras experiencias. Tus padres probablemente no lo sabían y por eso no te lo pudieron enseñar. Te enseñaron a ver la vida del modo en que sus padres les enseñaron a ellos. Nadie tiene la culpa. Sin embargo, ha llegado el momento de que nos despertemos y empecemos a crear conscientemente nuestras vidas de un modo que nos complazca y nos ayude. *Tú* puedes hacerlo. *Yo* puedo hacerlo. *Todos* podemos hacerlo, sólo hemos de aprender. Así que vamos a empezar.

A lo largo de este libro hablaré de las afirmaciones en términos generales; luego trataré áreas específicas y te enseñaré cómo realizar cambios positivos en tu salud, tu economía, tu vida amorosa, etc. Este libro

es pequeño porque una vez que aprendas a usar las afirmaciones, podrás aplicar estos principios ante cualquier situación.

Algunas personas dicen que las afirmaciones no funcionan (lo cual es una afirmación en sí misma), cuando en realidad lo que quieren decir es que no saben utilizarlas correctamente. Puede que digan: «Mi prosperidad está creciendo», pero en realidad piensan «¡Qué estupidez, sé que no funcionará!». ¿Qué afirmación crees que ganará? La negativa, por supuesto, porque forma parte de una manera de ver la vida que lleva mucho tiempo funcionando. A veces las personas repiten sus afirmaciones una vez al día y se pasan el resto del tiempo quejándose. Las afirmaciones necesitarán mucho tiempo para funcionar si se actúa de ese modo. Las afirmaciones de queja siempre ganan, porque abundan más y se suelen decir con mayor vehemencia.

De todos modos, *repetir* afirmaciones no es más que una parte del proceso. Lo que haces durante el resto del día o de la noche es todavía más importante. El secreto para que tus afirmaciones funcionen rápida y sistemáticamente es preparar una atmósfera para que florezcan. Las afirmaciones son como las semillas que plantamos en la tierra. Si la tierra no es buena, no crecerán bien; en cambio, si la tierra es fértil, se desarrollarán generosamente. Cuando más elijas tener pensamientos que te hagan sentir bien, con mayor rapidez funcionarán las afirmaciones.

De modo que debes tener pensamientos felices; es así de sencillo y es factible. El modo en que elijas pensar, ahora mismo, no es más que una elección. Puede que no te des cuenta de ello porque has pensado así durante mucho tiempo, pero es realmente una opción. Ahora... hoy... en este momento... puedes elegir

cambiar tu forma de pensar. Tu vida no cambiará de la noche a la mañana, pero si eres constante y eliges diariamente tener pensamientos que te hagan sentir bien, sin duda notarás cambios positivos en todos los aspectos de tu vida.

(Aprendí este secreto de Esther Hicks/Abraham. Esther Hicks es una oradora inspiracional que dialoga con un grupo de maestros espirituales que se autodenominan Abraham y que canalizan su enseñanza a través del matrimonio Esther y Jerry Hicks. Si no conoces a Abraham visita la página web www.abraham-hicks.com para obtener información. Personalmente considero a Abraham uno de los mejores maestros del mundo en la actualidad).



Cada mañana, cuando me despierto, doy gracias y bendigo a mi maravillosa vida, y elijo tener pensamientos felices independientemente de lo que hagan los demás. No lo hago el cien por cien de mi tiempo, pero sí puedo decir que ahora lo consigo un 75 u 80 por ciento de las veces y eso ha supuesto una gran diferencia en cómo disfruto de la vida y en cuánto bien recibo todos los días.

El único momento en el que vives realmente es *este* y es el único sobre el que tienes algún tipo de control. El ayer es historia; el mañana, un misterio; el hoy, un regalo, razón por la cual lo denominamos *presente*. Mi profesora de yoga, Maureen MacGinnis, lo repite en todas sus clases: si no eliges sentirte bien en este momento, ¿cómo quieres crear momentos futuros fructíferos y divertidos?



¿Cómo estás ahora? ¿Estás bien? ¿Estás mal? ¿Cuáles son tus emociones? ¿Cuál es tu sentimiento más visceral? ¿Te gustaría sentirte mejor? Entonces busca un sentimiento o pensamiento mejor. Si te sientes mal de alguna manera (triste, malhumorado, amargado, resentido, enojado, temeroso, culpable, deprimido, celoso, crítico, etc.) es que has perdido temporalmente tu conexión con el flujo de buenas experiencias que el Universo guarda para ti. No malgastes pensamientos culpando a otros. Ninguna persona, lugar o cosa tiene control sobre tus sentimientos porque no están dentro de tu mente. Esa es también la razón por la que tampoco tienes control sobre los demás, no puedes controlar sus pensamientos. Nadie puede controlar a otro salvo que esa persona dé su permiso. Así pues, debes ser muy consciente de tu poderosa mente. Puedes tener el control total sobre tu pensamiento —de hecho, es lo único sobre lo que puedes tener control total—. Lo que eliges pensar es lo que obtienes en la vida. Yo he elegido tener pensamientos de felicidad y aprecio, y tú también puedes hacerlo.

¿Qué tipo de pensamientos te hacen sentir bien? ¿Los pensamientos de amor,

aprecio, gratitud, las experiencias felices de la infancia?

¿Pensamientos en los que te alegras de estar vivo y bendices a tu cuerpo con amor? ¿Disfrutas verdaderamente del presente y te ilusiona el futuro? Tener este tipo de pensamientos es un acto de amor hacia ti mismo y amarte a ti mismo crea milagros en tu vida.



Pasemos a las afirmaciones. Repetir afirmaciones es elegir conscientemente tener ciertos pensamientos que crearán resultados positivos en el futuro. Crean un punto focal que te ayudará a cambiar tu forma de pensar. Las afirmaciones *van más allá de la realidad del presente para adentrarse en la creación del futuro a través de las palabras que utilizas ahora*.

Cuando eliges decir «Mi vida está llena de prosperidad», aunque tengas muy poco dinero en el banco en ese momento, estás plantando las semillas para la prosperidad futura. Cada vez que repites esa afirmación, estás afianzando las simientes que has plantado en la atmósfera de tu mente. Por esa razón has de tener una atmósfera *feliz*. Las cosas crecen mucho más deprisa en un suelo fértil y rico.

Es importante que siempre repitas tus afirmaciones en tiempo *presente* y sin utilizar perífrasis de ningún tipo. Por ejemplo las afirmaciones típicas empezarían de este modo: «Tengo...» o «Soy...»; si dices «Voy a...» o «Tendré...», tu pensamiento se sitúa en el futuro. El Universo se toma tus pensamientos y palabras de forma muy literal y *siempre* te da lo que dices que quieras. Esta es otra de las razones para conservar una actitud mental *feliz*. Resulta más fácil pensar en afirmaciones positivas cuando te sientes bien.

Piensa de este modo: cada pensamiento cuenta, no malgastes tus valiosos pensamientos. Cada pensamiento positivo aporta bien a tu vida. Cada pensamiento negativo aleja el bien de tu vida; lo pone fuera de tu alcance. ¿Cuántas veces te ha pasado que has estado a punto de conseguir algo bueno y de pronto te lo han arrebatado en el último momento? Si pudieras recordar cuál era tu actitud mental en esos momentos, tendrías la respuesta. Demasiados pensamientos negativos crean una barrera contra las afirmaciones positivas.

Si dices «No quiero volver a estar enfermo», no es una afirmación para tener buena salud. Tienes que afirmar claramente que *quieres* algo, como cuando dices «Acepto la salud perfecta ahora». «Odio este coche» no te traerá un maravilloso coche nuevo, porque no estás siendo claro. Aunque consigas un coche nuevo, al poco tiempo, probablemente lo odiarás, porque eso es lo que has estado afirmando. Si quieres un coche nuevo has de decir algo así: «Tengo un bonito coche nuevo que se adapta a todas mis necesidades».

Posiblemente, oirás decir a algunas personas: *¡La vida es una mierda!* (lo cual es una afirmación terrible). ¿Te imaginas qué clase de experiencias atraerá a tu vida esa afirmación? Por supuesto, no es la Vida lo que es una mierda, sino tu *pensamiento*. Ese pensamiento hará que te sientas fatal y cuando te sientes fatal, nada bueno puede pasarte. No malgastes el tiempo discutiendo a causa de tus limitaciones: relaciones insatisfactorias, problemas, enfermedades, dificultades económicas y demás. Cuanto más hablas del problema, más anclado te quedas en él. No culpes a los demás por lo que aparentemente no funciona en tu vida; eso es otra pérdida de tiempo. Recuerda que estás bajo las leyes de tu conciencia y pensamientos, y que según lo que pienses atraerás experiencias específicas a tu vida.

Cuando cambies tu proceso de pensamiento, también cambiará todo lo demás. Te sorprenderá y encantará ver cómo pueden cambiar las personas, los lugares, las cosas y las circunstancias. La culpa es otra afirmación negativa y no debes malgastar tus preciosos pensamientos con ella. Por el contrario, debes aprender a trasformar tus afirmaciones negativas en positivas.

Por ejemplo:

Odio mi cuerpo.

SE CONVIERTEN EN.

Amo y aprecio mi cuerpo.



Nunca tengo bastante dinero.

SE CONVIERTEN EN.

El dinero llega a mi vida en abundancia.



Estoy harto de estar enfermo.

SE CONVIERTEN EN.

Dejo que mi cuerpo regrese a su estado de salud natural y vibrante.



Estoy demasiado grueso.

SE CONVIERTEN EN.

Hono a mi cuerpo y lo cuido con esmero.



Nadie me quiere.

SE CONVIERTEN.

Irradio amor y el amor llena mi vida.



No soy creativo.

SE CONVIERTEN.

Estoy descubriendo talentos que no sabía que poseía.



Estoy estancado en un trabajo horrendo.

SE CONVIERTEN.

Nuevas puertas maravillosas se están abriendo siempre ante mí.



No soy lo bastante bueno.

SE CONVIERTEN.

Estoy en el proceso de realizar un cambio positivo y me merezco lo mejor.

Esto no significa que tengas que preocuparte por cada pensamiento que te viene a la mente. Cuando empiezas a hacer el cambio y realmente prestas atención a tus pensamientos, te horrorizas al darte cuenta de lo negativa que ha sido hasta ahora tu forma de pensar. Cuando seas consciente de un pensamiento negativo, piensa para ti «Ese es un pensamiento antiguo; yo ya no elijo pensar de ese modo».

Luego busca un pensamiento positivo para sustituirlo lo más rápido posible. Recuerda que quieres sentirte bien el máximo tiempo posible. Los pensamientos de amargura, resentimiento, culpa y crítica te hacen sentir fatal, por lo que los has de erradicar.

Otra barrera que impide que funcionen las afirmaciones positivas es sentirte inferior, sentir que no mereces lo bueno que te ofrece la vida. Si ese es tu caso, puedes empezar por el capítulo 8 (Autoestima). Verás cuántas afirmaciones de autoestima puedes memorizar y luego repítelas a menudo. Si lo haces conseguirás cambiar ese sentimiento de inferioridad que has ido arrastrando, por otro de autoestima. Luego observa cómo se materializan tus afirmaciones

positivas.

Las afirmaciones son soluciones que sustituirán cualquier problema que puedas tener. Siempre que tengas un problema, repite una y otra vez.

Todo está bien. Todo lo que pasa es por mi bien.

Esta situación sólo me aportará cosas buenas. Estoy a salvo.

Esta sencilla afirmación hará milagros en tu vida. También te sugiero que evites compartir tus afirmaciones con otras personas que puedan considerar estas ideas tonterías. Cuando acabas de empezar es mejor que reserves tus pensamientos hasta que consigas los resultados deseados. Entonces tus amistades te dirán: «¡Cómo ha cambiado tu vida! ¡Cómo has cambiado! ¿Qué has hecho?».



Lee varias veces esta introducción hasta que comprendas realmente los principios y puedas experimentarlos. También te aconsejo que te centres en aquellos capítulos que tengan más relevancia para ti, y que practiques especialmente esas afirmaciones. Recuerda que puedes hacer afirmaciones a tu medida.

Algunas afirmaciones que ya puedes empezar a utilizar son:

¡Puedo sentirme bien respecto a mí mismo!

¡Puedo hacer cambios positivos en mi vida!

¡Puedo hacerlo!



1. Salud

Si quieres gozar de una mejor salud física, hay algunas cosas que no debes hacer: No debes enfadarte nunca con tu cuerpo. La ira es otra afirmación y le está diciendo a tu cuerpo, o a partes del mismo, que lo odias. Tus células son muy conscientes de cada uno de tus pensamientos. Piensa en tu cuerpo como si fuera un sirviente que trabaja con todas sus fuerzas para mantener una salud perfecta hagas lo que hagas.

Tu cuerpo sabe sanarse a sí mismo. Si lo nutres con bebidas y alimentos sanos, haces ejercicio, duermes lo suficiente y tienes pensamientos felices, le facilitas el trabajo. En ese caso, las células estarán trabajando en una atmósfera saludable y alegre. Sin embargo, si te pasas el día sentado delante del televisor, alimentas tu cuerpo con comida basura y montones de refrescos dietéticos, no duermes bien y siempre estás malhumorado e irritable, entonces las células de tu cuerpo trabajarán en desventaja, puesto que estarán en una atmósfera desagradable. Si ese es tu caso, nada tiene de extraño que tu cuerpo no esté todo lo sano que te gustaría.

Nunca gozarás de una buena salud hablando de tu enfermedad o pensando todo el tiempo en ella. La buena salud surge con el amor y el aprecio. Tendrás que ofrecerle tanto amor a tu cuerpo como puedas. Háblale con afecto. Tócalo y acarícialo con delicadeza. Si alguna parte de tu cuerpo te duele o está enferma, deberás tratarla como tratarías a un niño enfermo. Dile cuánto la quieres y que estás haciendo todo lo que está en tu mano por ayudarla a recuperarse lo antes posible.

Si estás enfermo, tendrás que hacer algo más que ir al médico y pedirle que te recete algún fármaco para suprimir algún síntoma. Tu cuerpo te está diciendo que estás haciendo algo que no es bueno para él. Has de aprender más sobre la salud. Cuanto más aprendas, más fácil te resultará cuidar de tu organismo. No vas a elegir sentirte víctima. Si lo haces estarás desperdiando tu poder. Puedes ir a una tienda de dietética y comprar alguno de los muchos excelentes libros que te enseñan a mantener una buena salud. Puedes visitar a un dietista y pedirle que te confeccione una dieta personalizada saludable, pero habas lo que hagas, crea una atmósfera mental sana y feliz. Tienes que ser parte activa de tu propio plan de salud.

Estoy convencida de que somos nosotros mismos quienes creamos lo que denominamos enfermedades físicas. El cuerpo, al igual que todo lo demás en la vida, es un espejo de nuestros pensamientos y creencias. Nuestro cuerpo siempre nos está hablando; sólo hemos de concedernos un tiempo para escucharlo. Cada célula de nuestro cuerpo responde a cada uno de nuestros pensamientos y palabras.

Los patrones arraigados de pensamiento y de habla provocan conductas y posturas corporales, así como salud o enfermedad. La persona que siempre tiene cara de enfadada no la ha conseguido con pensamientos felices y afectuosos. Los cuerpos y las caras de las personas mayores reflejan claramente toda una vida de patrones de pensamiento. ¿Qué aspecto tendrás cuando seas mayor?

Aprende a aceptar que tu vida no consiste en una serie de acontecimientos al azar, sino que es una senda hacia el despertar. Si vives cada día de ese modo, nunca envejecerás; evolucionarás. Imagina el día en el que cumples 49 años como la infancia de otra vida. La mujer que hoy en día llega a los 50 sin padecer de cáncer ni enfermedades cardíacas puede esperar vivir hasta los 92 años. Tú y sólo tú tienes el poder de hacer tu ciclo vital a tu medida. ¡Cambia ahora tu forma de pensar y sigue adelante! Estás aquí por una razón muy importante y tienes a tu alcance todo lo que necesitas.

Puedes elegir tener pensamientos que creen una atmósfera mental que contribuya a la enfermedad o tener pensamientos que creen una atmósfera saludable en tu interior ya a tu alrededor. (Mi libro Sana tu cuerpo es una guía exhaustiva sobre las causas metafísicas de la enfermedad e incluye todas las afirmaciones que necesitas para vencerla).



*Me gustan los alimentos que son buenos para mi cuerpo.
Amo cada célula de mi cuerpo.*



Tendré una madurez saludable porque cuido de mi cuerpo.



Siempre estoy descubriendo nuevas formas de mejorar mi salud.



Devuelvo a mi cuerpo una salud óptima dándole todo lo que necesita.



Estoy libre de dolores y en total armonía con la vida.



¡La curación es posible!

Aparto mi mente y dejo que mi inteligencia corporal haga su trabajo de sanación de forma natural.



Mi cuerpo siempre hace todo lo posible para crear una salud perfecta.



*Equilibro mi vida entre el trabajo, el descanso y la diversión.
Dedico el mismo tiempo a cada uno de ellos.*



Estoy agradecido de estar vivo hoy. Es una dicha y un placer vivir otro día maravilloso.



Estoy dispuesto a pedir ayuda cuando la necesite.

Siempre elijo al profesional de la salud más apropiado de acuerdo con mis necesidades.



Confío en mi intuición. Estoy dispuesto a escuchar esa vocecita serena que hay dentro de mí.



*Duermo mucho cada noche.
Mi cuerpo aprecia mis cuidados.*



Hago todo lo que puedo, con mucho amor, para ayudar a mi cuerpo a conservar una salud perfecta.



Tengo un ángel de la guarda especial. Poseo una guía divina que me protege en todo momento.



La salud perfecta es mi derecho divino y lo reclamo ahora.



*Dedico una parte de mi tiempo a ayudar a los demás.
Es bueno para mi salud.*



*Doy las gracias por mi cuerpo sano.
Amo la vida.*



Soy la única persona que tiene control sobre mis hábitos alimenticios. Siempre puedo evitar caer en la tentación si me lo propongo.



El agua es mi bebida favorita. Bebo mucha agua para limpiar mi cuerpo y mi mente.



Llenar mi mente con pensamientos placenteros es la vía más rápida hacia la salud.



Mis pensamientos felices me ayudan a crear un cuerpo saludable.



Mediante la introspección conecto con esa parte de mi interior que sabe cómo curar.



*Respiro hondo y a pleno pulmón.
Inhalo la respiración de la vida y me nutro.*



2. Perdón

Jamás podrás librarte de la amargura si continúas teniendo pensamientos de rencor. ¿Cómo puedes ser feliz ahora si persistes en elegir la ira y el resentimiento? Los pensamientos de amargura no puedes crear dicha. No importa que creas tener la razón ni lo que te hayan hecho; si insistes en aferrarte al pasado, jamás te sentirás libre. Perdonarte a ti mismo y a los demás te liberará de la cárcel del pasado.

Cuando crees que estás estancado en una situación o cuando tus afirmaciones no funcionan, suele indicar que has de trabajar más el perdón.

Cuando no fluyes con la vida en el momento presente, significa normalmente que te estás aferrando al pasado. Puede haber remordimiento, tristeza, dolor, miedo, culpa, crítica, ira, resentimiento e incluso, a veces, un deseo de venganza. Cada uno de estos estados procede de un espacio donde reina el rencor e impera una resistencia a desprenderse del pasado y vivir el presente. Sólo en el presente puedes crear tu futuro.

Si te aferras al pasado, no puedes estar en el presente. Sólo en el momento presente es cuando tus pensamientos y palabras tienen fuerza. No has de malgastar tus pensamientos actuales en continuar creando tu futuro a partir de las experiencias negativas del pasado.

Cuando culpas a los demás, pierdes tu poder porque trasladas la responsabilidad de tus sentimientos a otros. Las personas que hay en tu vida pueden provocarte respuestas incómodas. Sin embargo, ellas no han entrado en tu mente ni han creado esos resortes que te han hecho saltar. Responsabilizarnos de nuestros sentimientos y reacciones es dominar nuestra habilidad para responder. En otras palabras, aprendes a elegir conscientemente, en lugar de limitarte a reaccionar.

El perdón es un concepto engañoso y confuso para muchas personas, pero has de saber que hay una diferencia entre el perdón y la aceptación. Perdonar a alguien no significa que apruebes su conducta. El acto de perdonar tiene lugar en tu mente; nada tiene que ver con la otra persona. La realidad del verdadero perdón reside en liberarte del sufrimiento. Se trata simplemente de eliminar una energía negativa que conscientemente habías elegido retener.

Por otra parte, el perdón no significa permitir que en tu vida continúen la

conducta o acciones perjudiciales de otra persona. Adoptar una postura firme y levantar barreras saludables suele ser el acto más amoroso que puedes hacer no sólo hacia ti mismo, sino también hacia la otra persona.

No importa cuáles sean tus razones para estar amargado y no haber perdonado; puedes trascenderlas. Puedes elegir. Puedes optar por quedarte estancado y amargado o hacerte un favor y estar dispuesto a perdonar lo que sucedió en el pasado; olvidar y empezar a crear una vida dichosa y plena. Posees la libertad para hacer con tu vida lo que quieras porque eres libre para *elegir*.



*La puerta de mi corazón se abre hacia dentro
Paso del rencor al amor.*



Hoy escucho mis sentimientos y soy amable conmigo mismos. Sé que todos mis sentimientos son mis amigos.



El pasado ha terminado, ya no tiene poder en el presente. Los pensamientos de este momento crean mi futuro.



*No es divertido ser una víctima. Rechazo volver a sentirme una persona indefensa.
Reclamo mi fuerza.*



Me concedo el don de librarme del pasado y me adentro con júbilo en el ahora.



Consigo la ayuda que necesito, cuando la necesito, y esta puede llegar de cualquier parte. Mi sistema de apoyo es sólido y afectuoso a la vez.

-  *No hay problema, ni demasiado grande ni demasiado pequeño, que el amor no pueda resolver.*
-  *Estoy dispuesto a curarme. Estoy dispuesto a perdonar. Todo está bien.*
-  *Cuando cometo una equivocación, me doy cuenta de que no es más que una parte de mi proceso de aprendizaje.*
-  *Paso del perdón a la comprensión y siento compasión por todos.*
-  *Cada día me ofrece una nueva oportunidad.
El ayer ha concluido.
Hoy es el primer día de mi futuro.*
-  *Sé que los viejos patrones negativos ya no me limitan.
Me despojo de ellos sin esfuerzo.*
-  *Soy capaz de perdonar; Soy afable, afectuoso y amable, y sé que la Vida me ama.*
-  *Al perdonarme a mí mismo me resulta más fácil perdonar a los demás.*
-  *Amo y acepto a los miembros de mi familia tal como son ahora mismo.*
-  *Me perdono por no ser una persona perfecta.
Vivo de la mejor manera que sé.*
-  *No puedo cambiar a otras personas.
Dejo a los demás ser como son y simplemente me amo tal como soy.*
-  *Me libero en este momento de todos los traumas de mi infancia y vivo en el amor.*
-  *Sé que no me puedo responsabilizar de otras personas. Todos estamos bajo la ley de nuestra propia conciencia.*
-  *Regreso a lo básico de la vida: El perdón, el coraje, la gratitud, el amor y el humor.*
-  *Todas las personas tienen algo que enseñarme. Hay un propósito para que estemos juntos.*

✿ *Perdono a todas las personas de mi pasado que me han infligido algún daño. Las libero con amor.*

✿ *Todos los cambios que tengo ante mí en la vida son positivos. Estoy a salvo.*



3. Prosperidad

Nunca podrás crear prosperidad pensando o hablando sobre la falta de dinero.

Esa manera de pensar es una pérdida de tiempo que no te aportará ganancias. Estar anclado en la carencia sólo crea más carencia. Pensar en la pobreza trae más pobreza; pensar en la gratitud aporta abundancia.

Hay unas cuantas afirmaciones y actitudes negativas que sitúan la prosperidad fuera de tu alcance. Por ejemplo: *¡Nunca tengo suficiente dinero!* Esta es una afirmación terrible. Otra de las no productivas. *El dinero se marcha más rápido de lo que llega.* Este es un pensamiento de pobreza de la peor índole. El Universo sólo puede responder a lo que tú crees respecto de ti mismo y de tu vida. Examina todos los pensamientos negativos que tengas con relación al dinero y luego libérate de ellos. No te han hecho un buen servicio en el pasado ni tampoco lo harán en el futuro.

A veces las personas piensan que sus problemas económicos se resolverán heredando dinero de algún pariente lejano o si les toca la lotería. Por supuesto, puedes fantasear con estas cosas o comprar de vez en cuando algún décimo de la lotería por diversión, pero no merece la pena obcecarse en conseguir dinero de ese modo.

Se trata de un *pensamiento de escasez* o *pensamiento de pobreza* y no te aportará ningún bien duradero en tu vida. De todos modos, en el caso de la lotería, el hecho de que toque rara vez aporta cambios positivos en la vida de las personas. Lo cierto es que al cabo de dos años, la mayoría de las personas a las que les ha tocado han perdido casi todo su dinero, no les ha servido de nada y a menudo están en peor situación económica que antes. El problema con el dinero adquirido de este modo es que rara vez puede resolver problemas. ¿Por qué? Porque no implica cambiar tu conciencia. En realidad, le estás diciendo al Universo «No merezco que me suceda nada bueno en la vida, a menos que sea un golpe de suerte».

Si cambias tu conciencia, tu pensamiento, y te permites sentir la experiencia de la abundancia del Universo, podrás tener todas esas cosas que crees que la lotería puede aportarte y además podrás conservarlas, puesto que serán tuyas por derecho propio de tu conciencia. Afirmar, declarar, merecer y permitir son los pasos para lograr riquezas mucho mayores de las que jamás podrías

conseguir con la lotería.

Otra cosa que puede evitar tu prosperidad es la *deshonestidad*. Cualquier cosa que das *siempre* vuelve a ti. Si tomas de la Vida, la Vida tomará de ti. Es así de simple. Puede que creas que no robas, pero ¿cuentas los clips y sellos que te llevas de la oficina? ¿Eres una persona que roba el tiempo, el respeto o las relaciones de los demás? Todas estas cosas cuentan y son una forma de decirle al Universo: «Realmente no merezco lo bueno en la vida. He de tomarlo a hurtadillas».

Sé consciente de las creencias que pueden estar bloqueando el flujo de dinero en tu vida. Luego cambia esas creencias y empieza a crear un pensamiento nuevo de abundancia. Aunque nadie en tu familia lo haya hecho, puedes abrir tu mente al concepto de la afluencia de dinero en tu vida.

Si quieres prosperar, has de utilizar el *pensamiento de prosperidad*. Hay dos afirmaciones de prosperidad que he usado durante muchos años y que me han funcionado. También te funcionarán a ti.

Son las siguientes:

*Mis ingresos aumentan constantemente y
prospero dondequiera que voy.*

Cuando empecé a utilizarlas tenía muy poco dinero, pero la práctica constante ha hecho que se hicieran realidad.



Durante mucho tiempo he creído que los negocios son un medio para bendecirnos mutuamente y prosperar. Jamás he comprendido el concepto de negocios despiadados, en que se intenta estafar y aplastar a los demás. Eso no parece que pueda ser una forma feliz de vivir. Hay mucha abundancia en este mundo; lo único que hemos de hacer es reconocer ese hecho y compartir la riqueza.

En Hay House, mi editorial, siempre hemos sido honestos y justos. Vivimos de acuerdo con nuestro mundo, hacemos bien nuestro trabajo y tratamos a los demás con respeto y generosidad. Cuando vives de ese modo es imposible alejar el dinero; el Universo te recompensa a la más mínima oportunidad. En la actualidad gozamos de una fantástica reputación en el mundo editorial y hay mucho trabajo que hemos de rechazar. No queremos crecer tanto que perdamos nuestro toque personal. Si yo misma, una niña que sufrió abusos y que no pudo

terminar sus estudios en el instituto, lo puedo hacer, tú también.

Una vez al día, ponte de pie con los brazos abiertos y di con júbilo:

*Estoy abierto y receptivo a todo lo bueno y a la abundancia del Universo.
Gracias, Vida.*

La vida te oirá y te responderá.



- ✿ *Soy un imán para el dinero. Todo tipo de prosperidad se siente atraída hacia mí.*
- ✿ *Pienso a lo grande y así me permito aceptar más cosas buenas de la Vida.*
- ✿ *Soy una persona muy apreciada y bien remunerada dondequiera que trabaje.*
- ✿ *Hoy es un día maravilloso. El dinero viene a mí de formas esperadas e inesperadas.*
- ✿ *Mis opciones son ilimitadas.
Las oportunidades están por todas partes.*
- ✿ *Creo verdaderamente que estamos aquí para bendecirnos y hacernos prosperar mutuamente. Reflejo esta creencia en mis interacciones diarias.*
- ✿ *Apoyo a los demás en su proceso de prosperidad y, a cambio, la Vida me apoya a mí de formas maravillosas.*

- ✿ *Ahora hago el trabajo que me gusta y estoy bien pagado.*
- ✿ *Es un placer manejar el dinero que llega hoy a mis manos. Ahorro una parte y gasto otra.*
- ✿ *Vivo en un Universo encantador, abundante y armonioso, y estoy agradecido por ello.*
- ✿ *Ahora estoy dispuesto a abrirme a la prosperidad ilimitada que existe por todas partes.*
- ✿ *El dinero es un estado mental que me apoya.
Dejo que la prosperidad entre en mi vida en mayor medida que nunca.*
- ✿ *La vida satisface todas mis necesidades en abundancia. Confío en la Vida.*
- ✿ *La Ley de la Atracción sólo aporta el bien a mi vida.*
- ✿ *Paso del pensamiento de pobreza al pensamiento de prosperidad y mi economía refleja este cambio.*
- ✿ *Me deleito en mi seguridad económica, que es constante en mi vida.*
- ✿ *Cuento más agradecido estoy por la riqueza y abundancia en mi vida, más razones tengo para estarlo.*
- ✿ *Expreso gratitud por todo el bien de mi vida.
Cada día me aporta maravillosas sorpresas nuevas.*
- ✿ *Pago mis facturas con amor y disfruto cada vez que emito un cheque. La abundancia fluye libremente a través de mí.*
- ✿ *En este preciso momento tengo a mi alcance una enorme riqueza y fuerza.
Elijo sentirme digno y merecedor de ellas.*
- ✿ *Merezco lo mejor y acepto lo mejor ahora.*
- ✿ *Me libero de toda mi resistencia al dinero y permito que fluya gozosamente en mi vida.*



Mi bienestar procede de todas partes y de todos.



4. Creatividad

Nunca podrás expresarte creativamente diciendo o pensando lo torpe que eres. Si dices «No soy creativo», dicha afirmación será cierta mientras continúes usándola. Existe un flujo de creatividad innato dentro de ti y, si lo dejas salir, te sorprenderá y encantará. Estamos conectados con el flujo de energía creativa del Universo. Algunas personas se expresarán con mayor creatividad que otras, pero todos podemos hacerlo.

Todos creamos nuestras vidas día a día. Todos tenemos talento y habilidades únicas. Por desgracia, muchas personas hemos tenido en nuestra vida a adultos que han ahogado nuestra creatividad cuando éramos pequeños. Tuve una profesora que me dijo una vez que no podía dedicarme al baile porque era demasiado alta. A una amiga le dijeron que no podía dedicarse al dibujo porque había dibujado el árbol incorrecto. Todo eso son estupideces. Pero éramos obedientes y nos creímos los mensajes. Ahora podemos trascenderlos.

Otra falsa suposición es que has de ser artista para ser creativo. Esa es sólo una forma de creatividad, pero hay muchas otras. Estamos creando en cada momento de nuestra vida, desde el acto creativo más común y corriente como sería la producción de células nuevas hasta nuestras respuestas emocionales, nuestro trabajo actual, nuestra cuenta bancaria, las relaciones con los amigos y las actitudes respecto a nosotros mismos. Todo ello es creatividad.

Se puede ser experto en hacer la cama, en cocinar exquisiteces, en hacer tu trabajo de manera creativa, ser un artista de la jardinería o ser creativo en las formas de ser amable con los demás. Estas son sólo algunas de las muchas maneras en que uno puede expresar su creatividad. No importa lo que decidamos hacer; queremos estar satisfechos y sentirnos realizados en todo lo que hagamos.

En todo momento estamos bajo la guía del Espíritu. Hemos de saber que el Espíritu no comete errores. Cuando en nuestro interior hay un fuerte deseo de expresar o crear algo, ese sentimiento es de descontento Divino. Nuestro anhelo es nuestra vocación, sea cual sea; si la seguimos, recibiremos guía, protección y tendremos el éxito asegurado. Cuando se nos presenta un propósito o camino, tenemos la opción de confiar y fluir o seguir anclados en el miedo. Confiar en la perfección que hay en nuestro interior es la clave.

Sé que puede dar miedo. Todos tenemos miedo de algo, pero puedes hacerlo de todos modos. Recuerda que el Universo te ama y quiere que tengas éxito en todo lo que hagas.

Nos estamos expresando creativamente en todo momento del día. Conscientes de ello, ha llegado la hora de liberar cualquier creencia falsa de que no somos creativos y de llevar adelante todos los proyectos que se nos ocurran.



No cometamos nunca el error de pensar que somos demasiado viejos para hacer algo. Mi vida no empezó a tener sentido hasta llegar a los cuarenta y cinco años, que fue cuando empecé a enseñar. A los cincuenta, fundé mi propia editorial a muy pequeña escala. A los cincuenta y cinco, me aventuré en el mundo de la informática, tomé clases y vencí mi miedo a los ordenadores. A los sesenta, tuve mi primer huerto y me convertí en una ferviente agricultora biológica que se cultiva sus propios alimentos. A los setenta me inscribí en un curso de arte para niños. Algunos años después, cambié mi caligrafía por completo. Me inspiró la autora Vimala Rodgers, que escribió *Cambia tu escritura para cambiar tu vida*. A los setenta y cinco, me gradué en pintura para adultos y empecé a vender mis cuadros. Mi profesor de arte quiere que ahora pruebe con la escultura. Últimamente, también he comenzado a tomar clases de yoga y mi cuerpo está experimentando cambios muy positivos.

Hace algunos meses decidí lanzarme a explorar áreas a las que temía y empecé a aprender bailes de salón. Actualmente practico varios días a la semana y estoy realizando mi sueño de infancia de aprender a bailar.

Me encanta aprender cosas que no conozco. ¿Quién sabe lo que haré en el futuro? Lo que sí sé es que seguiré con mis afirmaciones y expresando creatividad hasta el día en que abandone este planeta.

Si hay algún proyecto en particular en el que deseas trabajar o si sólo quieres ser más creativa o creativo en general, puedes usar las siguientes afirmaciones. Utilízalas con alegría mientras das rienda suelta a tu creatividad de mil y una formas.





- ✿ *Abandono toda resistencia a expresar libremente mi creatividad.*
- ✿ *Siempre estoy en contacto con mi fuente creativa.*
- ✿ *Creo fácilmente y sin esfuerzo cuando dejo que mis pensamientos surjan del entrañable espacio de mi corazón.*
- ✿ *Hago algo nuevo o al menos diferente todos los días.*
- ✿ *Hay mucho tiempo y oportunidades para la expresión creativa en cualquier área que elija.*
- ✿ *Cuento con el apoyo total de mi familia para realizar mis sueños.*
- ✿ *Todos mis proyectos creativos me aportan una gran satisfacción.*
- ✿ *Sé que puedo hacer milagros en mi vida.*
- ✿ *Me siento bien expresándome de todas las formas creativas posibles.*
- ✿ *Soy un ser único; especial, creativo y maravilloso.*
- ✿ *Dirijo mis talentos creativos hacia la música, el arte, la danza, la escritura o cualquier cosa que me guste.*
- ✿ *La clave de la creatividad es saber que mi pensamiento crea mi experiencia. Utilizo esta clave en todos los aspectos de mi vida.*

- ✿ *Mi pensamiento fluye con claridad y me expreso con facilidad.*
- ✿ *Cada día aprendo a ser más creativo.*
- ✿ *Mi trabajo me permite expresar mis talentos y habilidades, y me encanta este empleo.*
- ✿ *Mi potencial es ilimitado.*
- ✿ *Mi creatividad innata me sorprende y me gusta.*
- ✿ *Me siento seguro y realizado en todo lo que hago.*
- ✿ *Mis talentos se valoran y mis dones únicos son apreciados por los que me rodean.*
- ✿ *La vida nunca se detiene, estanca o corrompe, pues cada momento es nuevo.*
- ✿ *Mi corazón es el centro de mi poder.
Sigo a mi corazón.*
- ✿ *una expresión creativa y feliz de la Vida.*
- ✿ *Las ideas vienen a mí sin esfuerzo.*



5. Amistad y amor

Las relaciones personales siempre parecen tener prioridad para la mayoría de las personas. Por desgracia, buscar el amor no siempre atrae a la pareja adecuada porque nuestras razones para querer ese amor quizás no sean muy claras. Pensamos «Si alguien me quisiera, mi vida sería mejor».

Pero así no funcionan las cosas. Hay una gran diferencia entre la necesidad de amor y estar necesitado de amor. Cuando estamos necesitados de amor, significa que echamos en falta el amor y la aprobación de la persona más importante que conocemos: nosotros mismos. Puede que tengamos relaciones que creen dependencia y sean perjudiciales para ambas partes.

Nunca podremos crear amor en nuestra vida si decimos o pensamos que estamos solos. Sentirse solo y necesitado sólo aleja a las otras personas. Pensar o hablar sobre lo terrible que es una relación tampoco ayudará a sanarla. Eso sólo se concentra en lo que está mal; lo que hemos de hacer es apartar nuestros pensamientos del problema y crear nuevas ideas que aporten una solución. Poner como excusa nuestras limitaciones es una forma de resistencia y la resistencia no es más que una táctica para posponer las cosas. Es otra forma de decir «No soy lo bastante bueno para tener lo que estoy pidiendo».

La primera relación que has de mejorar es la que tienes contigo mismo.

Cuando estás bien contigo mismo, también mejoran todas tus relaciones. Una persona feliz resulta muy atractiva para los demás. Si buscas más amor, has de amarte más. Eso significa no criticarte, no quejarte, no culpabilizar, no lamentarte y no elegir sentirte solo. Significa estar contento con uno mismo en el presente y elegir tener pensamientos que te ayuden a sentirte bien.

No existe una sola forma de experimentar el amor, puesto que todos lo sentimos de maneras diferentes. Para algunas personas, experimentar realmente el amor significa sentir el amor mediante abrazos y caricias.

Para otras, es escuchar las palabras «Te quiero». Otras necesitan ver una demostración de amor, como un regalo de un ramo de flores. Nuestra forma preferida de experimentar el amor suele ser también la manera en que solemos expresarlo.

Te sugiero que trabajes sin descanso en amarte. Demuéstrate el amor creciente que sientes por ti mismo. Trátate como si tuvieras un romance contigo

mismo. Demuéstrate lo especial que eres. Mímate. Ten siempre flores en tu casa y rodéate de colores, texturas y aromas que te gusten. La vida siempre refleja los sentimientos que llevamos dentro. A medida que desarrollamos nuestro sentido interior del amor y el romance, la persona adecuada para compartir tu intimidad se sentirá atraída hacia ti como si fueras un imán.

Si quieres pasar del pensamiento de soledad al de plenitud, has de pensar en crear una atmósfera mental amorosa dentro y fuera de ti. Deja que se desvanezcan todos esos pensamientos negativos sobre el amor y el romance; en su lugar, piensa en compartir amor, aprobación y aceptación con todas las personas que conoces.

Cuando puedas contribuir a satisfacer tus necesidades, entonces no estarás tan necesitado ni serás tan dependiente. Eso tiene mucho que ver con amarse. Cuando verdaderamente amas quien eres, estás centrado, tranquilo y te sientes seguro; entonces, tus relaciones tanto en casa como en el trabajo son maravillosas. Te darás cuenta de que reaccionas ante diversas situaciones y personas de forma diferente. Cosas que una vez te parecieron tremadamente importantes, ya no te lo parecerán tanto.

Personas nuevas entrarán en tu vida y quizás desaparezcan algunas conocidas, lo cual al principio puede asustarte pero también será maravilloso, refrescante y estimulante.

Una vez que tengas claro este tema en tu mente y sepas lo que quieres en una relación, debes salir y relacionarte. Nadie va a llamar de pronto a tu puerta. Una buena forma de conocer gente es en un grupo de apoyo o en clases nocturnas. Este tipo de encuentros te permiten conectar con personas que tienen ideas afines o cuyas aficiones son parecidas a las tuyas. Es sorprendente lo rápido que puedes hacer nuevos amigos. Hemos de estar abiertos y receptivos y el Universo nos responderá, aportándonos el mayor de los bienes.

Recuerda que cuando tengas pensamientos felices, serás una persona feliz, todo el mundo querrá estar contigo y tus relaciones actuales mejorarán.





El Amor y el Romance

- ✿ *De vez en cuando pregunto a mis seres queridos: «¿Cómo puedo amaros más?»*
- ✿ *Elijo ver claramente con los ojos del amor.
Amo lo que veo.*
- ✿ *¡El amor sucede! Me libero de mi desesperada necesidad de amor y en su lugar, permito que este me encuentre en la secuencia espacio-temporal perfecta.*
- ✿ *El amor está en cada esquina y la dicha llena todo mi mundo.*
- ✿ *He venido a este mundo para aprender a amarme más y a compartir ese amor con todos los que me rodean.*
- ✿ *Mi pareja es el amor de mi vida.
Nos adoramos mutuamente.*
- ✿ *La vida es muy sencilla. Lo que doy es lo que recibo.*
- ✿ *Hoy elijo dar amor.*
- ✿ *Disfruto con el amor y lo encuentro todos los días.
Me siento cómodo mirándome al espejo y diciéndome: «Te amo, te amo de verdad».*
- ✿ *Ahora merezco amor, romance y dicha, y todo lo bueno que la vida puede ofrecerme.*
- ✿ *El amor es poderoso, tu amor y mi amor.
El amor nos trae paz a la Tierra.*



¡Todo es amor!



Estoy rodeado de amor. Todo está bien.



Mi corazón se abre. Hablo con palabras amorosas.



Tengo un amante maravilloso y ambos somos felices y estamos en paz.



En lo más profundo de mi ser hay un pozo de amor infinito.



Tengo una relación íntima feliz con una persona que me ama de verdad.



Procedo de ese espacio de amor en mi corazón y sé que el amor abre todas las puertas.



Soy atractivo y todo el mundo me quiere. Todos me Saludan con afecto dondequiera que voy.



Me siento seguro en todas mis relaciones; doy y recibo mucho amor.



*Sólo atraigo relaciones sanas.
Siempre me tratan bien.*



Me siento muy agradecido por todo el amor que hay en mi vida. Lo encuentro por todas partes.



6. Éxito profesional

Tener éxito profesional es lo más importante para muchas personas. Sin embargo, siempre puedes tener éxito en el trabajo si cambias tu forma de pensar. Si odias tu trabajo o a tu jefe nunca lo encontrarás placentero. ¡Qué terrible afirmación! Jamás podrás atraer un buen trabajo con ese sistema de creencias. Si quieras disfrutar de tu tiempo laboral, has de cambiar tu manera de pensar. Creo firmemente en bendecir con amor a todas las personas, lugares y cosas que se encuentran en el entorno laboral.

Empieza con tu trabajo actual. Afirma que este empleo no es más que un eslabón hacia puestos mejores.

Te encuentras en este trabajo debido a tus creencias del pasado. Lo atrajiste con tu pensamiento. Quizás aprendiste tu actitud respecto al trabajo de tus padres. No importa; ahora puedes cambiar tu pensamiento. Así pues, bendice con amor a tu jefe, a tus compañeros, al lugar, al edificio, a los ascensores o escaleras, a los despachos, a los muebles y a todos los clientes. Esto crea una atmósfera mental positiva dentro de ti y todo tu entorno te responderá.

Nunca he comprendido el razonamiento que hay tras menospreciar o amonestar a otras personas en el trabajo. Si eres el propietario, el jefe o un supervisor, ¿cómo puedes esperar que la gente trabaje bien si está asustada o resentida? A todos nos gusta que nos aprecien, reconozcan y animen. Si apoyas a tus empleados y les tratas con respeto, estos te responderán dando lo mejor de sí mismos.

Por favor, no pienses que es difícil encontrar un empleo. Puede que para muchas personas sea cierto, pero no tiene por qué serlo para ti. Sólo necesitas un trabajo y tu conciencia te abrirá la puerta. No tengas fe en el miedo. Cuando oigas hablar de las tendencias negativas en los negocios o en la economía, afirma inmediatamente: «Puede que para algunos sea así, pero no para mí. Siempre prospero dondequiera que esté o haga lo que haga».

Las personas suelen pedirme afirmaciones para a hacer que sus relaciones laborales sean mejores. De hecho, para muchas personas esto es esencial en sus vidas. Soy muy consciente de que todo lo que doy vuelve a mí multiplicado. Esto es así en todos los ámbitos, incluido el laboral. En el trabajo es importante saber que todos los empleados (y empresarios) han sido atraídos por la acción del

amor, por su derecho Divino a ese puesto en ese momento. La armonía Divina nos impregna y podemos fluir juntos en el trabajo de la forma más productiva y feliz posible.



No hay problemas sin solución. No hay preguntas sin respuestas. Elijo trascender el problema para buscar una solución a cualquier tipo de discordia que pueda aparecer. Estoy dispuesto a aprender de cualquier conflicto o confusión que se produzca. Es importante liberar toda la culpa y mirar hacia dentro en busca de la verdad, e intentar desechar cualquier patrón que haya en nuestra conciencia que nos haya conducido a sea situación.

Sabes que tienes éxito en todo lo que haces. Estás inspirado y eres productivo. Estás dispuesto a servir a los demás con agrado. La armonía Divina reina en tu interior y a tu alrededor, así como dentro y fuera de todas las personas que trabajan contigo.

Si te gusta tu trabajo pero crees que no te pagan bastante, bendice con amor tu salario actual. Expresar gratitud por lo que tienes ahora permite que crezcan tus ingresos. Y te ruego que no te quejes más de tu trabajo o de tus compañeros. Tu conciencia te ha situado donde estás ahora. Tu cambio de conciencia puede elevarte a un puesto mejor. ¡Puedes hacerlo!

Durante tu jornada laboral, hay una serie de cosas que pueden hacer para liberar tensiones. Aquí tienes algunas sugerencias:

1. Antes de ir a trabajar haz este sencillo ejercicio: siéntate cómodamente y concéntrate en la respiración. Siempre que observes que aparecen pensamientos, lleva tu atención de nuevo a la respiración. Dedica al menos 10 o 15 minutos a estar en silencio todos los días. No es difícil ni tiene truco.
2. Escribe a mano o en ordenador esta afirmación y ponla en un sitio donde puedas verla en el trabajo todos los días:

«Mi trabajo es un refugio de paz. Bendigo mi trabajo con amor. Pongo amor en todos los rincones y mi trabajo me responde con afecto y consuelo. Estoy en paz».

Cuando empieces a pensar en tu jefe, repite esta afirmación:

«Sólo doy lo que deseo recibir. Mi amor y aceptación de los demás se reflejan en mí de todas las maneras posibles».

Niégate a estar limitado por cualquier pensamiento de una mente humana. Tu vida puede estar llena de amor y dicha porque tu trabajo es una idea Divina. Recuerda decirte cada día antes de ir a trabajar:

«*No importa dónde esté, sólo haya bien infinito, sabiduría infinita, armonía infinita y amor infinito.*»



- ✿ *Mi júbilo me permite expresar mis talentos y habilidades y estoy agradecido por este empleo.*
- ✿ *La felicidad que encuentro en mi profesión se refleja en mi felicidad general.*
- ✿ *Tomar decisiones es fácil para mí. Doy la bienvenida a ideas nuevas y soy consecuente con lo que digo.*
- ✿ *En mi trabajo, mis compañeros y yo nos animamos mutuamente para crecer y tener éxito.*
- ✿ *Cuando me despierto por la mañana, planifico tener un buen día. Mi expectativa atrae experiencias positivas.*
- ✿ *El trabajo perfecto me está buscando y ahora nos vamos a encontrar.*
- ✿ *Realmente creo que estamos aquí para bendecirnos mutuamente y prosperar. Reflejo esta creencia en mis interacciones diarias.*

- ✿ *Elijo un estímulo saludable. Durante las pausas en el trabajo, hablo positivamente con los demás y escucho con compasión.*
- ✿ *Me siento cómodo hablando delante de los demás.
Tengo confianza en mí mismo.*
- ✿ *Cuando tengo problemas en el trabajo, estoy dispuesto a pedir ayuda.*
- ✿ *Creo una buena actitud en el trabajo. Soy consciente de que hay leyes que gobiernan el Universo y trabajo con esas leyes en todas las áreas de mi vida.*
- ✿ *Sé que cuando hago mi trabajo lo mejor posible, obtengo todo tipo de recompensas.*
- ✿ *Las limitaciones son oportunidades para crecer. Las utilizo como medios para lograr el éxito.*
- ✿ *Las oportunidades están en todas partes.
Tengo múltiples opciones.*
- ✿ *Soy la estrella de mi película; También soy el guionista y director. Creo papeles maravillosos para mí en mi trabajo.*
- ✿ *Manejo la autoridad sin problemas y siempre recibo respeto a cambio.*
- ✿ *Trabajar juntos forma parte del propósito de la vida.
Quiero a las personas con las que trabajo.*
- ✿ *Merezco tener éxito en mi carrera y lo acepto ahora.*
- ✿ *Todas las personas que encuentro hoy en mi trabajo me interesan de corazón.*
- ✿ *Mi trabajo facilita el despliegue de mi mayor potencial.
Tengo éxito en todo lo que hago.*
- ✿ *Se me da muy bien animar a los demás y darles un feedback positivo.
Poseo un potencial ilimitado. Ante mí sólo tengo lo bueno.*
- ✿ *Es un placer estar en mi lugar de trabajo. Hay un respeto mutuo entre mis*

compañeros de trabajo.



7. Vivir sin estrés

Este es el momento en que disfrutas o no disfrutas de la vida. Lo que piensas influye en cómo te sientes físicamente ahora y también crea tus experiencias de mañana. Si te angustias por cada nimiedad y hacer montañas de granos de arena, jamás encontrarás la paz interior.

Actualmente se habla mucho del estrés. Todo el mundo parece estar estresado por algo. El estrés parece ser una palabra de moda y la utilizamos hasta tal punto que creo que se ha convertido en una forma de evasión: «Estoy muy estresado», «Esto es muy estresante» o «Todo es estrés, estrés y estrés».

Creo que el estrés es una reacción de miedo ante los constantes cambios de la vida. Es una excusa que solemos utilizar para no responsabilizarnos de nuestros sentimientos. Si podemos echarle la culpa a algo o alguien externo, representamos el papel de la víctima inocente. Ser las víctimas no nos ayuda a sentirnos mejor, ni tampoco cambia la situación.

A menudo nos estresamos porque confundimos nuestras prioridades. Muchas personas creen que el dinero es lo más importante en sus vidas pero eso no es cierto. Hay algo mucho más importante y valioso para nosotros, sin lo cual no podríamos vivir. ¿Qué es? Nuestra respiración.

Nuestra respiración es el bien más valioso de nuestras vidas y, sin embargo, damos por hecho que cuando exhalemos volveremos a inhalar. Si no volviéramos a hacerlo, no duraríamos ni tres minutos. Si el Poder que nos ha creado nos ha dado suficiente aliento para vivir tanto como nos toque vivir, ¿no podemos confiar en que también se nos proporcionará todo lo que necesitemos?

Cuando confiamos en que la Vida se ocupará de nuestros pequeños problemas, el estrés se desvanece.

No tenemos tiempo para malgastarlo en pensamientos o emociones negativas, porque eso sólo crea más de lo que no quieras. Si estás haciendo algunas afirmaciones positivas y no obtienes los resultados deseados, revisa cuántas veces al día te permites estar mal o desanimado. Estas emociones probablemente sean lo que te está frustrando, lo que está retrasando la manifestación de tus afirmaciones y deteniendo el flujo de cosas buenas.

La próxima vez que te des cuenta de lo estresado que estás, pregúntate qué es lo que te asusta. El estrés no es más que miedo, así de sencillo. No has de temer a

la vida ni a tus emociones. Descubre lo que estás haciendo para crear ese temor en tu vida. Tu meta interior es alcanzar júbilo, armonía y paz. La armonía es estar en paz con uno mismo. No es posible tener estrés y armonía interior al mismo tiempo. Cuando estás en paz, haces una sola cosa a la vez y no dejas que las cosas te afecten.

Cuando te sientas estresado, haz algo para liberar el miedo: respira profundo o ve a dar un paseo para airearte. Afirma para tus adentros:

*«Soy el único poder en mi mundo,
y creo una vida pacífica, amorosa, dichosa y plena».*

Quieres avanzar en la vida sintiéndote seguro. No le des a una palabra sin importancia como estrés demasiada fuerza. No la utilices como excusa para crear tensión en tu cuerpo. Tú eres el único pensador en tu mente y tus pensamientos son los que crean tu vida.

Entrénate pensando cosas que te hagan sentir bien. De ese modo siempre estarás creando tu vida de la dicha y en la dicha. La dicha siempre trae más razones para ser feliz.



- ✿ *Abandono todo el miedo y la duda; la vida se vuelve Sencilla y fácil para mí.*
- ✿ *Creo un mundo libre de estrés para mí.*
- ✿ *Relajo todos los músculos del cuello y dejo ir la tensión de los hombros.*
- ✿ *Inhalo y exhalo lentamente y con cada respiración me encuentro más relajado.*



Soy una persona capaz y puedo hacer frente a cualquier cosa.



Estoy centrado y cada día me siento más seguro.



Tengo un buen temperamento y estoy emocionalmente equilibrado.



Estoy bien conmigo mismo y con los demás.



Me siento seguro cuando expreso mis sentimientos.

Puedo estar sereno en cualquier situación.



Gozo de una magnífica relación con mis amigos, familiares y compañeros de trabajo. Todos me aprecian.



Me satisface mi economía.

Siempre puedo pagar mis facturas a tiempo.



La seguridad económica me tranquiliza y hace que me sienta bien respecto a mi futuro.



Siempre estoy en una atmósfera de amor, tanto en casa como en el trabajo.



Confío en mí mismo para hacer frente a cualquier problema que surja durante el día.



Me deshago de mis temores de la infancia.

Me siento seguro, soy un ser humano con poder.



Cuando me siento tenso, recuerdo relajar todos los músculos y órganos de mi cuerpo.



Dejo ir toda la negatividad que hay en mi cuerpo y mi mente.



Me hallo en el proceso de hacer cambios positivos en todas las áreas de mi vida.



Poseo la fuerza para permanecer en calma ante cualquier cambio.



Estoy dispuesto a aprender.

Cuanto más aprendo, más evoluciono.

- ✿ *No importa mi edad; Siempre puedo aprender más y lo hago con decisión.*
- ✿ *Medito regularmente y obtengo beneficios de esta práctica.*
- ✿ *Cierro los ojos, tengo pensamientos positivos e inhalo y exhalo bondad.*



8. Autoestima

Nunca tendrás autoestima si piensas negativamente acerca de ti. La autoestima no es más que sentirse bien con uno mismo, y cuando lo haces desarrollas confianza. La confianza forja la autoestima y, así, una cosa se nutre de la otra. Una vez que has cogido el ritmo, puedes conseguir casi lo que deseas.

Si la autoestima es lo que piensas de ti mismo y eres libre para pensar lo que quieras, ¿por qué querías menospreciarte?

Naciste con mucha confianza. Viniste a este mundo sabiendo lo maravilloso que eres. Cuando eras un bebé eras perfecto. No tenías que hacer nada, porque ya eras inmejorable y actuabas como si fueras consciente de ello. Sabías que eras el centro del Universo, por lo que no tenías miedo de pedir lo que querías. Expresabas libremente tus emociones. Tu madre sabía cuándo estabas enfadado; de hecho, todo el vecindario lo sabía. Y cuando eras feliz, tu sonrisa lo iluminaba todo. Estabas lleno de amor y confianza.

Los bebés mueren si no reciben amor. Cuando nos hacemos mayores aprendemos a vivir sin amor, pero ningún bebé puede soportarlo. Los bebés también aman todo su cuerpo, hasta sus propias heces. No se sienten culpables, ni se avergüenzan, ni hacen comparaciones. Saben que son únicos y maravillosos.

Tú eras así. Luego, en algún momento de tu infancia, tus bienintencionados padres te traspasaron sus sentimientos de inseguridad, inadecuación y miedo. En ese momento empezaste a negar tu propia magnificencia. Estos pensamientos y sentimientos jamás fueron ciertos y, sin duda, tampoco lo son ahora. Así pues, quiero devolverte a la época en que realmente sabías cómo amarte y para ello te voy a hablar del trabajo con el espejo.



El trabajo con el espejo es sencillo y muy potente. Simplemente consiste en mirarte a un espejo cuando repitas tus afirmaciones. Los espejos reflejan nuestros verdaderos sentimientos. Cuando éramos pequeños, la mayoría de los mensajes negativos que recibimos provenían de adultos, muchos de los cuales

quizá nos miraban directamente a los ojos e incluso nos señalaban con el dedo. Ahora, cuando la mayoría nos miramos al espejo, es para decirnos algo negativo, criticar nuestro aspecto o reprendernos por alguna otra cosa.

Mirarte directamente a los ojos y decir algo positivo es una de las formas más rápidas de obtener resultados positivos con las afirmaciones. Yo les pido a las personas que cada vez que pasen delante de un espejo se miren a los ojos y se digan algo positivo.

Si te pasa algo desagradable durante el día, dirígete inmediatamente al espejo y di: «Te amo de todos modos». Las cosas vienen y se van, pero el amor que nos profesamos puede ser eterno y es el bien más importante que poseemos en esta vida. Se te para algo bonito, ve al espejo y di: «Gracias». Reconócete por crear esa experiencia maravillosa.

Quiero que cuando te levantes por la mañana y antes de acostarte por la noche te mires en el espejo y te digas: «Te quiero, te quiero de verdad y te acepto tal como eres». Al principio puede resultar difícil, pero si prosigues con esta práctica, en breve esta afirmación se hará realidad. ¡Verás lo divertido que resulta!

Te darás cuenta de que a medida que aumenta tu amor hacia ti mismo, también lo hará tu respeto, y cualquier cambio que creas que has de realizar será más fácil de llevar a cabo cuando sepas que es el correcto para ti. El amor nunca está fuera de nosotros, siempre está en nuestro interior. Cuanto más cariñoso seas, más adorable resultarás.

Elige nuevos pensamientos para ti y también nuevas palabras para decirte lo estupendo que eres y que mereces todo el bien que la Vida puede ofrecerte.



Autoestima



Soy totalmente apto en todas las situaciones.



*Elijo sentirme bien respecto a mí mismo.
Me merezco mi amor.*



Me valgo por mí mismo. Acepto y uso mi poder personal.



No corro ningún riesgo hablando en mi propio favor.



*No importa lo que digan o hagan los demás.
Lo que importa es cómo elijo reaccionar y lo que elijo creer acerca de mí mismo.*



*Respiro profundamente y me relajo.
Todo mi cuerpo se calma.*



Los demás me quieren y me aceptan tal como soy, aquí y ahora.



*Veo el mundo con los ojos del amor y de la aceptación.
Todo está bien en mi mundo.*



Mi autoestima es alta porque honro a mi persona.



*Estoy dispuesto a deshacerme de cualquier necesidad de lucha o sufrimiento.
Merezco todo lo bueno.*



Mi vida es cada día más fabulosa. Espero con agrado lo que cada nueva hora me aporta.



No soy ni demasiado insignificante ni demasiado importante, y no tengo que demostrarle nada a nadie.



Hoy, ninguna persona, lugar o cosa puede irritarme o enojarme. Elijo estar en paz.



Estoy seguro de poder hallar una solución a cualquier problema que tenga.



La vida me apoya de todas las maneras posibles.



Mi conciencia está llena de pensamientos saludables, positivos y amorosos que se reflejan en mi experiencia.

- ✿ *Avanzo en la vida, sé que estoy a salvo y que cuento con la protección y guía Divina.*
- ✿ *Acepto a los demás tal como son y ellos, a su vez, me aceptan a mí.*
- ✿ *Soy estupendo y me siento de maravilla.
Estoy agradecido por mi vida.*
- ✿ *La vida sólo se vive una vez; Elijo disfrutar de ella.*
- ✿ *Tengo la autoestima, el poder y la confianza suficientes para avanzar en la vida sin dificultad.*
- ✿ *El mayor regalo que puedo hacerme es mi amor incondicional.*
- ✿ *Me amo tal como soy.
Ya no aspiro a ser perfecto para amarme.*



Conclusión

Una vez que hayas hecho tus afirmaciones, es el momento para desprenderte de ellas. Has decidido lo que quieras. Lo has afirmado de pensamiento y palabra. Ahora debes liberarlas al Universo para que las leyes de la Vida puedan otorgártelas.

Si te preocupa e inquieta el modo en que tus afirmaciones se harán realidad, estás retrasando todo el proceso. No es tu trabajo averiguar cómo se materializarán tus afirmaciones. Las Leyes de la Atracción actúan declarando algo y luego el Universo te lo concede. El Universo es mucho más inteligente que tú y conoce todas las formas posibles de hacer realizar tus afirmaciones. La única razón para la demora o la aparente negación es que hay *una parte de ti que no cree merecerlas*. Quizá tus creencias sean demasiado fuertes y tienen más poder que tus afirmaciones.

Si declaras «Mis ingresos aumentan» y no es así, quizás es que tienes viejas creencias muy arraigadas de que no te mereces prosperar. Quizá tu familia poseía fuertes creencias negativas respecto al dinero y hay una parte que todavía acepta esas creencias.

De niños éramos tan obedientes que estábamos dispuestos a aceptar las creencias de nuestros padres respecto a la vida y continuamos funcionando según las mismas durante el resto de nuestras vidas... hasta que optamos por revisar esas creencias.

Puede que tu madre o tu padre te dijeran constantemente: «El dinero cuesta mucho de ganar!». Si crees eso, entonces el Universo no te aportará más ingresos hasta que abandones este pensamiento.

A menudo pregunto a las personas cuáles eran las creencias de sus familias respecto a diferentes temas. Si la prosperidad es tu problema, toma una hoja de papel en blanco y escribe todas las cosas que tu familia te dijo sobre el dinero cuando eras pequeño. Si descubres alguna afirmación negativa (recuerda que todas ellas eran afirmaciones para tus familiares), tu trabajo es convertirla en afirmaciones positivas. Libérate de la tiranía de las afirmaciones negativas de tus padres y te abrirás al abundante flujo de bien en todas las áreas de tu vida.

Te pido que no te desanimes ante ningún contratiempo. Estás aprendiendo un nuevo proceso. A medida que lo vayas dominando, tu vida irá siendo más y

más sencilla.

Recuerda...

No importa lo maravilloso que sea el presente; el futuro puede ser todavía mejor y más feliz. El Universo siempre espera con una sonrisa serena hasta que alineamos nuestro pensamiento con el suyo. Cuando estamos en armonía, todo fluye. Es posible. Puedes hacerlo. Puedo hacerlo. Todos podemos hacerlo. Haz el esfuerzo. No te arrepentirás. Todo tu mundo cambiará para mejor.





LOUISE LYNN HAY (Los Ángeles, 8 de octubre de 1926-San Diego, 30 de agosto de 2017). Fue una escritora y oradora estadounidense, considerada una de las figuras más representativas del movimiento del Nuevo Pensamiento y una precursora de los libros de autoayuda.

Ejerció inicialmente como modelo de alta costura durante los años 1950 y 1960. En 1976 publicó su primer libro, *Sane su cuerpo*, que hablaba de las principales enfermedades y su probable causa psicosomática. Esta lista fue ampliada y extendida en su libro oficial, *Usted puede sanar su vida* (1984), que se convirtió en un éxito y para 2008 seguía en las listas de superventas de Estados Unidos. Además de fundar un instituto de enseñanza, estableció una fundación y la editorial Hay House, que publicó varios trabajos de autores como Deepak Chopra, Wayne Dyer y Jerry Hicks, entre otros.

Difundió programas de terapias alternativas y colaboró activamente con enfermos afectados por el sida. Su experiencia de vida —fue abusada sexualmente durante su infancia y afirmó sobreponerse a un cáncer supuestamente terminal— la llevó a efectuar múltiples conferencias, seminarios y apariciones públicas, ofreciendo consejos para combatir los temores y las causas de los malestares de la gente.