

Louise L. Hay

Autora del best seller

USTED PUEDE SANAR

SU VIDA

Respuestas

UNA SELECCIÓN
DE LAS MUCHAS
CARTAS QUE LOUISE RECIBE
Y LAS RESPUESTAS
QUE LES HA DADO

URANO

Louise L. Hay
Autora del best seller USTED PUEDE SANAR SU VIDA

Respuestas

UNA SELECCIÓN
DE LAS MUCHAS
CARTAS QUE LOUISE RECIBE
Y LAS RESPUESTAS
QUE LES HA DADO

URANO

Annotation

Muchos lectores han pensado alguna vez que les gustaría recibir un consejo de Louise o saber su opinión sobre un tema concreto. Algunos se han decidido y le han enviado una carta.

Este libro reúne una selección de los textos que Louise Hay ha publicado en su columna periodística en respuesta a las cartas que le dirigen sus lectores consultándole sus problemas y dudas. En él, nos habla de temas que nos interesan a todos, como la amistad, el bienestar espiritual, los miedos, los problemas emocionales, la prosperidad, las relaciones familiares, la salud, etc. Y lo hace con su habitual serenidad. Sus palabras nos transmiten sabiduría y paz, nos enseñan a amarnos y valorarnos a nosotros mismos, y nos ayudan a descubrir nuestra fuerza interior.

Las cartas están clasificadas por temas para facilitar la consulta, de modo que el lector pueda ir directamente al asunto que más le interese en un momento determinado. Cada capítulo se inicia con lo que Louise Hay llama un «tratamiento», es decir, un texto lleno de declaraciones positivas, y finaliza con una lista de afirmaciones relativas al tema. Louise también nos recomienda una serie de libros que pueden ayudarnos en nuestro camino de crecimiento interior.

Con su característico estilo simple y lleno de sabiduría, Louise Hay llega directamente a nuestra mente y nuestro corazón, y hace que nos resulte más fácil comprender las sencillas verdades de la vida, como el hecho de que para ser felices y amar a los demás, hemos de empezar por amarnos a nosotros mismos tal como somos en este preciso momento.

LOUISE L. HAY

Respuestas

Traducción de Amelia Brito

Urano

Sinopsis

Muchos lectores han pensado alguna vez que les gustaría recibir un consejo de Louise o saber su opinión sobre un tema concreto. Algunos se han decidido y le han enviado una carta.

Este libro reúne una selección de los textos que Louise Hay ha publicado en su columna periodística en respuesta a las cartas que le dirigen sus lectores consultándole sus problemas y dudas. En él, nos habla de temas que nos interesan a todos, como la amistad, el bienestar espiritual, los miedos, los problemas emocionales, la prosperidad, las relaciones familiares, la salud, etc. Y lo hace con su habitual serenidad. Sus palabras nos transmiten sabiduría y paz, nos enseñan a amarnos y valorarnos a nosotros mismos, y nos ayudan a descubrir nuestra fuerza interior.

Las cartas están clasificadas por temas para facilitar la consulta, de modo que el lector pueda ir directamente al asunto que más le interese en un momento determinado. Cada capítulo se inicia con lo que Louise Hay llama un «tratamiento», es decir, un texto lleno de declaraciones positivas, y finaliza con una lista de afirmaciones relativas al tema. Louise también nos recomienda una serie de libros que pueden ayudarnos en nuestro camino de crecimiento interior.

Con su característico estilo simple y lleno de sabiduría, Louise Hay llega directamente a nuestra mente y nuestro corazón, y hace que nos resulte más fácil comprender las sencillas verdades de la vida, como el hecho de que para ser felices y amar a los demás, hemos de empezar por amarnos a nosotros mismos tal como somos en este preciso momento.

Traductor: Brito, Amelia

Autor: Hay, Louise L.

©1998, Urano

ISBN: 9788479532710

Generado con: QualityEbook v0.84

Louise L. Hay

Respuestas

TÍTULO original: Letters to Louise

Editor original: Hay House, Nueva York

Traducción: Amelia Brito

© 1997 by Louise L. Hay

© de la traducción: 1998, by Amelia Brito

© 1998 by Ediciones Urano, S. A.

Aribau, 142, pial. — 08036 Barcelona

ISBN: 84-7953-271-8 Depósito legal: B. 44.941-98

Introducción de Louise L. Hay

ESTE libro es una colección de cartas que he recibido y contestado a lo largo de los años en mi columna *Dear Louise*. Las cartas expresan una profunda preocupación por muchos aspectos de la vida. Casi todas las personas que me han escrito deseaban cambiar y transformar su mundo de alguna manera. En mis respuestas he tratado de ser la catalizador que ayude a esas personas a conseguir sus objetivos. Me considero un escalón en el camino del autodescubrimiento. Creo un espacio en el que las personas puedan darse cuenta de lo maravillosas que son, enseñándoles a amarse a sí mismas. Eso es lo único que hago. No soy sanadora; soy una persona que ayuda a otras a descubrir su poder, su sabiduría y su fuerza interiores, y a eliminar los obstáculos y barreras para que puedan amarse a sí mismas sean cuales sean sus Circunstancias.

Tal vez verás algunos aspectos de ti en estas páginas. Creo que leyendo las dificultades y aspiraciones de otras personas podemos ver a nosotros mismos y a nuestros problemas de modo diferente. A veces podemos utilizar lo que aprendemos de los demás para hacer cambios en nuestra vida. Espero que este libro te sirva para comprender que tú también tienes la fuerza interior que precisas para cambiar y encontrar tus propias soluciones, es decir, para buscar las respuestas que «están dentro de ti».

Algunas de las maneras de encontrar las soluciones en nuestro interior son instrumentos como las afirmaciones, el trabajo con el espejo y la visualización.

Quiero explicar un poco los beneficios de las afirmaciones positivas por si aún no los conoces. En realidad, una afirmación es cualquier cosa que decimos o pensamos. Normalmente muchas de las cosas que decimos y pensamos son bastante negativas y no nos crean buenas experiencias. Si queremos cambiar nuestra vida, tenemos que reformar nuestra forma de pensar y hablar, para que sea positiva.

Cuando hablo de «hacer» afirmaciones, quiero decir hacer declaraciones positivas sobre algo que deseamos cambiar en nuestra vida. Con demasiada frecuencia decimos: «No quiero esto en mi vida», y nos olvidamos de enunciar claramente lo que queremos. Declarar: «No quiero volver a enfermarme», no da al cuerpo una idea clara de la salud que deseamos

tener. Decir: «Detesto este trabajo», tampoco nos proporciona un empleo fabuloso. Para crearnos las nuevas experiencias que deseamos, tenemos que enunciar claramente nuestros deseos.

Las afirmaciones son como semillas plantadas en la tierra. Primero germinan, después echan raíces hacia abajo y brotes hacia arriba. Lleva cierto tiempo pasar de semilla a planta plenamente desarrollada. Lo mismo ocurre con las afirmaciones: transcurre cierto tiempo desde la primera declaración hasta la manifestación final. Así pues, tened paciencia.

El trabajo con el espejo es otro instrumento valioso. El espejo refleja los sentimientos que tenemos con respecto a nosotros mismos. Nos muestra claramente los aspectos que necesitamos cambiar si deseamos una vida dichosa y gratificante. La forma más poderosa de hacer afirmaciones es decirlas en voz alta mirándose al espejo. A las personas les pido que se miren a los ojos y digan algo positivo de ellas mismas cada vez que pasan delante de un espejo. Inmediatamente se dan cuenta de cualquier resistencia y pueden superarla con más rapidez.

La visualización es el proceso de usar la imaginación para lograr un resultado deseado. Dicho de la manera más sencilla, uno ve lo que desea que ocurra antes de que ocurra en la realidad. Por ejemplo, si lo que deseas es cambiar de vivienda, imagínate la casa o el apartamento que desees, con los detalles más concretos posibles. Ve la situación como si ya fuera real; afirma que te la mereces. Ve tu nueva casa contigo dentro haciendo tus quehaceres diarios. Imagínate esto con la mayor claridad posible, sabiendo que no hay manera equivocada de visualizar. Practica con frecuencia esta visualización, dejando los resultados a la Mente Universal y pidiendo tu mayor bien. Combinada con afirmaciones positivas, la visualización es un instrumento muy poderoso.

Recuerda que mediante las afirmaciones, el trabajo con el espejo y la visualización llegamos a comprender que las respuestas ya están en nuestro interior.

He ordenado las cartas por categorías, y éstas en orden alfabético, por ejemplo: a dicciones, miedos, muerte y duelo, relaciones, etc. Cada categoría constituye uno de los 20 capítulos del libro. Al final encontrarás una lista de «Lecturas recomendadas» para facilitar el crecimiento y la exploración.

Depender excesivamente de cualquier cosa exterior a mí es una adicción. Uno puede ser adicto a los fármacos, las drogas, el alcohol y el sexo; también a culpar a los demás, a la enfermedad, a las deudas, a ser una víctima y a ser rechazado. Pero soy capaz de pasar de esas cosas. Ser adicto es cederle mi poder a una sustancia o a un hábito. Siempre puedo recuperar mi poder. ¡Este es el momento de recuperar mi poder! Elijo desarrollar el hábito positivo de saber que la vida me apoya, está a mi favor. Me dispongo a perdonarme y avanzar. Tengo un espíritu eterno que siempre ha estado conmigo, y que ahora también lo está. Me relajo y me suelto, y me acuerdo de respirar, al mismo tiempo que dejo marchar los viejos hábitos negativos y practico mis nuevos hábitos positivos.

Adicciones

UNA de las principales formas de enmascarar el miedo es mediante las adicciones, puesto que éstas suprimen las emociones y así no sentimos. Pero además de las adicciones a sustancias químicas, hay muchos otros tipos. Están también las adicciones a pautas de conducta, es decir, comportamientos que adoptamos para evitar estar presentes en nuestra vida. Si no queremos enfrentar lo que tenemos delante o no deseamos estar donde estamos, recurrimos a un comportamiento que nos evita conectar con nuestra vida. En algunas personas es la adicción a la comida o a una sustancia química. Es posible que haya una disposición genética para el alcoholismo; pero la elección de permanecer enfermo es siempre individual. Así pues, muchas veces, cuando hablamos de que algo es hereditario, en realidad es la aceptación del niño pequeño de la forma que tienen sus padres de manejar el miedo.

Otras personas tienen adicciones emocionales. Se puede ser adicto a culpar o encontrar defectos en los demás.

Ocurra lo que ocurra, uno siempre encuentra a alguien a quien culpar: «La culpa fue de ellos. Ellos me hicieron esto».

Es posible ser adicto a acumular facturas; hay muchas personas adictas a tener deudas; hacen lo posible por vivir tapadas de deudas. Y al parecer eso no tiene nada que ver con la cantidad de dinero que tienen.

También se puede ser adicto al rechazo. Dondequiera que vayas, atraes a personas que te rechazan. Sin embargo, el rechazo exterior es un reflejo del propio rechazo. Si yo no me rechazo, nadie me va a rechazar tampoco, y si alguien me rechaza, ciertamente no me importa. Pregúntate: «¿Qué es lo que no acepto de mí misma (o de mí mismo)?».

Hay muchísimas personas adictas a la enfermedad. Siempre se contagian de algo o viven preocupadas por la posibilidad de enfermarse. Da la impresión de que pertenecen al «Club Enfermedad del Mes».

Si vamos a ser adictos a algo, ¿por qué no serlo a amarnos a nosotros mismos? Podemos ser adictos a decir afirmaciones positivas o a hacer cosas

que nos apoyen y sustenten.

Las adicciones se producen porque no sabemos amarnos a nosotros mismos. Tenemos miedo de explorarnos, y en lugar de hacer eso, usamos la adicción para huir del autodescubrimiento. Si logramos cambiar la forma de pensar acerca de nosotros mismos podemos dejar de huir, aprender a amarnos y encontrar nuestro poder interior.

* * *

Las siguientes cartas tratan del tema de las adicciones.

Querida Louise:

Tengo 46 años y fumo desde hace más de treinta años. ¿Podrías decir unas palabras acerca de los cigarrillos? El ambiente social que rodea a los fumadores actualmente es desagradable, sobre todo en California. A los fumadores se los obliga a salir afuera a fumar, pero ya eso no basta, y algunas personas no quieren que se fume fuera tampoco.

Hace casi nueve años dejé de beber y de tomar drogas, y haber hecho eso fue algo tremendo para mí, un cambio total en mi vida, y jamás me he sentido mejor que ahora. Pero fumo cigarrillos y lo disfruto muchísimo. Sé que tengo manga ancha conmigo mismo respecto a fumar, porque dejar el alcohol y las drogas me costó muchísimo.

Reconozco que tengo miedo de pasar por el trauma psíquico que acompaña al hecho de abandonar un hábito tan arraigado. Creo que las personas antitabaco no tienen idea de esto; probablemente piensan que basta con decir no.

Lo que de verdad quiero es que fumar no sea tan insano para poder fumar alegremente el resto de mi vida. Desearía que las personas antitabaco encontraran algo más importante en qué centrarse. Y si decido vivir sin el hábito de fumar, no quiero que abandonarlo sea traumático.

Querido amigo:

En primer lugar déjame decirte que yo también fumé durante muchos años. Comencé a los 15 años, para poder ser provocativa y adulta. Dejar los cigarrillos me llevó muchísimo tiempo. Las personas que fuman suelen no darse cuenta de que huelen como un cenicero sucio, de modo que durante un tiempo, al salir hacia el trabajo por la mañana, me acercaba al cenicero del corredor del edificio donde vivía para olerlo bien y saber cómo olía yo a los demás. Al final, la vida fue amable conmigo. Estuve una semana en un

seminario donde nadie fumaba, y tampoco yo fumé. Cuando volví a casa me fumé medio cigarrillo y me sentí fatal. Agradecida, me fui a acostar, y desde entonces no he vuelto a fumar otro cigarrillo.

Me imagino lo difícil que te resultó dejar el alcohol y las drogas, pero tu vida mejoró. Volverá a mejorar cuando dejes de fumar. Sin embargo, la decisión es tuya. La tomarás cuando sea el momento correcto, y es posible que fumes hasta que abandones el planeta. No veo que haya nada correcto ni incorrecto en algo que sólo te concierne a ti. Es tu vida, y no puedo decirte que debes hacer. Sin embargo, las personas antitabaco se han enterado de que el humo que exhalan los fumadores es muy perjudicial para la salud de los no fumadores, y no quieren estar cerca del humo ni olerlo.

Sepamos y afirmemos juntos que si tomas la decisión de dejar de fumar te vendrá fácilmente y sin esfuerzo. Nada es permanente en la vida. Fumar entró en tu vida en el momento correcto y se va a marchar en el momento correcto, de la manera perfecta. Una buena afirmación para ti es:

«ESTOY EN PAZ CON MÍ VIDA Y CON LOS DEMÁS. TODO ESTÁ BIEN».

* * *

Querida Louise:

Tengo 37 años, soy obesa y no sé a quién recurrir. Sufro de una larga lista de comportamientos adictivos compulsivos. Actualmente estoy hospitalizada, en tratamiento para la bulimia. Quieren que trabaje con un programa de 12 pasos, pero me siento frustrada porque no sé qué quieren de mí. Anteriormente estuve en un grupo tras otro, pero nunca duré mucho en ninguno.

Lo único que sé es que sufro en lo más profundo de mi interior. Deseo entregar mi comportamiento adictivo compulsivo en manos de mi Poder Superior, pero me cuesta mucho aceptar que yo soy la responsable de los problemas de mi vida. Quiero cambiar, pero tengo miedo.

Querida amiga:

Percibo y comprendo tu frustración contigo misma. La bulimia suele estar relacionada con el odio por uno mismo. Hay una sensación de querer vomitar el yo y de ser indigno. Las personas que sufren de bulimia suelen pensar que jamás van a ser amadas tal como son.

Por difícil que pueda parecer, por ahora olvida lo de controlar tu peso, vigilar la cantidad de comida que comes y preocuparte por tu apariencia.

Eso forma parte del mecanismo de autorrechazo que está actuando en ti. Repítete una y otra vez frente al espejo: «Te quiero, de veras te quiero». Sabes que en tu interior eres un ser hermoso y divino, peses lo que peses.

Dices que has participado en un buen número de programas y grupos sin ningún éxito. Los programas de doce pasos son fabulosos, y no tienes por qué tenerle miedo al trabajo que desean que hagas, pero debes trabajar de un modo constante, ya que si no, no tiene ningún efecto. Cuando no estás en estas reuniones, ¿visualizas tu vida exactamente tal como la deseas? ¿Te sientas en silencio a serenarte y meditar? ¿Haces siempre tus afirmaciones positivas? Una buena afirmación para ti podría ser: «ACEPTO MI AMOR, Y AHORA ENCUENTRO ALEGRÍA Y PLACER EN SER QUIEN SOY».

Creo que la cura milagrosa que buscas no la encontrarás en otro programa, a menos que estés dispuesta a reconocer que las soluciones para tus dificultades están dentro de ti. Haz el trabajo con el espejo y comienza a conocerte. Una vez que empieces a apreciarte y valorarte, aparecerán pequeños milagros por todas partes.

* * *

Querida Louise:

Soy un chico de 22 años, y tengo un historial infantil de abusos sexuales y malos tratos físicos, mentales y emocionales. Creo que ya he superado la rabia contra el hombre que me agredió así' pero sigo manteniendo vivo el maltrato pasándome de la raya con la sexualidad.

Te escribo esta carta debido a mi «adicción sexual». Resulta que busco experiencias sexuales con un hombre tras otro aunque en realidad no es mucho el placer que obtengo con ello. Durante un par de años he deseado abandonar este comportamiento, pero al parecer mi mente no está en armonía con esta decisión.

Querido amigo:

Es maravilloso que busques ayuda. Pedid y se os dará. Así pues, infórmate sobre los grupos de apoyo que existen en tu localidad relacionados con este tema.

Trátate con amor y convéncete de que puedes disolver cualquier comportamiento negativo si estás dispuesto a trabajar en ello. Eres digno de amor, mereces que te amen. En esta época de sida, sé especialmente cuidadoso, por ti y por tus parejas. Una afirmación positiva para ti podría

ser: «ESTOY SANO Y ENTERO EN TODOS LOS ASPECTOS DE MI VIDA».

* * *

Querida Louise:

Mi niñez fue muy difícil, por decir lo mínimo, debido al alcoholismo de mis padres. Nunca sabía con qué personalidades me iba a encontrar cuando llegaba a casa, si con las personas tontas, borrachas y divertidas, o con las terribles y a veces abusivas. No es necesario decir que rara vez llevaba amigos a casa para jugar.

Me marché de casa a los 18 años, y después mis padres por fin comenzaron a asistir a reuniones de Alcohólicos Anónimos, y disfrutaron de diez años de sobriedad. Nuestras relaciones se hicieron increíblemente íntimas, y llegué a conocerlos como las personas hermosas y amorosas que son.

Mi problema es el siguiente: De pronto ambos han comenzado a beber de nuevo, y aunque sé que están en su camino y que no puedo responsabilizarme de ellos, de todas formas me pregunto si hay algo que pueda hacer o decir para que no vuelvan a caer en ese mundo inducido por el alcohol. ¿Alguna palabra de sabiduría?

Querido amigo:

Qué desalentadora es esta situación para ti, y me alegra que comprendas que no es problema tuyo. Siempre deseamos lo mejor para nuestros padres, y sin embargo nos resulta difícil ver el cuadro más grande. No siempre podemos saber qué experiencias necesita una persona a nivel del alma. Sabemos que todas las experiencias de la vida tienen valor. Lo que están pasando tus padres tiene valor para ellos a nivel del alma. Nuestros padres son nuestros grandes maestros, y a veces la lección que nos enseñan es «cómo no comportamos». Alégrate de haber tenido un periodo de diez años de intimidad con ellos para acariciar en tu memoria. Ámalos y sabe que la Inteligencia de su interior está en todo momento a su disposición.

Si crees que necesitas ayuda para sobrellevar esta situación, infórmate sobre los grupos de apoyo que existan en tu localidad relacionados con este tema. Ámate, se muy cariñoso con tu niño interior, y afirma: «ESTOY EN PAZ CON TODOS LOS ASPECTOS DE MI VIDA».

* * *

Querida Louise:

Estoy casada desde hace tres años, y mi marido ha fumado marihuana todas las noches desde que salió de la universidad hace casi veinte años. Al principio no me importaba que todos los días al llegar del trabajo se complaciera en lo que yo considero una adicción. Tiene un buen trabajo y no me maltrata de ninguna manera, pero eso ha comenzado a molestarme cada vez más.

Pienso que la marihuana amortigua las emociones, no le permite a la persona sentir nada realmente. Siempre que surge algo desagradable, él se limita a encender un porro en lugar de permitirse sentir sus sentimientos. Creo que eso afecta a nuestra vida amorosa y a nuestro nivel de comunicación. Sin embargo, cuando le he pedido que lo deje me ha contestado: «Cuando me conociste sabías quién era yo. Nunca lo voy a dejar, de modo que tienes que elegir entre aguantarlo o no».

Mi dilema es: ¿Lo dejo ser o intento hacerle ver que en realidad es un drogadicto?

Querida amiga:

No podemos cambiar a los demás, por mucho que creamos que sabemos lo que es mejor para ellas. Tu marido nunca ha guardado secretos contigo. Tú conocías sus hábitos cuando te casaste con él. Cuando insistes en que deje de fumar marihuana, sólo haces más fuerte su resistencia. Si conviertes esto en una guerra, vas a perderla; incluso podrías acabar con tu matrimonio. ¿Deseas llegar tan lejos? Yo te recomendaría que, en lugar de tratar de cambiarlo, trabajaras en ti misma.

Es importante que te sientas a gusto y que tus pensamientos determinen si te sientes bien o no. En la intimidad de tu mente, practica tus afirmaciones para el tipo de matrimonio que crees que deseas realmente. Ten cuidado al hacerlas, de modo que digan lo que deseas, no lo que no deseas (por ejemplo, no digas: «No quiero que mi marido fume marihuana», sino: «Quiero que los dos nos sintamos muy a gusto en nuestro matrimonio»). Explora tus pensamientos y encuentra aquellos que te hagan sentir bien. Busca las muchas cosas de tu matrimonio que tienes para agradecer. Ámate; valora tu vida. Deja que el Universo haga circular por tu interior la alegría y la felicidad. Afirma: «TENGO UN MATRIMONIO MARAVILLOSO, Y LOS DOS SOMOS FELICES Y LIBRES».

Afirmaciones para superar las adicciones

Cualquier resistencia que noto en mí la considero algo que hay que dejar marchar.

Soy una persona amada, sustentada y apoyada por la vida. Hago las cosas lo mejor que sé y puedo. Cada día todo me resulta más fácil.

Me dispongo a liberarme de la necesidad de tener adicciones.

Supero mis adicciones y me libero.

Me apruebo y apruebo la forma en que estoy cambiando. Soy un ser más poderoso que mis adicciones.

Ahora descubro que soy una persona maravillosa.

Elijo amarme y disfrutar.

Estoy a salvo viviendo.

* * *

Cada uno de nosotros forma parte ir un todo armonioso. Sí que mientras trabajo y vivo alegremente con mis amigos Hay una combinación divina de energías Nos apoyamos y alentamos mutuamente de un modo gratificante y productivo Tengo relaciones maravillosas y armoniosas con todas las personas de mi vida, y entre nosotros hay respeto y, cariño. Sí vivir con dignidad y alegría. Soy una persona sana, feliz, cariñosa, alegre, respetuosa, compasiva y productiva, y estoy en paz conmigo y con mis amigos

Amistad

LAS amistades pueden ser nuestras relaciones más duraderas e importantes. Podemos vivir sin cónyuge o pareja; podemos vivir sin familia, pero la mayoría no podemos vivir felices sin amigos. Creo que elegimos a nuestros padres antes de nacer en este planeta, pero elegimos a nuestros amigos en un plano más consciente.

Los amigos pueden ser una prolongación o un sustituto de la familia. La mayoría tenemos una inmensa necesidad de compartir con otras personas las experiencias de la vida. Cuando nos comprometemos en la amistad, no sólo conocemos más acerca de otras personas, sino que también conocemos más acerca de nosotros mismos.

Las relaciones son reflejos de nosotros mismos. Lo que atraemos refleja o bien las cualidades que tenemos o lo que creemos sobre las relaciones. Las cosas que no nos gustan de nuestros amigos son reflejos de lo que hacemos o de lo que creemos. No podríamos atraer a esas personas si su forma de ser no complementara nuestra vida de alguna manera. Cuando se resiente nuestro vínculo con algún amigo, podemos mirar los mensajes negativos de la infancia para comprender por qué. Por ejemplo, si nos falla un amigo que no es muy digno de confianza, necesitamos mirar en nuestro interior y ver dónde somos poco dignos de confianza y cuándo les fallamos a otras personas. Después hemos de hacer una limpieza mental, eliminando los mensajes negativos y aprendiendo a aceptarnos a nosotros mismos, para poder aceptar a los demás.

No tiene ningún sentido tratar de sanar a todos nuestros amigos. No podemos obligar a cambiar a nadie. Podemos ofrecerles un ambiente mental positivo en el que tengan la posibilidad de cambiar si lo desean, pero no podemos hacerlo en su lugar. Cada persona está aquí para aprender sus propias lecciones, y si nosotros les resolvemos los problemas, simplemente van a volver a hacer lo mismo, porque no han descubierto ellos solos lo que necesitan hacer. Lo único que podemos hacer es amarlos y permitirles ser como son.

* * *

Las siguientes cartas tratan del tema de la amistad.

Querida Louise:

Soy una veinteañera cercana a los treinta, bastante bien parecida. Me he hecho amiga de una vecina que no tiene muchos amigos. Está un poco gorda, no es atractiva físicamente y tiene muy poca autoestima, pero la encuentro muy inteligente y amena. Aunque la mayor parte del tiempo disfruto con su compañía, tiende a criticarme mucho. Me dice cosas como: «Uy, te ha salido un grano en la nariz», «¿Por qué tienes tan reseco el cabello?», «Sí que tienes gordas las pantorrillas», etc.

Nunca reacciono de modo negativo porque le tengo lástima, pero la verdad es que sus comentarios me están fastidiando. Supongo que ella cree que porque no es atractiva tiene derecho a destrozar a otras personas. No quiero herir sus sentimientos, pero me parece que sencillamente uno de estos días voy a estallar y decirle de todo.

¿Qué puedo hacer para resolver esta situación sin tener que cortar nuestra amistad?

Querida amiga:

No creo que tengas que estallar; simplemente, díselo. Probablemente no sabe lo que hace. Muchas veces no nos damos cuenta de las cosas que decimos y hacemos porque son hábitos arraigados. La próxima vez que te critique dile: «Eso ha sido un comentario crítico» o «La verdad es que me críticas muchísimo, ¿te das cuenta?». Una vez que le hayas dicho eso, tienes la oportunidad para recordárselo cuando vuelva a hacerlo: «Otra vez me estás criticando».

O puedes convertirlo en un juego. Dile: «Cada vez que me critiques voy a decir “Calabaza”». Puedes hacerlo de modo cariñoso. Si ella elige sentirse herida, bueno, es problema suyo. Tu lástima le da permiso para comportarse tranquilamente de esa forma nada cariñosa. No es de extrañar que tenga pocas amistades. Si realmente te cae bien, hazle saber lo que hace. Después ella tendrá la opción de cambiar o no. Afirma: «SOY SIEMPRE FRANCA Y SINCERA DE UN MODO CARIÑOSO».

* * *

Querida Louise:

Tengo un amigo íntimo que es mi único amigo y hemos tenido una relación platónica durante unos treinta años (él tiene 70, y yo, 54). Sin embargo, a veces pienso que él tiene una mala influencia en mi salud y mi espiritualidad. Tengo la impresión de que me absorbe la energía vital, me deja agotada, enferma y deprimida (desde hace años sufre de depresión). Este efecto en mí lo tiene sin darse cuenta, pues es amable, generoso y atento. Pero desde hace unos diez años he tenido esta corrosiva impresión de que tiene un lado oscuro, negativo, que me saca del Camino de la Luz y me pone en un camino de oscuridad.

Hace unos veinte años un astrólogo nos dijo que teníamos un vínculo kármico marcado por Saturno. Creo que esta relación es un doloroso dilema, y me estoy volviendo loca pensando qué hacer. Te agradeceré profundamente cualquier respuesta que me des.

Querida amiga:

Hay muchas personas que son «agotadoras»; sin darse cuenta absorben la energía de quienes las rodean. La depresión es rabia vuelta hacia dentro. Las personas que están deprimidas tienen una inmensa rabia por situaciones ante las que se sienten impotentes. No lo dicen. Tal vez tu amigo sigue furioso por algo que le ocurrió en su infancia. Su depresión no es tu depresión a menos que tú decidas asumirla.

Ahora bien, ¿por qué tú «único amigo» es una persona que te agota? ¿Es eso lo que te mereces? No construyas tu vida sobre un comentario hecho por un astrólogo hace veinte años. Aunque sea cierto, puedes aprender la lección y pasar a otra cosa. No te vuelvas loca; avanza. Eres joven, tienes toda una vida por delante. Hay millones de personas en Chicago, y ya es hora de que salgas e introduces en tu vida a personas alegres y cariñosas. Busca la alegría y da un giro total a tu vida. Repite con frecuencia: «ESTOY ABIERTA Y RECEPTIVA A UNA NUEVA VIDA».

* * *

Querida Louise:

Vivo con mi mejor amiga, a la que conozco desde hace diez años y medio. Yo he crecido, he aumentado mi amor por mí misma y mi autoestima (después de superar una infancia disfuncional) y mientras tanto ella se ha vuelto cada vez más dependiente de mí. Es muy celosa y se siente amenazada por cualquier relación que yo tenga, sobre todo por mis relaciones íntimas con hombres.

Cada vez que comienzo a salir o a intimar con un hombre, ella tiene repentinos ataques de estrés o crea algún tipo *de* «accidente» o situación de urgencia. El año pasado, de pronto me dijo que era bisexual y que yo era el objeto de su obsesión. Comenzó a actuar de un modo extraño, a comerse mi comida y a cruzar fronteras que jamás antes había cruzado.

He considerado la posibilidad *de* mudarme de casa, pero me he quedado *por* motivos económicos. Valoro esta amistad, *pero* todo esto me tiene muy confundida. ¿Cómo puedo manejar esta situación amigablemente? Ayúdame, por favor.

Querida amiga:

A tu amiga le aterra perderte. Pero no está preparada para hacer sola el trabajo de crecimiento personal, y por lo tanto, el abismo entre vosotras se va ensanchando. Tal vez tengas que elegir entre tu crecimiento y valía personal y lo que queda de una amistad que al parecer te ha quedado pequeña.

Nunca, nunca te quedes en una mala situación porque «necesitas» algo de alguien, y mucho menos por motivos económicos. Ese es un fuerte mensaje al Universo de que no confías en que la vida cuide de ti. Y siempre lo lamentarás.

Continúa trabajando en tu valía personal y tu autoestima. Actúa pensando en qué es lo mejor para ti. Has hecho demasiado trabajo en ti misma para permitir que alguien te lo destroce. Afirma: «DE ESTA SITUACIÓN SÓLO VA A SALIR ALGO BUENO. ESTAMOS A SALVO».

* * *

Querida Louise:

No sé qué hacer con una vieja amiga mía. Tengo la sensación de que se aleja cada vez que comenzamos a intimar. Somos amigas desde hace 19 años y todavía pienso que soy yo la que tengo que mantener viva esta amistad. Durante un tiempo es sincera y cariñosa y de pronto tiene una actitud distante y reservada, y esto me confunde muchísimo. A lo largo de los años hemos hablado de este problema y ella dice que si actúa así no lo hace con intención. Dice que me considera una de sus mejores amigas, pero entonces yo le envié un fax divertido al trabajo y pasa semanas sin contestarme.

Es difícil de explicar, Louise, pero siempre he tenido una especie de capacidad extrasensorial para saber si está en dificultades, y siento un vínculo muy fuerte con ella. ¿Qué puedo hacer con una persona que tiene tanto miedo de necesitar a otra?

Querida amiga:

Oigo tu preocupación por tu amiga y me alegra saber que tienes con ella ese vínculo extrasensorial que te permite reaccionar cuando ella «está en dificultades», como dices. Esa parte es fabulosa; pero la base de la amistad es que aceptamos a los amigos tal como son, y no como queremos que sean. Piensa que ella te acepta tal como eres a pesar de que llevas 19 años tratando de cambiarla.

Disfruta de la amistad que tienes con ella cuando la tienes. Yo tengo una relación diferente con cada uno de mis amigos y amigas, y a todos les permito ser como son. Tengo muchas amigas a las que quiero muchísimo y sólo nos vemos una o dos veces al año, o incluso una vez cada dos años. Disfruto de los momentos que pasamos juntas y pienso en ellas con cariño cuando no las veo.

Así pues, quírela y acéptala tal como es. Encuéntrate con ella cuando puedas. Haz las paces contigo misma respecto a esta determinada situación. Afirma: «ACEPTO A

MIS AMIGOS TAL COMO SON, Y ELLOS ME AMAN Y ME ACEPTAN A SU MANERA. TODO ESTÁ BIEN EN MÍ MUNDO».

* * *

Querida Louise:

Tengo un dilema ético. Tengo dos amigos {un hombre y una mujer} que se han presentado para el mismo ascenso en el trabajo. Este nuevo trabajo exige que el solicitante haya cursado cuatro años completos en la universidad. Aunque los currículums de mis dos amigos afirman cumplir con el requisito, yo sé que eso no es así en realidad, y que mi amigo sólo cursó un año en la universidad. Temo mucho que va a ser él quien obtenga el puesto y que mi amiga va a perder.

No sé qué hacer. ¿Debo mantener cerrada la boca y dejar las cosas en manos del Universo? ¿Debo decirle a mi amigo que no es correcto que aspire a ese puesto? ¿Es asunto mío? No lo sé.

Querida amiga:

Todos nos pasamos mucho tiempo observando lo que hacen los demás y deseando «corregir» las cosas. Sin embargo, todos nosotros vivimos bajo la ley de nuestra conciencia y seremos tratados de acuerdo con ella. Por lo tanto, no tenemos por qué entrometemos en cosas que no son asunto nuestro. No soy partidaria de la intromisión, a menos que haya peligro para otras personas involucradas. Cada vez que lo he hecho, ha sido contraproducente para mí.

A menos que este ascenso dificulte tu propia situación en la empresa, yo lo dejaría en paz. No lo conviertas en tu problema. Haz la afirmación: «EL ASCENSO LO RECIBE LA PERSONA IDÓNEA PARA ESTE TRABAJO». Después observa cómo decide manejar la situación el Universo. Visualiza armonía y profesionalidad en la oficina, en la que cada persona hace su trabajo en un ambiente de respeto y alegría. Has de saber que todos estáis a salvo y protegidos.

* * *

Querida Louise:

Soy un hombre de 40 años, y un amigo y yo tenemos una empresa en sociedad. Hace tres meses mi socio contrató a su hermana, una mujer obesa, nada atractiva y con bigote, para que trabaje atendiendo al público. La acababan de despedir de otro empleo y tiene que mantener a su marido y un hijo, de modo que mi amigo le tuvo lástima, y yo también. Lamentablemente esta situación no da buen resultado. Esta mujer trata mal a los clientes y a los demás empleados. No es eficiente en su trabajo y, francamente, su poca preocupación por su apariencia ahuyenta a la gente.

Creo que la energía negativa que emana de ella daña a nuestra empresa y hace a todo el mundo desgraciado, pero no quiero poner en situación violenta a mi socio insistiéndole en que despida a su hermana. Además, me siento culpable por sugerir que se la vuelva a dejar sin empleo. Estoy en un dilema. ¿Algún consejo?

Querido amigo:

¿Permites que esta mujer trate mal a tus clientes y a tus otros empleados y sin embargo temes herir sus sentimientos? ¿Por qué? ¿De veras quieres destruir tu empresa y la moral de tus empleados? ¿Por qué castigas a tus buenos empleados? Debes poner fin a esta situación al instante, o te quedarás sin empresa. El bien de todo el grupo es siempre más

importante que el bien de una persona, sobre todo si esa persona es un elemento perturbador.

Habiendo dicho esto, comprendamos ahora que es el momento de poner a prueba tu tacto diplomático y tu capacidad de autoafirmarte. Puedes practicar escribiendo antes lo que quieres decir e incluso ensayar frente al espejo. Es necesario que tengas una muy sincera conversación profesional con tu socio. Tienes que hacerle llegar el mensaje de que a la larga no ayuda a su hermana permitiéndole que continúe con ese comportamiento nada apropiado. Tal vez puedas lograr que tu socio se ocupe de ayudar mejor a su hermana diciéndole amable pero sinceramente que ha de cambiar su conducta. A su hermana le iría bien alguna forma de terapia con un asesor psicológico para que explore los motivos de su exceso de peso y su tendencia a tratar mal a la gente. Probablemente así tapa su sufrimiento. Necesita cambiar realmente desde dentro. Deja de permitirle que continúe en su camino destructivo. Afirma: «TENGO UNA EMPRESA ARMONIOSA Y PRÓSPERA. TODO EL MUNDO ESTÁ A SALVO EN ELLA».

* * *

Afirmaciones para fortalecer las amistades

Abandono la forma de pensar que me atrae amistades problemáticas.

Me amo y me acepto, y soy como un imán para atraer buenos amigos.

Todas mis amistades van bien. Trato a mis amigos con cariño y atención.

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

Amar a los demás es fácil cuando me amo y me acepto. Cuando cometo un error, mis amigos me ayudan.

Me merezco apoyo.

Mis amigos son cariñosos y me apoyan.

Mis amigos y yo tenemos total libertad para ser nosotros mismos.

Amo y acepto a los demás, y eso me crea amistades duraderas.

* * *

Crezco espiritualmente cuando acepto la responsabilidad de mi vida; esto me da el poder interior que preciso para hacer en mí los cambios que necesito hacer. El crecimiento espiritual no consiste en cambiar a otras personas; le sucede a la persona que está dispuesta a salir del papel de víctima y entrar en el perdón y en una nueva vida. Nada de esto ocurre de

la noche a la mañana; es un proceso que se va desplegando. Amarme me abre la puerta, y la disposición a cambiar me ayuda.

Bienestar espiritual

EN el centro profundo de nuestro ser hay un manantial infinito de amor, un manantial infinito de alegría, un manantial infinito de paz y un manantial infinito de sabiduría. Esto es cierto de todos y cada uno de nosotros. Sin embargo, ¿con qué frecuencia conectamos con esos tesoros que tenemos dentro? ¿Una vez al día? ¿De vez en cuando? ¿O ignoramos totalmente que poseemos esos tesoros infinitos?

Estos tesoros forman parte de nuestra conexión espiritual y son esenciales para nuestro bienestar. Necesitamos estar equilibrados en todos los planos: cuerpo, mente y espíritu. Un cuerpo sano, una mente feliz y una conexión espiritual fuerte, todo esto es necesario para nuestro equilibrio y nuestra armonía general. Uno de los principales beneficios de una conexión espiritual fuerte es que podemos tener una vida maravillosa, creativa y gratificante. Y automáticamente nos liberamos de las muchas cargas que lleva la mayoría de la gente.

Ya no necesitamos tener miedo ni cargar con vergüenza o culpa. Cuando sentimos nuestra unidad con la vida, con todo lo que vive, abandonamos la rabia, el odio, los prejuicios y la necesidad de juzgar y criticar. Cuando nos hacemos uno con el poder sanador del Universo, ya no necesitamos la enfermedad. Y creo que seremos capaces de invertir el proceso de envejecimiento. Son las cargas lo que nos envejece; nos debilitan, nos aplastan el espíritu.

Necesitamos conectar con nuestros tesoros interiores diariamente. Porque la verdad de nuestro ser es que estamos llenos de amor incondicional, y las personas que viven en la verdad pueden cambiar el mundo. Estamos llenos de una alegría increíble; estamos llenos de una serena paz; estamos conectados con la sabiduría infinita. Lo que necesitamos hacer es saberlo y vivirlo. Hoy preparamos mentalmente el mañana. Los pensamientos que tenemos, las palabras que decimos y las creencias que aceptamos dan la forma a nuestro mañana.

Recuerda que nuestra conexión espiritual no necesita de un hombre maduro como un sacerdote o un guru, y ni siquiera de una religión. Podemos orar y meditar muy fácilmente solos. Las Iglesias, los gurus y las religiones están bien si nos apoyan. Pero es importante saber que todos tenemos un cable de conexión directa con la fuente de toda la vida. Cuando estamos conectados conscientemente con esta fuente, nuestra vida fluye de un modo maravilloso.

Las siguientes cartas tratan del tema del bienestar espiritual.

* * *

Querida Louise:

¿Podrías explicarme algunos de tus puntos de vista sobre el karma? Es decir, ¿crees que todo lo que nos ocurre está causado por algo que hemos hecho, en esta vida o en una anterior? ¿O crees que se puede perpetrar un «nuevo karma» sobre alguien?

Por ejemplo, cuando me entero de que han violado y asesinado brutalmente a una niña, no puedo dejar de preguntarme cómo puede pasar eso; ciertamente el alma de esa pequeña no ha sido culpable de nada en esta vida, ¿verdad?

Además, ¿crees que todas las almas son redimidas en algún momento, incluso almas de personas como Hitler? Realmente me interesaría muchísimo conocer tu opinión sobre este tema.

Querida amiga:

En primer lugar, no creo que jamás hagamos nada «malo». Si investigas la educación que recibieron algunas de las personas más brutales, entre ellas Hitler, descubrirás infancias horribles. Decir esto no es justificar su conducta, sino comprender que la crueldad engendra crueldad. Fíjate en las cosas que están ocurriendo en Oriente Medio, donde a los niños se les enseña a odiar a los niños de otras naciones. No es de extrañar que esas naciones vivan en guerra. Mientras no aprendamos las lecciones del amor, vamos a estar siempre estancados en el dolor y el sufrir miento.

No sé con certeza que llevemos un karma de una vida a otra, pero eso es lo que yo creo; le encuentro mucha lógica y explica muchas cosas inexplicables, como los malos tratos, el abuso sexual o el asesinato de niños. Muchas veces he pensado que los malos tratos que recibí en mi infancia pudieron haberse debido a que yo maltraté a niños en otra vida y necesitaba saber lo que se sentía.

Ten presente que en la Vida hay muchas preguntas que están fuera del alcance de nuestro entendimiento actual. Eso forma parte de nuestro aprendizaje espiritual, para ampliar continuamente nuestro entendimiento de esta experiencia magnífica llamada Vida. Ninguna alma ha sido dañada jamás, y por lo tanto no necesita redención. Es nuestra personalidad la que necesita que se le recuerde que somos seres espirituales que tenemos una experiencia humana, y no al revés.

A medida que crecemos espiritualmente, vemos la perfección de toda vida. El Universo espera en sonriente reposo que aprendamos que amar incondicionalmente es la mejor manera de vivir y de obtener paz, poder y riquezas, más allá de lo que es capaz de imaginar nuestra mente actual. Afirma: «HAGO TODO LO POSIBLE POR CONTRIBUIRÁ CREAR UN MUNDO AMOROSO Y ARMONIOSO».

* * *

Querida Louise:

Durante más de dos años he trabajado en un refugio para mujeres maltratadas. He hecho todo lo posible para no permitir que esta experiencia afecte a mi espiritualidad. He hecho afirmaciones positivas y he intentado ver el bien o a Dios más allá de estas experiencias. Sin embargo, cada día me voy volviendo más negativa espiritualmente. Incluso he presentado mi dimisión, simplemente porque ya no puedo ir al trabajo.

Necesito ayuda para parar la espiral hacia abajo en que estoy. Creo que estaba progresando espíritu al mente antes de aceptar este trabajo, pero me parece que ni siquiera logro volver a mi nivel anterior. Cualquier idea o instrumento que puedas darme lo agradeceré muchísimo.

Querida amiga:

Qué maravilloso que hayas dado tu tiempo para ayudar a mujeres maltratadas. No es necesario que lo hagas eternamente. Recuerda que tu espiritualidad no tiene nada que ver con las formas de pensar de los demás. Has visto de primera mano lo que pueden hacerle a una persona la falta de amor por sí misma y la falta de autoestima.

Tengo la impresión de que vivías tratando de «mejorar» a esas mujeres, y por lo tanto te sentías impotente y fracasada. Lo único que puedes dar es amor e información. Cada persona está bajo la ley de su conciencia, y cuando esté preparada para cambiar, lo hará.

Sé amable contigo misma y regálate un descanso. No uses la negatividad de otra persona como excusa para negarte tu conexión espiritual con la vida. Ve a trabajar donde encuentres alegría. Una buena afirmación para ti podría ser: «SOY UNA PERSONA HERMOSA QUE DISFRUTA DE LA VIDA. ME RODEO DE PERSONAS DE IGUAL MENTALIDAD».

* * *

Querida Louise:

Te escribo principalmente porque estoy cansada de sentirme nerviosa, de criticarme y de preocuparme por lo que piensen los demás. Tengo 28 años y me considero espiritual[^] hago afirmaciones diariamente; no fumo, ni bebo ni tomo drogas, y tengo sólidos valores morales. Sin embargo, noto que continuamente me obstaculizo el logro de la verdadera paz interior.

Aunque sé que tengo muchas cosas que me funcionan bien (salud, educación, padres que me apoyan, etc.), no sé por qué tengo miedo de la vida, miedo de «lanzarme» sola. Pienso que estos sentimientos han afectado a mi búsqueda de empleo y también a algunas de mis amistades. He pensado si tal vez este nerviosismo no podría deberse en parte a alguna causa fisiológica o a una insuficiencia nutricional.

Te agradecería cualquier consejo que puedas darme, y también una afirmación que convenga a mi situación particular. Gracias por tu ayuda.

Querida amiga:

Le estás haciendo caso a tu ego. Tu ego siempre va a intentar tenerte nerviosa, temerosa y convencida de que «no vales». Cuanto más te críticas, más feliz está tu ego. Por favor, recuerda que no eres tu cuerpo, ni tus emociones ni tus problemas. Eres un ser espiritual que está teniendo una experiencia humana. Eso que llamas «yo» jamás puede sufrir daño y es eterno.

Ya es hora de que acalles la cháchara negativa de tu ego. Dedica tiempo cada día a escuchar a tu sabiduría interior, a tu Yo Superior. Nadie puede conectar totalmente con la plétora de conocimientos que tiene en su interior sin dedicar un tiempo cada día a meditar. Sentarnos en silencio es una de las cosas más valiosas que podemos hacer.

Afirma continuamente tu verdad: «SOY UNA EXPRESIÓN DIVINA Y MAGNÍFICA DE LA VIDA. TODO LO QUE NECESITO SABER SE ME REVELA. TODO LO QUE NECESITO ME LLEGA. ESTOY

PROTEGIDA Y SOY GUIADA DIVINAMENTE EN TODO MOMENTO. ESTOY A SALVO Y TODO ESTÁ BIEN EN MI MUNDO. AMO A LA VIDA Y LA VIDA ME AMA». Cuando comience la cháchara negativa, límtate a decirle: «¡Para!». Después repite tu conocimiento de la verdad de tu ser.

* * *

Querida Louise:

Mi hija y su familia viven en San Francisco, en la zona por donde pasa la falla tectónica. Muchas veces le he manifestado mi preocupación por su bienestar, considerando el peligro de terremotos y las profecías respecto a esa zona, y la he instado a trasladarse a otro lugar.

La filosofía de mi hija es que tanto pensamiento negativo concentrado en posibles cataclismos podría ser causa de que se cumplieran las profecías. Piensa que si mantiene una actitud positiva ella y su familia estarán protegidos de alguna manera.

Pero mi argumento es que los avisos ya están hechos y no actuar de acuerdo con ellos es una pura estupidez; Dios ha hecho su parte, y ella debe hacer la suya. Si elige continuar en una zona potencial mente peligrosa, está en su derecho; pero, ¿tiene derecho a poner en peligro el bienestar de sus hijos pequeños? Agradecería tu opinión al respecto.

Querida amiga.

Comprendo tu preocupación por tu hija y su familia, pero te animo a no desperdiciar energía en preocuparte. En estos momentos hay demasiadas personas que van por ahí metiendo miedo y poniendo energía negativa en el ambiente. Nuestra mente es nuestro máspreciado instrumento. Lo que hacemos con nuestros pensamientos puede sanar o destruir nuestro cuerpo y nuestro mundo. Cada pensamiento que tienes mejora o deprime tu sistema inmunita— no Tú eres la que está en peligro. Te enfermarás si no pones fin a esto. Además, no querrás que tu hija les tenga miedo a tus llamadas telefónicas, ¿verdad?

¿Por qué das tanta energía a esas viejas profecías? ¿No te das cuenta de que lo que trata justamente la ola de conciencia del Nuevo Pensamiento es disolver esas profecías? Súbete al carro de sanamos a nosotros mismos y al planeta. Te conviene usar tu energía para contribuir a sanar al planeta. Haz visualizaciones diarias de un mundo sano, incluida tu familia, que entra en una nueva dimensión de paz, seguridad y abundancia para todos. Medita

acerca de la paz, y logra una mayor comprensión de Dios. Dios no es un ser vengativo. Es una Inteligencia Universal que trasciende con mucho los confines de nuestro pequeño puntito en el Universo: el planeta Tierra. Estás a salvo y yo también.

Necesitas hacer las paces en tu corazón. Comienza a confiar en el Proceso de la Vida. La Inteligencia del Universo mora dentro de tu hija y dentro de cada miembro de su familia. Si lo correcto para ellos es que se trasladen a otro sitio, esta Inteligencia se encargará de que lo hagan. Sabe y afirma lo siguiente: «TODA MI FAMILIA ESTÁ DIVINAMENTE PROTEGIDA EN TODO MOMENTO».

* * *

Querida Louise:

Quiero mucho a todos los animales y la verdad es que prefiero pasar más tiempo con ellos que con seres humanos. Tengo una opinión muy negativa de la raza humana en general, y fundamentalmente pienso que la mayoría de las personas son egoístas, codiciosas, malas, manipuladoras, etcétera.

Lo que me preocupa es el asunto del alma y la inmortalidad respecto a la vida animal. ¿Cómo puede ser que los seres humanos, con todos sus defectos, debilidades y culpas, puedan ir a un lugar llamado cielo y los animales no? Los seres humanos son culpables de cometer terribles actos de crueldad contra animales inocentes. Aun cuando ahora tenemos muchos grupos que defienden el bienestar de los animales, creo que todavía nos falta mucho camino por andar.

Lo que quisiera saber es: ¿Adónde van los animales cuando mueren? ¿Tienen espíritu? ¿Dónde entra en esto el karma y la reencarnación? Dado que considero a los animales la forma de vida más oprimida de la Tierra, me interesaría oír tu opinión sobre este tema.

Querido amigo:

Me parece que en tu infancia estuviste rodeado de personas egoístas, codiciosas y manipuladoras. ¿De dónde, si no, ibas a sacar esa visión de la vida? Todos necesitamos perdonar alguna cosa a nuestra familia para poder amarnos verdaderamente a nosotros mismos. Recuerda que lo que creemos de la vida y lo que buscamos en ella siempre lo tendremos. Comienza cada mañana buscando lo bueno dentro de ti mismo. Encuentra algo positivo y luego pasa el resto del día viendo esa misma cualidad en los demás. Yo veo

mi mundo poblado por personas amorosas, generosas, sustentadoras; y también por personas muy desgraciadas que se crean problemas y los crean a los demás por ignorancia. La humanidad va a despertar con la misma rapidez con que nos permitamos encontrar nuestro propio camino.

Yo también quiero a los animales. Tengo cuatro perros, dos conejos y una bandada de pájaros y otros animalitos a los que alimento. El cielo y el infierno, en mi opinión, no son lugares adónde vamos después de morir, sino lugares en que habitamos aquí en la Tierra. Creo que los animales tienen alma o espíritu y que también están en un camino evolutivo. Las personas ya despiertas jamás harían daño a nadie, tampoco a animales inocentes. Así pues, hagamos lo mejor que podamos a partir de una visión amorosa de todas las cosas y todas las personas de la Tierra. En tus oraciones incluye también que el despertar de la humanidad se acelere. Afirma: «VEO UN MUNDO LLENO DE AMOR Y AMABILIDAD, Y HAGO TODO LO QUE PUEDO PARA CONTRIBUIR AL AMOR EN EL MUNDO».

* * *

Afirmaciones para el bienestar espiritual

El poder que creó el mundo hace latir mi corazón.

Tengo una fuerte conexión espiritual.

La vida me apoya en todo momento.

Fermo una unidad con todo lo que vive.

Creo en un Dios amoroso.

Sé que la vida está a mi favor.

Tengo un ángel de la guarda especial.

La Divinidad me guía y me protege en todo momento. Siempre avanzo por el camino del crecimiento espiritual. Estoy en conexión con la Sabiduría Divina.

* * *

Aumento mi comprensión constantemente; soy educable. Cada día abro un poco más mi percepción a la Sabiduría Divina que llevo en mi interior. Me alegra vivir, y siento una enorme gratitud por todo lo bueno que he recibido. Para mí la Vida es educación. Cada día abro mi mente y mi corazón, y desadoro nuevos conocimientos, nuevas personas, nuevos puntos de vista y nuevas maneras de entender lo que ocurre a mí alrededor y dentro de mí. Cuanto más entiendo, más se ensancha mi mundo. Mis nuevas

habilidades mentales me permiten sentirme más a gusto con todos los cambios que ocurren en la increíble escuela de la vida en el planeta Tierra.

Educación

EL trabajo que realizamos o nuestra profesión no tiene importancia; da lo mismo ser presidente de un banco, friegaplatos, ama de casa o marinero. Todos tenemos una sabiduría interior que está conectada con la Verdad Universal. Si estamos dispuestos a mirar en nuestro interior y preguntamos qué es lo que deseamos y necesitamos realmente, y prestamos atención, tendremos la respuesta. No podemos ceder nuestro poder a lo que los demás creen que necesitamos ni a lo que piensan que es correcto o equivocado. Cada cual es la autoridad en su propia vida. Cuando comprendemos esto, podemos comenzar a seguir el camino adecuado para nosotros.

Una joven que asistió a uno de mis seminarios deseaba ser actriz. Sus padres la convencieron de que entrara en la facultad de derecho, y todas las personas que la rodeaban la presionaban para que estudiara leyes. Sin embargo, al cabo de un mes dejó de asistir a clase y se matriculó en una escuela de arte dramático, porque eso era lo que siempre había deseado hacer. Poco después comenzó a tener sueños en los que alguien le decía que lo que hacía no la llevaba a ninguna parte, y empezó a deprimirse y a sentirse desgraciada. No lograba quitarse las dudas y pensaba que había cometido el error más grande de su vida. Le pregunté de quién era la voz que oía en sus sueños. Era la de su padre.

Hay muchas personas que podrían identificarse con esta joven. Ella deseaba actuar y sus padres querían que fuera abogada. Se sintió desconcertada y confundida hasta que comprendió que tenía que hacer lo que era correcto para su vida. Necesitaba conectar con su sabiduría interior y comprender que no tenía por qué complacer a nadie fuera de ella misma. Podía amar a su padre y de todos modos realizarse.

Uno de nuestros retos es hacer lo que es correcto para nosotros aunque las personas que amamos tengan otras ideas. No estamos aquí para cumplir las expectativas de los demás. Creo que al final todo resulta para mejor, pero a veces es difícil ver eso cuando estamos pasando por una experiencia difícil. Al confiar en que la Inteligencia Divina nos va a ayudar a

experimentar la vida de la forma que más nos conviene, nos capacitamos para descubrir nuestro camino hacia la realización y disfrutar de todo lo que la vida nos ofrece.

Las siguientes cartas tratan del tema de la educación. Querida Louise:

Siempre me he dicho que me gustaría volver a la universidad cuando mi hijo menor esté en la escuela, pero tengo cuatro hijos y un marido, y me parece que él me lo va a poner difícil. Pienso que no me apoya lo suficiente cuando se trata de actividades de los niños o mías. Suele hacer comentarios como: «Tú quisiste todos estos hijos; ahora tienes que hacer sacrificios».

Pero, ¿las personas tienen que dejar de realizar sus sueños sólo porque tienen hijos? ¿Qué debo hacer?

Querida amiga:

Da la impresión de que tu marido teme perderte si comienzas a realizar tus sueños. Le da miedo que vayas más lejos que él. Creo que también tiene ideas tradicionales muy arraigadas respecto al lugar que corresponde a la mujer.

Sin embargo, tienes todo el derecho a realizarte. Nadie puede pensar por ti a menos que tú se lo permitas. Los pensamientos que hay en tu mente son tuyos. Tu mente es el lugar por donde comenzarás a realizar tus cambios. Estudia, lee y escucha casetes. Puedes encontrar muchas cosas en la biblioteca. Créate en tu mente la forma como quieres que sea tu vida. Haz afirmaciones positivas.

Recuerda que todo lo que piensas, dices y crees son afirmaciones. Te conviene reemplazar la creencia de que tu marido tiene dominio sobre ti por la idea de que tienes un marido que te apoya. Haz estas poderosas afirmaciones^ «MI FAMILIA ME APOYA TOTALMENTE EN LA REALIZACIÓN DE MIS SUEÑOS. ME MEREZCO TODO LO BUENO EN MI VIDA».

* * *

Querida Louise:

Soy un estudiante universitario y desde hace varios años me han interesado tus enseñanzas. Durante las vacaciones ahondo en libros de autoayuda, trabajo en perdonar y dejar atrás el pasado y trato de mejorar mi autoestima y mi seguridad en mí mismo. La universidad en la que estudio es exigente, y las clases, aunque interesantes, son muy difíciles. Durante el año escolar acabo destrozando mi salud mental y física, porque trabajo

demasiado, como en exceso, no duermo, me aísló de las personas y vivo en un estado constante de miedo y estrés por las notas.

Al final de cada semestre tengo que «comenzar de nuevo», y volver a rehacer mi salud y mi autoestima. Aún me quedan varios años más, y no quiero ser desgraciado durante todo el proceso de aprendizaje. Cualquier consejo que me des lo agradeceré muchísimo.

Querido amigo:

¿Por qué das tanta importancia a tus notas? Sólo son números en un trozo de papel, y no tienen nada que ver con tu valía ni con tu autoestima. Deja de montarte todo ese tinglado negativo. Creo que se está dando una importancia desproporcionada a los exámenes y las notas, y eso genera muchísimo estrés en los alumnos. Los exámenes sólo sirven para mostrarte cuánto sabes o no sabes en un momento determinado.

Comienza cada mañana con unos cuantos minutos de meditación. Declara tu valía y tu autoestima. Afirma que los estudios se vuelven cada vez más fáciles para ti. Desarrolla un sentimiento de gratitud por todas las experiencias que tienes. Aprende a encontrar alegría en cada momento. Es tu vida; ámala, y la Vida te amará a su vez. Afirma: «SOY UN ÉXITO EN LA VIDA. PROSPERO EN TODO LO QUE HAGO Y DONDEQUIERA QUE VAYA».

* * *

Querida Louise:

Tengo 19 años; suspendí algunos exámenes y este año lo voy a pasar repitiendo esas asignaturas. Me duele esto, y sé que si hubiera trabajado más podría haber aprobado e ingresado en la universidad. Fui perezosa e incompetente y ahora me siento culpable. Dios no me puso aquí para ser una ociosa, y me siento muy pecadora. Todo esto me desmoraliza mucho y me gustaría comenzar de nuevo. ¿Podrías darme algún consejo?

Querida amiga:

El mejor nuevo comienzo que puedes hacer empieza con amarte a ti misma. Deja de exclamar: «¡Ay de mí!»; eso es una pérdida de tiempo y de energía. El remordimiento es un hábito terrible, y si no lo paras ahora, lo tendrás toda la vida.

Digamos que aprendiste una valiosa enseñanza y que ahora es el momento de avanzar. Sé que este año guarda algunas experiencias

maravillosas para ti. Te recomiendo que digas la siguiente afirmación por lo menos 500 veces al día durante un mes: «ME AMO Y ME VALORO». Sé que tu vida cambiará para mejorar.

* * *

Querida Louise:

Soy un estudiante universitario y tengo dificultades en la «comunicación de energía». Por ejemplo, no puedo entrar en mi interior para meditar. También tengo dificultad para concentrarme en las reuniones espirituales y en las clases de música y arte. En mi opinión, sin este tipo de atención no puedo aprender, crear ni sanar realmente.

Una causa posible podría ser que mis padres me corregían para que fuera diestro, aunque yo quería usar la mano izquierda; o sea que tal vez me sienta culpable por emplear el *hemisferio cerebral derecho», que es necesario cuando se está en la corriente de energía. Otra causa posible es que he tenido figuras de autoridad y parejas que no eran dignas de confianza, que trataban de dominarme, y esto podría haberme provocado una falta de confianza en mí flujo de energía. También tengo problemas de memoria y coordinación, y casi no puedo cantar una canción completa sin interrupciones. Aunque lógicamente la información está en mi cabeza, al parecer no logra salir bien. ¿Qué puedo hacer?

Querido amigo:

Da la impresión de que tu vida se ha convertido en una «lucha». En realidad la vida está hecha para ser sencilla y fácil. ¿Has pensado en la posibilidad de asistir a clases de yoga? Te serviría para relajar el cuerpo y abrir tus canales de energía bloqueados.

Perdona a tus padres por obligarte a ser diestro; ellos hicieron lo mejor que podían hacer con el conocimiento que tenían. Creo que muy bien podrías ser ambidextro y usar las dos manos según te parezca más apropiado para las diferentes tareas.

Es posible que tengas una discapacidad para el aprendizaje, o incluso podrías ser disléxico. Estas cosas se pueden superar. Pide que te hagan un test psicológico que determine lo que te puede servir para lograr un mayor éxito.

Libérate de los sentimientos de culpabilidad y del pasado. Ejercítate para vivir en el AHORA, en este momento, hoy. Mientras lees esto haz una inspiración profunda, espira el aire al máximo y afirma: «SOY PERFECTO

TAL COMO SOY. APRENDO CON FACILIDAD Y SIN ESFUERZO. ESTOY EN PAZ CONMIGO MISMO». Esta experiencia sólo es una lección para ti. Restablece tu conexión espiritual con el Universo. No estás solo, y eres amado.

* * *

Querida Louise:

Estoy elaborando un programa para mis alumnos de los primeros cursos de enseñanza media con el fin de ayudarlos a aumentar su autoestima y su amor por sí mismos. Queremos hacer participar a aquellos alumnos que tienen una peor imagen de sí mismos y trabajar con ellos durante varias semanas. Te agradecería cualquier ayuda en forma de material o ideas que nos puedan servir para desarrollar este programa.

Querido amigo:

Qué fabuloso es que dediques tu tiempo a trabajar con nuestros jóvenes para ayudarlos a mejorar su autoestima. Este trabajo es muy necesario. Una de las cosas que puedo ofrecerte es mi programa «Diez pasos para amarse». Les ha sido muy útil a muchas personas. Te envío mis mejores deseos para el desarrollo de este programa.

Diez pasos para amarse

1. ABANDONA TODA CRÍTICA. La crítica jamás cambia nada. Niégate a criticarte; acéptate exactamente tal como eres. Todo el mundo cambia. Cuando nos criticamos, los cambios son negativos; cuando nos aprobamos, los cambios son positivos.

2. NO TE METAS MIEDO. Deja de aterrorizarte con tus pensamientos. Esa es una manera horrorosa de vivir. Busca una imagen mental que te produzca placer (la mía son rosas amarillas), e inmediatamente cambia el pensamiento aterrador por uno placentero.

3. SÉ AMABLE, DULCE Y PACIENTE. Sé amable contigo. Ten paciencia contigo mientras aprendes la nueva forma de pensar. Trátate como tratarías a una persona a la que amas de verdad.

4. SÉ AMABLE CON TU MENTE. El odio a uno mismo sólo es odio a los propios pensamientos. No te odies por tener esos pensamientos. Cámbialos suave y amablemente.

5. ELÓGIATE. La crítica destroza al espíritu interior. El elogio lo fortalece. Elógiate tanto como puedas. En cada cosa pequeña que hagas, di para tus adentros lo bien que lo haces.

6. APÓYATE. Busca maneras de apoyarte. Acude a tus amigos y pídeles que te ayuden. Pedir ayuda cuando se la necesita es ser fuerte.

7. TRATA CON CARÍÑO TUS ASPECTOS NEGATIVOS. Reconoce que has nacido para satisfacer tus necesidades. Ahora estás encontrando nuevas formas de satisfacerlas. Así pues, deja marchar con cariño los viejos comportamientos o hábitos negativos.

8. CUIDA DE TU CUERPO. Infórmate sobre nutrición. ¿Qué tipo de combustible necesita tu cuerpo para tener una energía y una vitalidad óptimas? Averigua cuál es el ejercicio adecuado para ti. ¿De qué tipo de ejercicios puedes disfrutar? Quiere y reverencia el templo en que vives.

9. TRABAJO CON EL ESPEJO. Mírate a los ojos con frecuencia. Expresa el creciente amor que te tienes. Perdónate mientras te miras al espejo. Habla con tus padres mientras te miras al espejo. Perdónalos también. Por lo menos una vez al día di mirándote al espejo: «Te quiero; de veras te quiero».

10. ÁMATE, AHORA, YA. No esperes a estar bien, a perder esos kilos que te sobran o a encontrar un nuevo trabajo o una nueva relación. Empieza ahora, y hazlo lo mejor que puedas.

* * *

Afirmaciones para lograr objetivos

Tengo una vida fabulosa.

Vuelo con mis propias alas.

Acepto y uso mi poder.

Exploro las muchas vías de mi ser.

Me dispongo a aprender nuevas formas de vivir.

Siento que soy una persona totalmente completa y sana. Acepto y uso mi propio poder.

Mi vida me llena profundamente.

Me doy lo que necesito.

Estoy a salvo creciendo.

* * *

La enfermedad, tiene que ver con la resistencia a dejar fluir la vida por algunas zonas del cuerpo, y con la incapacidad de perdonar. Me perdono por no haber tratado bien a mi cuerpo en el pasado. Ahora me quiero lo suficiente para nutrirme con todo lo mejor que ofrece la Vida. Se trata de mi cuerpo y mi mente, y estoy al mando; me preocupo de que mi cuerpo, mi mente y mi espíritu vivan saludablemente creando a mi alrededor un

ambiente amoroso. Elijo pensamientos llenos de amor, armonía y paz, que generen un ambiente interno armonioso para mis células. Amo todas las partes de mi cuerpo. La vida es buena y disfruto viviéndola.

** * **

Enfermedad

CREO que contribuimos a todas nuestras llamadas enfermedades físicas. El cuerpo, como todo lo demás, es un reflejo de nuestros pensamientos y creencias. Nos está hablando siempre, y podemos escucharlo si nos tomamos el tiempo necesario para prestarle atención. Todas y cada una de nuestras células reaccionan a cada uno de los pensamientos que tenemos y las palabras que decimos.

Para eliminar permanentemente un trastorno de salud, primero es necesario trabajar en disolver la causa mental. El síntoma es sólo un efecto externo. Los pensamientos o actitudes mentales que causan la mayoría de las enfermedades del cuerpo son los de crítica, rabia, resentimiento o rencor y culpa. Por ejemplo, la crítica suele conducir a enfermedades como la artritis; la rabia se convierte en cosas que infectan el cuerpo; el resentimiento o rencor guardado durante mucho tiempo pudre y corroe a nuestro ser interno y puede finalmente conducir al cáncer; el sentimiento de culpa busca castigo y conduce al dolor y el sufrimiento. Es muchísimo más fácil liberar a la mente de esas formas negativas de pensar cuando estamos sanos que tratar de eliminarlas cuando estamos aterrados por una enfermedad o con un dolor constante. Sin reprochamos ni sentimos culpables por esas formas de pensar, necesitamos trabajar en cambiarlas para evitar creamos enfermedades en el futuro.

Cuando atendemos con amor los mensajes que nos envía el cuerpo, lo nutrimos con los alimentos que necesita, hacemos ejercicio y lo amamos. Es un acto de amor cuidar del cuerpo. Es necesario que mimemos y respetemos este maravilloso templo en que vivimos. No creo que todos tengamos que enfermar y acabar en una residencia para ancianos; no es así como estamos destinados a dejar este extraordinario planeta. Creo que podemos cuidar de nosotros mismos y estar sanos durante mucho tiempo.

Ya es hora de que recuperemos nuestro poder, el que hemos entregado a las industrias médicas y farmacéuticas. La medicina de alta tecnología, que es cara y muchas veces destruye la salud, nos ha llevado de aquí para

allá; ha llegado el momento de que todos aprendamos a estar al mando de nuestro cuerpo y nos creemos una buena salud, lo que salvaría millones de vidas y nos ahorraría miles de millones de dólares. Cuando entendamos realmente la conexión mente-cuerpo, desaparecerán la mayoría de nuestras enfermedades.

* * *

Las siguientes cartas tratan del tema de la enfermedad.

Querida Louise:

A mi padre, de 63 años, le acaban de diagnosticar un cáncer de próstata. Al parecer no se puede operar, y los médicos han dicho que no le queda mucho tiempo de vida. Mi madre está destrozada. Han hecho muchos planes para sus años de retiro, y ahora parece que no van a poder disfrutarlos juntos. Mi padre está muy deprimido y se niega a hablar de su enfermedad con nosotros.

Por haber leído tus libros sé que es posible superar el cáncer. Me gustaría saber qué puedo hacer para ayudar a mi padre, de modo que intente combatir su enfermedad. Y me gustaría ayudar a mi madre para que sea fuerte y lo apoye. ¿Hay alguna cosa que pueda hacer yo en esta situación? Quiero mucho a mis padres, y es terrible verlos así.

Querida amiga:

Me das la oportunidad de hablar de algo que está asociado con mis sentimientos más íntimos. El cáncer de próstata, como el de mama, es prevenible y suele ser curable. En realidad, la mayoría de estas temidas enfermedades son la consecuencia de estilos de vida elegidos, es decir, mala nutrición, tabaquismo, un consumo excesivo de alcohol, drogas o fármacos, falta de ejercicio y una actitud mental negativa. Te recomiendo un libro muy bueno, de Larry Clapp, titulado *Prostate Health in 90 Days: Without Drugs or Surgery*.

No sé cuán avanzado está el cáncer de tu padre ni cuánto ha creído en la opinión de sus médicos, pero ciertamente vale la pena intentar superarlo. Nadie tiene derecho a decirnos cuánto tiempo nos queda de vida. Solemos aceptar las sentencias de muerte cuando sólo son la opinión de una persona. Tu padre necesita comprender que este diagnóstico no es más que una llamada a despertar, y que es mucho lo que puede hacer si está dispuesto a tomar su salud en sus manos. Muchas personas han vivido más tiempo que los médicos que les habían dicho que morirían.

Por otra parte, cada persona está bajo la ley de su conciencia y debe tomar sus propias decisiones. Él lo hará a su manera. Tú puedes ofrecerle ayuda y apoyo, pero no debes obligarlo. Ama a tus padres lo suficiente para permitirles encontrar su propio método de curación. Afirma: «RODEO A MIS PADRES DE AMOR Y APOYO».

* * *

Querida Louise:

Tengo 41 años, y hace seis semanas me diagnosticaron un cáncer de mama. Me extirparon un tumor y ahora me estoy sometiendo a quimioterapia. Aunque he elegido el método convencional para tratar la enfermedad, sé lo importante que es tratar todo mi cuerpo de dentro hacia fuera.

He leído tus libros y escuchado tus casetes, y comprendo tus creencias sobre por qué aparece la enfermedad, pero tengo cierta dificultad para aplicármelas a mí misma día a día.

Necesito eliminar de mi mente el miedo a una recaída para dedicar más tiempo a la curación. ¿Cómo puedo aprender a centrarme más en esto? Repito una y otra vez tus afirmaciones específicas para el cáncer de mama. ¿Cómo puedo saber si están dando resultado?

Querida amiga:

Ahora es el momento de que reúnas toda la información que puedas sobre los métodos de curación alternativos y complementarios, aun cuando estés utilizando los tratamientos médicos más habituales. Amplia tus conocimientos; infórmate más acerca de la conexión mente-cuerpo y la relación entre el cáncer de mama y la nutrición. Cuando yo tuve cáncer, estudié todos los libros que logré encontrar y eso me sirvió para disminuir el miedo. Te recomiendo encarecidamente el libro de la doctora Christiane Northrup *Women's Bodies, Women's Wisdom*¹. Contiene muchísima buena información para las mujeres y sobre cómo pueden adquirir el control de su cuerpo. Te sugiero que busques inmediatamente la sección que trata del cáncer de mama y leas la opinión de la doctora Northrup sobre esa enfermedad.

He descubierto que la mayoría de las mujeres que tienen cáncer de mama anteponen el bienestar y los intereses de todas las personas de su vida a los de ellas mismas. Los pechos representan la nutrición, y es probable que te dediques a nutrir a todos los demás y tengas pocos recursos para ti

misma. Las mujeres que sufren de cáncer de mama deben aprender a decir: «¡No!», no un «no» con una disculpa, sino un «no» simple y llano. Sí, las personas que están acostumbradas a aprovecharse de ti se van a enfadar cuando digas tu primer «no»; el primero será el más difícil, el segundo ya será un poquitín más fácil, y cuando digas el tercero, te vas a preguntar por qué no empezaste a hacerlo años antes. Normalmente la gente se aprovecha de una persona que siempre dice «sí», y respeta a las personas que fijan límites y saben decir «no». Esta es una importante lección para ti. Afirma: «ME AMO Y ME NUTRO, Y ESTOY A SALVO».

* * *

Querida Louise:

Tengo candidiasis desde hace seis años. He tenido que depender de la seguridad social para sobrevivir. Mi familia no lo sabe, ni tampoco entiende este trastorno. No me atrevería a decírselo a ninguna amiga ni a la gente de mi vecindario, porque me da mucha vergüenza.

Aún necesito arrancar sentir y liberar muchas cosas. ¿Podrías aconsejarme la manera de acelerar este proceso?

Querida amiga:

Siempre me preocupa cuando oigo a alguien emplear la palabra «arrancar» para referirse a sanar viejas heridas.

Resolver y liberar viejos problemas y sentimientos es un proceso de curación que necesita un cuidado tierno y cariñoso, y normalmente «arrancar» no implica eso. A veces va bien recordar que el niño o la niña que llevamos dentro es quien lleva muchos problemas y sentimientos no resueltos. A medida que avances en tu proceso de curación, acuérdate de esa tierna niña interior y ten con ella mucha paciencia, sé cariñosa y alíéntala, como harías con cualquier niño. Así acelerarás tu proceso de curación de un modo milagroso.

Tus principales problemas son la vergüenza y el sentimiento de culpabilidad, no la candidiasis. ¿Te causaría vergüenza tener un tobillo fracturado o un resfriado? Claro que no. El sentimiento de culpabilidad proviene del pensamiento de que has hecho algo malo, y la vergüenza proviene del pensamiento de que hay algo malo en ti. Ninguna de estas dos cosas es cierta. Eres una expresión magnífica y divina de la vida, y ocurre que estás teniendo una experiencia llamada candidiasis.

Probablemente te haría muy bien una terapia de grupo. Saber que no eres la única que tiene este problema te puede ayudar a superar los

sentimientos negativos. También he comprobado que las iglesias de la Ciencia Religiosa son excelentes lugares para encontrar compañerismo y apoyo.

Mírate en el espejo cada mañana y afirma: «ME AMO Y ME ACEPTO; AHORA ME LLEGA TODO LO QUE NECESITO PARA MI COMPLETA CURACIÓN».

* * *

Querida Louise:

Soy una mujer de 33 años y te escribo desde Italia. He leído todos tus libros y me gustaron tanto que acudí al seminario que diste aquí. Esa experiencia fue importantísima para mí. Gracias a ese seminario de dos días, logré librarme de la psoriasis.

En estos momentos estoy tratando de tomar la decisión correcta con respecto a otro aspecto de mi salud. No logro decidir si someterme o no a una operación para el hipertiroidismo (a consecuencia de este trastorno también tengo bocio y palpitaciones). Hasta ahora he ido postergando la decisión porque me dijeron que después de la operación necesitaría tomar medicación todos los días durante el resto de mi vida, y no sé muy bien si sería capaz de hacer eso. En uno de tus libros recomiendas «superar las limitaciones» y creo que he hecho eso, pero, ¿qué otra cosa puedo hacer para evitar esta operación?

Querida amiga:

Todas tus enfermedades son formas diferentes de sentirte frustrada en la vida. Veo que nunca has dejado que florezca tu creatividad. Por el motivo que sea, no te permites expresarte libremente. Lo hiciste muy bien librándote de la psoriasis; ahora necesitas trabajar un poco más a fondo.

Quiero recomendarte que en el aspecto físico trabajes con un nutricionista que practique la medicina china tradicional. En cuanto al aspecto metafísico, en Milán hay un profesor formado en el método Louise Hay: Max Damioli. Haz algunas sesiones con él para que te ayude a liberarte permanentemente en este aspecto. Cuando llego a un estancamiento en mi vida, recorro a un terapeuta; un terapeuta bien preparado suele ser capaz de ver lo que se esconde a los ojos de uno. Afirma: «PARTICIPO EN MI PROCESO DE CURACIÓN CON ALEGRÍA».

* * *

Querida Louise:

Tengo 20 años y hace algo más de un año me encontraron seropositiva del virus del sida; mi marido me infectó antes de que nos casáramos. Creo que estoy muy bien, ya que el recuento de linfocitos T es elevado y estoy segura de que seré una superviviente durante muchos años. Pienso esto porque me crié con la influenza y el conocimiento de que el pensamiento positivo influye en quiénes somos. He leído tus libros sobre el sida y sobre sanar la propia vida, y me han sido muy útiles y alentadores.

Sin embargo, deseo saber lo siguiente: ¿De veras crees que alguien se puede curar completamente del sida o del VIH? Estoy resuelta a curarme a mí misma, pero me pregunto si eso es realmente posible. Si es así, ¿cómo se hace?

Querida amiga:

Hay personas que se han curado a sí mismas del sida, no tantas como yo quisiera, pero las hay. Es difícil obtener estadísticas, porque cuando una persona se cura a sí misma vuelve al anonimato, debido al estigma que conlleva el sida o el virus de inmunodeficiencia humana. Niro Assistant, a quien le hicieron un reportaje en la revista *People* y vive en la Costa Este, se curó a sí misma y ahora dirige seminarios para la organización *People With AIDS* [Personas con sida]. *Caroline Myss* trabajó en esta organización y ha dirigido muchos seminarios para ellos. Su libro *AIDS: Passageway to Transformation*² documenta su primer caso, la historia de un hombre y su curación, y cualquier persona que desee sanar su cuerpo, su mente y su espíritu encontrará valiosa información en su otro libro *Anatomy of the Spirit: The Seven Stages of Power and Healing*³.

La mayoría de las personas que sanan tienden a seguir un programa intensivo: es probable que cambien de dieta; comienzan a hacer ejercicio, dejan de fumar y de beber alcohol, se aplican compresas de aceite de ricino, toman vitaminas, minerales y hierbas, se someten a terapia, hacen meditación y oración y cualquier otra cosa relacionada con su caso en particular. Normalmente es necesaria la terapia para liberarse de los mensajes negativos interiores, trabajar en el perdón y aprender a amarse a uno mismo. Lo más importante de todo es que se ha de encarar el programa de sanación con alegría. Muchas personas lo ven como si fuera un castigo. Sanar es más profundo que curarse, y debe nacer de dentro.

Afirma: «ATRAIGO A MI VIDA TODO LO QUE NECESITO PARA SANAR». Comienza a leer, y explora la tienda de alimentos dietéticos de tu localidad o de tu barrio en busca de ideas y lecturas. Ámate y ama tu cuerpo.

* * *

Querida Louise:

Quiero agradecerte tu libro *Usted puede sanar su vida*⁴ He practicado muchas de las cosas que recomiendas. Por ejemplo, hacía años que tenía una úlcera, y después de comprender la relación entre la enfermedad y su probable causa emocional, al final me curé, aunque ciertamente no fue un proceso rápido.

Hace poco me enteré de que tengo una «baja tasa de oxígeno en la sangre al hacer esfuerzos». Los médicos me han hecho todo tipo de exámenes, pero todavía no han descubierto cuál es la causa de este trastorno. Puesto que soy un estudiante de metafísica, creo que las cosas se generan primero en el plano mental. ¡Ayúdame, por favor! ¿Cuál es la causa mental de este trastorno? Te agradecería cualquier consejo que puedas darme, como también una afirmación que convenga a mi situación en particular.

Querido amigo:

Jamás he oído hablar de esta determinada enfermedad, y no es mucho lo que explicas de ella. ¿Te ocurre eso cuando haces ejercicio o subes escaleras? En todo caso, exploremos este asunto desde un punto de vista metafísico. La sangre siempre representa la alegría y la familia. Cuando hay un problema en la sangre, significa que la familia o bien te ha quitado la alegría o de alguna forma te ha impedido tener alegría en tu vida, al menos desde tu punto de vista. El oxígeno es el aliento de vida, y la sangre sana tiene la cantidad apropiada de oxígeno.

El corazón representa el amor, mientras que la sangre representa la alegría. En una persona sana, el corazón bombea alegría y la hace circular por todo el cuerpo. Yo veo esta alegría bañando, aliviando y empapando todas las células del cuerpo, para que cada una pueda hacer de la mejor manera su trabajo en un ambiente de alegría. ¿Eres una persona alegre, divertida? ¿Te ríes mucho? ¿Sabes reemplazar el miedo por la alegría? ¿Cómo puedes hacer que haya más alegría en tu vida? ¿Hay alguien a quien

aún necesitas perdonar? Tu corazón está hecho para el amor. El amor te sanará. Afirma: «AVANZO POR LA VIDA ALEGRE Y LIBREMENTE».

* * *

Amo mi cuerpo.

A mi cuerpo le gusta estar sano.

Aprecio mi magnífico cuerpo.

Escucho los mensajes de mi cuerpo.

Cada célula de mi cuerpo es amada.

Sé cuidar de mí.

Mi salud es más buena que nunca.

Estoy en armonía con todas las partes de la vida.

Con amor me creo una salud perfecta.

Doy a mi cuerpo lo que necesita en todos los aspectos para proporcionarle una salud óptima.

* * *

En la infinitud de la vida donde estoy, todo es perfecto, sano y completo. Ya no elijo creer en las viejas limitaciones y carencias que en otro tiempo definían el proceso de envejecimiento. Disfruto de cada año que pasa. Mi riqueza de conocimientos aumenta, y estoy en contacto con mi sabiduría. Mis años de vejez son mis años más preciados, y sé mantenerme joven y rebosante de salud. Mi cuerpo se renueva en todo momento. Soy una persona vital, entusiasta, sana y plenamente viva, y Hago mi contribución a la sociedad hasta mi último día. Ahora elijo vivir a partir de esta comprensión.

Estoy en paz con mi edad.

Envejecimiento y vejez

DURANTE generaciones hemos permitido que el número que corresponde a los años que llevamos en el planeta nos diga cómo hemos de sentirnos, vemos y comportamos. Como ocurre en muchos otros aspectos de la vida, lo que aceptamos y creemos mentalmente se convierte en verdad para nosotros. Bueno, ya es hora de cambiar nuestras creencias acerca del envejecimiento y la vejez. Cuando miro a mi alrededor y veo a personas mayores frágiles, débiles, enfermas y asustadas, me digo: «No tiene por qué ser así». Muchos hemos aprendido que cambiando nuestra forma de pensar podemos cambiar nuestra vida. Así pues, sé que podemos hacer que el proceso de envejecimiento sea una experiencia positiva, vibrante y sana.

Veo mucho miedo entre las personas mayores: miedo al cambio, a la pobreza, a la enfermedad, a la senilidad, a la soledad y, por encima de todo, a la muerte. Realmente creo que todo ese miedo es innecesario. Es algo que se nos ha enseñado; ha sido programado en nosotros. Es simplemente una forma habitual de pensar, y se puede cambiar. El pensamiento negativo es predominante entre muchas personas durante sus años de vejez, y en consecuencia, viven descontentas. Es esencial tener siempre presente que lo que pensamos y decimos se convierte en nuestra experiencia. Así pues, prestaremos atención a nuestra forma de pensar y hablar para poder configurar nuestra vida de acuerdo con nuestros sueños.

Muchos estamos entrando en la categoría de personas mayores, y ya es hora de ver la vida de un modo diferente. No tenemos por qué vivir nuestros años de vejez como los vivieron nuestros padres. Podemos crear una nueva manera de vivir; podemos cambiar las reglas. Cuando entramos en nuestro futuro, conociendo y usando los tesoros que tenemos dentro, entonces sólo tenemos bienes delante de nosotros. Podemos saber y afirmar que todo lo que nos ocurre es para nuestro mayor bien y nuestra mayor dicha, creyendo de verdad que las cosas no pueden irnos mal.

En lugar de limitarnos a envejecer, renunciar y morir, hagamos una inmensa aportación a la vida. Tenemos el tiempo, el conocimiento y la

sabiduría que necesitamos para colaborar en el mundo con amor y poder. Es necesario que cambiemos la forma en que estructuramos nuestra sociedad, los asuntos relacionados con la jubilación, nuestros seguros y nuestra asistencia sanitaria. Podemos vivir una vida muy larga, sana, amorosa, rica, sabia y dichosa. Ya es hora de que todos seamos todo lo que podemos ser durante nuestros años de vejez.

* * *

Las siguientes cartas tratan del tema del envejecimiento y la vejez.

Querida Louise:

Tengo 90 años y me enorgullezco de tener bastante buena salud. Era muy bueno para jugar al balonmano, y disfruté haciéndolo hasta hace siete u ocho meses, cuando de pronto me vi afectado gravemente por problemas en la pierna izquierda, los dientes y el habla. Yo lo atribuí al estrés y los achaques que afectan a los viejos. Perdí a mi esposa hace seis años; estuvimos casados durante 63 años. Finalmente, y esto es lo más importante, tengo metido muy profundo un sentimiento de culpabilidad que no he revelado a nadie.

Me examinaron tres médicos, y durante 60 días estuve yendo a un centro de rehabilitación para hacer ejercicios, pero eso no me mejoró. Quería saber la causa de mis trastornos, pero ninguno de los médicos supo decírmela.

Después de leer tu libro *Usted puede sanar su vida*, que resalta la importancia del amor y la alegría, decidí que deseo vivir hasta los 100 años, si Dios quiere, y necesito que tus enseñanzas me ayuden. Creo que si tuviera la oportunidad de asistir a las clases que das, recuperaría mi salud en poco tiempo. Te agradeceré cualquier recomendación.

Querido amigo:

Te felicito por hacerte cargo de tu vida y trabajar para sentir una mayor alegría, paz y comprensión. Perder a la compañera después de 63 años de vida en común es un tremendo desafío.

Es importante tener una finalidad en la vida para así cada día poder esperar algo con ilusión. La tuya podría ser simplemente continuar fortaleciendo tus relaciones actuales. ¿Tienes hijos y nietos? ¿Cuáles han sido tus intereses estos últimos años? Además, ciertamente, te recomiendo sanar las heridas del pasado, dejar atrás y olvidar todos los resentimientos y

permitir que el amor fluya de tu interior. Creo que todos estamos aquí para expresar el amor que ya tenemos dentro.

Muchas persona tienen sentimientos de culpabilidad y piensan que hicieron algo tan malo que jamás lo revelan. Sin embargo, aferrarse a ese sentimiento de culpabilidad nos impide sentir el amor que necesitamos, por nosotros mismos y por los demás. Te animo a buscar a alguien con quien hablar de esto. Es importante que te liberes de ese sentimiento de culpabilidad.

Los problemas del lado izquierdo del cuerpo generalmente representan lo femenino, y los del derecho, lo masculino. Dado que tienes problemas en la pierna izquierda, pienso que tal vez hay una figura femenina a la que necesitas perdonar, o quizás una figura femenina está involucrada en un perdón que necesitas concederte a ti mismo. Los problemas dentales representan indecisión. Tu habla es la vía de tu autoexpresión. ¿Qué es lo que te resulta tan difícil expresar? Tal vez es justamente aquello de lo que te sientes culpable.

Lamento informarte que ya no hago programas de formación. Mi trabajo ha tomado un nuevo rumbo; ahora dedico más tiempo a escribir, dar algunas conferencias y cuidar de mi jardín y de mí misma. Pero hay muchos profesores fabulosos que pueden ayudarte tan bien como podría hacerlo yo. Mira los anuncios en alguna librería metafísica de tu vecindario o en una revista que anuncie clases y profesores de autoayuda.

Has de saber que eres muy especial y que tienes derecho a las muchas bendiciones de la vida. Sé muy amable y afectuoso contigo mismo mientras sigues tu camino hacia la curación. Afirma: «ESTOY ABIERTO Y RECEPTIVO A MI SIGUIENTE PASO EN LA VIDA».

* * *

Querida Louise:

Llevo 19 años en la profesión médica y trabajo con muchos ancianos. En muchos de ellos veo una gran tristeza y amargura. Cuando los saludo con un alegre «¡Buenos días!», la respuesta suele ser: «No se haga viejo» o «Es horrible envejecer».

Después de muchos años de oír este mensaje una y otra vez, finalmente decidí preguntarle a una señora:

—¿Cuál es la alternativa?

—La muerte —me contestó en un tono bajo y áspero.

Afirmo todo lo bueno y las cosas más maravillosas para los pacientes que veo. Pero me siento estancado. No quiero volver a oír ese mensaje de desaliento. Yo quiero reír y bailar hasta mis últimos días en este planeta. ¿Qué les puedo decir a estas personas? O, mejor aún, ¿qué puedo decirme a mí mismo que ponga fin a este repetido mensaje negativo?

Querido amigo:

El resultado de toda una vida de comer la dieta estadounidense estándar, rica en azúcar, sal y grasa; de tomar medicamentos para cualquier malestar; de tener una visión negativa de la vida, y de creer que hacerse mayor significa enfermar, son los ancianos de que me hablas, estas personas que piensan que son víctimas de la vida. En la profesión médica no se ve a muchas personas mayores realmente sanas. Ya es hora de que renovemos totalmente el modo de considerar nuestros años de vejez. No tenemos por qué vivir de la forma en que vivieron nuestros padres. Ha llegado el momento de cambiar las reglas y las viejas creencias. Tú y yo podemos crear una nueva manera de vivir. Los dos podemos reír y bailar hasta nuestros últimos días, y lo mismo puede hacer cualquier persona que desee unirse a nosotros.

Cuando alguien de mi entorno es negativo, me digo: «Eso podrá ser cierto para ti, pero no para mí». Tal vez sería más gratificante para ti trabajar en el campo de la salud holista, en el que encontrarías a personas que buscan activamente la salud. Me gustaría que alguien creara una residencia de ancianos en la que hubiera un centro de salud holista. Además de médicos y enfermeras tradicionales, contaría con servicios de quiropráctica, acupuntura, homeopatía, medicina china tradicional, nutrición, fitoterapia, masaje, yoga, un club de salud, etcétera. Ese sería un lugar donde todos esperarían con ilusión pasar sus años de vejez sanos y sin preocupaciones. Estoy segura de que ese sitio tendría una larga lista de espera en un santiamén.

Haz esta afirmación: «ESTOY RODEADO DE PERSONAS SANAS Y FELICES». Después observa cómo el Universo manifiesta lo que has afirmado.

* * *

Querida Louise:

Soy una madre soltera de 31 años y tengo una hija de 13 años. Estoy planeando matricularme en un curso de enfermería. La dificultad con que

me encuentro ahora es que hace dos meses me convertí en la principal cuidadora de mi abuela, de 75 años, que está en la segunda fase de la enfermedad de Alzheimer.

¿Cómo puedo seguir ofreciéndole una buena atención y cuidados cariñosos ante su constante negatividad y su actitud y sus palabras crueles e insultantes? Yo la quiero mucho y estoy entregada a su cuidado, pero no quiero perderme yo mientras lo hago. Además, ¿podrías aconsejarme sobre cómo ayudar a mi hija adolescente en esta situación? Me ha dicho:

«La abuela ya ha vivido su vida, pero yo estoy comenzando la mía». ¡Socorro!

Querida amiga:

Cuando estamos abrumados, nos conviene dejar de mirar lo negativo. Nunca podemos encontrar una buena solución cuando sólo vemos las limitaciones. Haz una respiración profunda; relaja los hombros, la cara y el cuero cabelludo. Deja en manos del Universo toda esta situación. Repítete: «Todo está bien. Todo funciona para nuestro mayor bien. De esta situación, sólo van a salir COSAS buenas. ¡Estamos a salvo!».

Después concéntrate en lo que te imaginas que sería la solución perfecta. ¿Cuál es el cuadro ideal? Escribe tus intenciones. Mantén esta visión; explícasela a tu hija y pídele que también, ella haga constantes afirmaciones positivas. Después relajaos y dejad que el Universo resuelva la forma de manifestar lo que habéis afirmado. Tú y tu hija descubriréis lo poderosas que sois.

* * *

Querida Louise:

Lo estoy pasando muy mal con esto del envejecimiento. Me he puesto tan neurótica por mi apariencia que durante días evito mirarme al espejo. Y cuando me veo en un espejo, me siento totalmente aniquilada.

Aunque en estos momentos tengo muchas dificultades, al parecer mi depresión se centra en la pérdida de mi juventud y mi belleza. ¿Cómo puedo llevar esto sin que me obstaculice la vida?

Querida amiga:

Dios nos ha hecho seres divinos, magníficos, creados para vivir una vida rica y plena. Estamos hechos para experimentar todas las edades, porque cada edad tiene sus experiencias propias y especiales. Desde el

nacimiento hasta la vejez, podemos vivir con alegría o podemos hacernos desgraciados.

Por favor, no te tragues la creencia social actual que dice que sólo vale la juventud, porque si lo haces, te robas la felicidad. Todas las edades son hermosas. ¿Eran tan fabulosas tu juventud y tu belleza que no te has formado otros valores en tu vida? ¿Quién te enseñó que la apariencia es lo único que importa? ¿Crees que ya nadie te va a amar? ¿Prefieres morir a envejecer?

Preocuparse sólo contribuye a envejecer más rápido. Es una pena que nuestra cultura y los medios de comunicación den tanta importancia a la juventud y la belleza. Si bien todas somos jóvenes durante una época, pocas cumplimos con los cánones de belleza actuales. Debemos dejar de imponernos esa carga. Ya es hora de que aprendas a amar a tu niña interior. Tenía feliz y te verás más joven cada día. Afirma: «CUANTO MÁS ME AMO, MÁS JOVEN ME VEO».

Aprende a amarte aquí y ahora, en el momento presente. Haz trabajos voluntarios con personas que tienen verdaderos problemas. Tienes muchísimo para ofrecerles, y ellas lo necesitan mucho. Disfruta del ritmo y el flujo de la vida.

* * *

Querida Louise:

Me cuesta terriblemente creer que Dios puede o quiere sanar las enfermedades llamadas «de la vejez», porque desde que era muy pequeña me inculcaron que ciertas enfermedades son «normales» cuando uno envejece, y que Dios no va a curarlas más de lo que curaría la calvicie, la vista cansada o las canas.

Estoy segura de que millones de personas se criaron con esta misma creencia, y esto lo complica el apoyo de los profesionales de la medicina. Orar por la curación es difícil cuando un médico te dice: «Es normal que esto ocurra cuando uno se hace mayor».

¿Qué piensas?

Querida amiga:

El hecho de que se nos haya inculcado algo no quiere decir que sea cierto. Recuerda que en otro tiempo se creía que la Tierra era plana. Lo que realmente necesita curación es nuestra creencia social en que es normal el deterioro de la salud cuando nos hacemos viejos. No tenemos por qué creer

eso. Como sociedad, debemos trascender nuestras limitaciones. El cuerpo no tiene por qué desgastarse: se renueva constantemente. (Lee el libro de Deepak Chopra *Ageless Body, Timeless Mind*.)

Yo me buscaría otro médico. Podrías ver la posibilidad de acudir a un médico de medicina holista. ¿Sabes que los alimentos que comes podrían estar contribuyendo a tus problemas de salud? Comprar en una tienda de alimentos sanos y leer libros sobre nutrición son buenas formas de aumentar tus conocimientos sobre salud y curación.

Dios nos da exactamente lo que elegimos creer. Si creemos en la limitación, eso tendremos. Una buena afirmación para ti podría ser: «ESTOY DISPUESTA A DESARROLLAR MI ENTENDIMIENTO, Y A SER MÁS JOVEN CADA DÍA».

* * *

Querida Louise:

Mi madre sufre de comportamiento compulsivo obsesivo. Se lava las manos por lo menos cien veces al día y repite frases y rimas una y otra vez. Tiene 91 años y vive con mi padre, de 98 años, en la casa de ambos. Ya no es capaz de hacer las tareas domésticas, pero no permite que yo ni nadie le limpie la casa o la ayude.

Hace poco fui a visitarla y me dijo que dejara de ir a verla porque las interrupciones en su vida la ponen nerviosa. Me da mucha pena que ya no me quiera ver, y me duele el corazón por no poder abrazarla, aunque hace siete días que la vi.

Necesito algunas ideas sobre la forma de tratar a los padres ancianos. ¿Cómo puedo liberarlos y al mismo tiempo respetar sus deseos?

Querida amiga:

Tienes que comprender que el comportamiento de tu madre no tiene nada que ver contigo. Todo comportamiento y toda enfermedad se genera para satisfacer una necesidad. Cuando entendemos las necesidades que tratan de satisfacer nuestros seres queridos, nos resulta más fácil amarlos y apoyarlos en sus procesos.

El comportamiento compulsivo obsesivo satisface la necesidad de sentirse al mando, y la necesidad de sentirse al mando siempre equivale a miedo. Generalmente los miedos comienzan en la infancia, porque esa es la época en que nos sentimos menos al mando de nuestra vida y nuestro entorno. Para muchos, la vejez es también una época en que nos sentimos

tan vulnerables como nos sentíamos cuando éramos niños. Recordar cómo es sentirse vulnerable y tener miedo nos puede servir para dar un comprensivo amor y ofrecer apoyo a nuestros padres ancianos.

Ayuda a tu madre a sentirse segura, todo lo que ella te permita. Entendiendo primero qué desea y qué la hace sentirse segura, tal vez logres que te deje estar más a menudo con ella.

Es posible que tu madre decida no dejarte entrar en su casa. Por doloroso que sea esto, podría resultarte necesario comenzar a desprenderte de la necesidad de sentirte responsable. Es muy importante encontrar apoyo en este proceso de desprendimiento. No estás sola. Busca un grupo de apoyo. También hay excelentes libros sobre este tema, como *Aging Parents & You*, de Eugenia Anderson-Ellis. Afirma: «MI MADRE Y YO DEJAMOS ATRÁS LAS LIMITACIONES Y NOS LIBERAMOS. SOMOS LIBRES PARA SER TODO LO QUE PODEMOS SER».

Afirmaciones para valorar el proceso de envejecimiento

Soy una persona joven y hermosa, a cualquier edad.

Me abro para experimentar todo lo que la vida tiene para ofrecerme.

Hago mis aportaciones a la sociedad de formas agradables y productivas.

Estoy al mando de mis finanzas, mi salud y mi futuro. Honro y respeto a los niños y adolescentes de mi vida.

Mi familia me apoya, y yo los apoyo a ellos.

Todas las personas con quienes me relaciono me respetan. Honro y respeto a todas las personas mayores de mi vida. Tengo todo el tiempo del mundo.

Trasciendo las limitaciones.

* * *

Los hijos no son posesiones de los padres; son bendiciones del Universo. Son brillantes espíritus individuales, viejas almas que vienen a tener otra experiencia humana. Han elegido a sus padres por las lecciones que les van a dar y los desafíos que les van a presentar. Están aquí para enseñarnos muchas cosas si estamos dispuestos a aprender de ellos. Los hijos representan desafíos porque suelen tener formas diferentes de mirar la Vida. Los padres suelen insistir en enseñarles ideas viejas y anticuadas que los hijos saben intuitivamente que no son las correctas para ellos. Es el deber de los padres proporcionar a estas almas un espacio seguro y sustentador

para que desarrollen al máximo su actual personalidad. Ojalá lográramos comprender que cada niño que llega a este planeta es un sanador y podría hacer cosas maravillosas para el progreso de la humanidad si se lo alienta.

Cuando tratamos de obligar a un niño a entrar en un molde que nos transmitieron nuestros padres y abuelos, perjudicamos al niño y a la sociedad.

Hijos

ES importantísimo mantener abiertas las líneas de comunicación con los hijos. Suele ocurrir que cuando los niños comienzan a hablar de lo que les gusta y lo que no les gusta se les dice una y otra vez: «No digas eso», «No hagas eso», «No sientas eso»... No, no, no. Finalmente, los hijos dejan de comunicarse y a veces se van de casa. Si quieres tener a tus hijos cerca cuando seas mayor, mantén abiertas las líneas de comunicación con ellos en su niñez y su adolescencia.

Aplaudes la forma única de ser de tus hijos. Permíteles expresarse a su manera, aunque a ti te parezca que es sólo una manía, una moda pasajera. No los hagas sentirse mal ni los atormentes. Dios sabe por cuántas y cuántas modas he pasado en mi vida, como también tú y tus hijos.

Los hijos nunca hacen lo que les decimos que hagan; hacen lo que hacemos nosotros. No podemos decirles: «No fumes», «No bebas», «No tomes drogas», si nosotros hacemos esas cosas. Hemos de servir de ejemplo y llevar el tipo de vida que deseamos que lleven nuestros hijos. Cuando los padres están dispuestos a amarse a sí mismos, es sorprendente la armonía que se logró en la familia. Los niños responden con una nueva sensación de autoestima y comienzan a valorarse y respetarse a sí mismos. Si logramos enseñar a nuestros hijos que no son víctimas y que pueden cambiar sus experiencias responsabilizándose de su vida, comenzaremos a ver importantes progresos.

No tenemos por qué ser «padres perfectos». Si somos padres cariñosos, nuestros hijos tendrán una excelente oportunidad de crecer para ser el tipo de personas que nos gustaría tener por amigos. Serán personas autorrealizadas y prósperas. La autorrealización produce paz interior. Creo que lo mejor que podemos hacer por nuestros hijos es aprender a amarnos a nosotros mismos, porque los niños siempre aprenden por el ejemplo. Tendremos una vida mejor y ellos también la tendrán.

* * *

Las siguientes cartas tratan del tema de los hijos y su educación.

Querida Louise:

Mi marido y yo tenemos ideas muy diferentes respecto a la forma de criar a los hijos. Los dos procedemos de familias cristianas tradicionales, y comprendo que él tenga la última palabra en estos asuntos, pero me duele que sea tan duro con nuestro hijo. Tenemos tres hijos, un niño y dos niñas. Mi marido es muy cariñoso con las dos niñas (de 8 y 9 años), pero es muy duro con el niño. Ya le está enseñando a pelear (sólo tiene 6 años), y le dice que los chicos no deben llorar.

No me gusta que haya tanta diferencia en nuestra forma de tratar a nuestros hijos. Yo trato de ser cariñosa con los tres. He leído tu libro Usted puede sanar su vida, y lo encuentro muy inspirador. Pero no sé cómo puedo aplicar tus ideas a esta situación. ¿Podrías hacerme algunas sugerencias?

Querida amiga:

¿Por qué tu marido tiene la última palabra en el modo de educar a vuestros hijos? Ellos salieron de tu cuerpo, y es necesario que tengas la misma autoridad. Ya es hora de que las iglesias cristianas tradicionales entiendan que las mujeres somos seres iguales a los hombres.

Me imagino que tu marido trata a vuestro hijo tal como lo trataron a él cuando era niño, y lo educaron para creer que así es como hay que tratar a los chicos. En mi opinión, esta es una forma de maltrato y tortura a los niños. Tu hijo crecerá y tratará también así a sus hijos o se va a pasar gran parte de su vida en terapia. Además, está aprendiendo a odiar a las mujeres porque a sus hermanas las tratan bien y a él lo maltratan.

Los puños siempre equivalen al miedo. Cuando a los niños se les enseña a valorarse y quererse, jamás tienen que pelear. Ahora bien, tu mejor trabajo en eso lo harás en la intimidad de tu mente. Que tu afirmación sea: «**TODOS MIS HIJOS SON TRATADOS CON JUSTICIA Y AMOR**».

Además, visualiza siempre a tu marido como un padre amoroso no sólo con vuestras hijas, sino también con vuestro hijo.

* * *

Querida Louise:

Mi hijo, de 12 años, es inteligente y sumamente sensible y tiene muy poca autoestima. Estuvo en terapia por problemas oculares y de coordinación, pero por lo visto la terapia sólo le reforzó la idea de que hay algo malo en él. Sus afirmaciones típicas son: «Soy un torpe», «No le caigo

bien a nadie», «Soy un tonto» y «No hago nada bien». También se preocupa por todo.

No sé qué hacer para ayudarlo, y me inquieta adónde puede conducirlo esa actitud. No logro transmitirle que es especia/ y no un fracaso simplemente porque no satisface las expectativas de otras personas.

Querida amiga:

Creo que cada uno de nosotros elige una determinada lección para aprender durante su estancia en este planeta. Un bebé nacido con una enfermedad o un trastorno tiene la oportunidad de aprender a amarse incondicionalmente.

Da la impresión de que tu hijo es muy retraído y solitario. ¿Qué cree que gana no participando en el mundo que le rodea?

También podrías vigilar lo que come. La nutrición tiene un papel muy importante en nuestra forma de sentirnos. Habla con su médico y su profesor para saber lo que piensan al respecto. Recuerda que Dios también actúa a través de la profesión médica.

La manera mejor y más rápida de lograr que nuestros hijos cambien es cambiar nosotros mismos. Si quieres que tu hijo se valore y se ame, entonces tú debes hacer lo mismo. Tranquilízate respecto a tu hijo. Aprende a amarte a ti misma todo lo que puedas y notarás cambios positivos en él. Afirmas: «CUANTO MÁS ME AMO, MÁS SE AMA A SÍ MISMO MI HIJO. LOS DOS NOS BENEFICIAMOS».

Continúa dándole todo el maravilloso amor incondicional que expresas en tu carta. Por mucho que queramos los padres, no podemos aprender las lecciones de nuestros hijos. Lo único que podemos hacer es proporcionarles los instrumentos necesarios.

* * *

Querida Louise:

Espero que puedas ayudarnos. Mi marido es un alcohólico en recuperación, y yo soy hija de alcohólico y también una alcohólica en recuperación. Lo que nos preocupa ahora son nuestros hijos. Los dos sufren de dificultad para concentrar la atención. Nuestra hija de 13 años es callada y retraída, y no le va bien en la escuela. Cuando estaba en tercer año, la catalogaron de disléxica y la pusieron en una clase especial, pero ella se negó a colaborar y se retrajo y enfadó aún más. Cuando estaba en sexto año, traté de ponerla en terapia, pero ella y mi marido se opusieron. Finalmente

me lavé las manos; ella era la niña de papá y yo estaba cansada de ser la mala de la película. Cuando estaba en octavo, probó drogas por primera vez y se tomó una sobredosis. Ahora la atiende un psiquiatra.

Nuestro hijo de 6 años comenzó a tener problemas en el parvulario; era hiperactivo e irrespetuoso. Hablamos con él, lo castigamos con zurras y enviándolo a su cuarto, pero es un niño vengativo: si herimos sus sentimientos, se pone alborotador y agresivo y asegura que no lo queremos. Ahora está incontrolable, y ha de tomar medicación por la noche porque le dan ataques de rabia.

Intentamos permanecer positivos. Con todo esto, mi marido y yo nos hemos unido más y nos hemos acercado a Dios. Hago afirmaciones todos los días, y afirmo que mis hijos están divinamente guiados, pero a veces nos falla la fe y la fuerza; es demasiado. ¿Qué creencia es la causa de este comportamiento? ¿Qué puedo hacer para ayudar a mis hijos y mi marido y conservar nuestra cordura?

Querida amiga:

Parece que en esta familia falta una comunicación franca y sincera. ¿Asistís tú y tu marido a programas de 12 pasos? ¿Estáis en terapia? Me parece que tus hijos están repitiendo comportamientos que solíais tener tú y tu marido. Toda la familia necesita ir a un buen terapeuta familiar y de matrimonio. Durante un tiempo necesitáis ayuda constante. Si el resto de la familia no quiere ir, es esencial que vayas tú. Una buena afirmación para ti es: «LA AYUDA QUE NECESITO ESTÁ SIEMPRE A MANO. ESTAMOS EN PAZ».

También te recomendaría que fueras a ver a un buen nutricionista. Lee libros e infórmate sobre nutrición y sobre los efectos que tienen los alimentos en el cuerpo. No quiero decir que esta sea la única respuesta, pero he visto resultados asombrosos aplicando una buena nutrición. Es posible que tus hijos tengan fuertes alergias a ciertos alimentos, sobre todo procesados o desnaturalizados.

* * *

Querida Louise:

En tu libro *Usted puede sanar su vida* dices que nosotros elegimos a nuestros padres. Mi pregunta es: ¿Cómo se relaciona el acto de adoptar un niño con la «elección de los padres»? En nuestro caso, adoptamos a un niño

porque yo soy estéril. ¿He transgredido la «voluntad de Dios» o era éste sencillamente un obstáculo que yo tenía que superar?

Querida amiga:

Creo que cuando un niño no puede llegar a unos padres concretos mediante el nacimiento, debido a la esterilidad o a lo que sea, va a encontrar el camino de la adopción. El hijo que tienes te ha elegido por madre y logró encontrar un camino para llegar a ti. Agradece esta maravillosa oportunidad.

Respecto a tu esterilidad, Dios te ha dado un hermoso bebé. ¿Por qué eliges sentirte culpable? No dudes de esta experiencia ni la conviertas en algo negativo. Amándote a ti misma y aceptando tu situación, tendrás un hijo feliz y un matrimonio feliz. La voluntad de Dios es que seas feliz y te realices. Afirma: «SOY UNA MADRE CARINOSA Y ESTOY PROFUNDAMENTE AGRADECIDA POR MI HERMOSO BEBÉ».

* * *

Querida Louise:

Hace poco leímos tu libro *Sana tu cuerpo*⁵ y encontramos muy iluminadora tu relación entre la actitud mental y la enfermedad. Pero, ¿cómo podemos aplicar esto a los niños? Tenemos hijos con problemas importantes: uno de ojos y el otro del corazón. ¿No son demasiado pequeños para sufrir este tipo de enfermedades?

Querida amiga:

Cuando los niños tienen enfermedades como las que dices, están asustados y se sienten muy inseguros. Recuerda que los niños son más sensibles que los adultos a las situaciones que los rodean. Los adultos a veces olvidamos o no emendamos lo sensibles que son algunos niños y qué sentimientos tienen en su interior.

Cualquier problema de ojos representa una actitud mental de desagrado ante lo que se ve, y el corazón representa una enorme inseguridad, por ejemplo: «¿Cómo voy a satisfacer mis necesidades?». Dedicad tiempo a mirar el mundo que rodea a vuestros hijos a través de sus ojos. ¿Hay situaciones que podrían herir la sensibilidad de vuestros hijos y a las cuales vosotros os habéis desensibilizado?

Como padres, podemos ayudar mucho a nuestros hijos amándonos y aceptándonos más a nosotros mismos y creando un estilo de vida que

produzca amor, paz, alegría y armonía para todos. Cuando manifestamos una vida mejor para nosotros, nuestros hijos siguen el ejemplo. Afirmo: «AL PERDONAR EL PASADO Y SANAR YO, MIS HIJOS TAMBIÉN SANAN».

* * *

Querida Louise:

Nací con un defecto de nacimiento, común y fácilmente corregible, que sólo se descubrió cuando ya tenía casi dos años. Después de pasar mi infancia en hospitales, escayolada y con correctores, veo que ahora de adulta, y con hijos propios, me siento todavía muy amargada y llena de ira por eso. No sé por qué elegí tener esa experiencia, pero sí sé que deseo liberarme de la ira y la amargura que siento.

Querida amiga:

Gracias por pedir ayuda. Tu disposición a dejar atrás el sufrimiento del pasado ya te ha puesto en el camino de la

curación. Siempre que pase por tu cabeza un pensamiento del pasado, di para ti misma, y en voz alta si es posible: «ESTOY DISPUESTA A PERDONAR. AHORA ME SIENTO INUNDADA DE PAZ Y COMPRENSIÓN. ESTOY SANA Y COMPLETA».

Por desgracia, en la escuela no nos enseñaron a relacionarnos ni a ser buenos padres. Nos las arreglamos con nuestra tarea de padres lo mejor que podemos, basándonos en lo que aprendimos viendo a nuestra familia. Dado que los hijos aprenden observando a sus padres, es importante que te liberes de tu amargura por el pasado; si no, vas a enseñar a tus hijos a reaccionar con amargura. Si les enseñas a amar y perdonar, aprenderán a hacerlo (e incluso te perdonarán los «errores» que piensen que cometiste al criarlos).

* * *

Afirmaciones para los padres

Me comunico sinceramente con mis hijos.

Mis hijos están divinamente protegidos.

Tengo una familia amorosa, armoniosa, dichosa y sana. Mis hijos están seguros y a salvo dondequiera que vayan. Tengo una relación llena de cariño y paz con mis hijos. Mis hijos crecen fuertes y se aman a sí mismos.

Acepto y aprecio la forma de ser única y especial de mis hijos.

Permito que mis hijos se expresen libremente.

Amo a mis hijos y ellos me aman a mí.

Todos formamos parte de la familia del amor.

* * *

*Creo que antes de nacer en cada encarnación
elegimos nuestro país, el color de
nuestra piel, nuestra sexualidad y el par perfecto de padres
para que armonicen con los comportamientos
en los que hemos elegido trabajar en esa vida.*

*Me parece que en cada vida elijo una sexualidad diferente. A veces soy un
hombre, y otras veces soy una mujer; a veces soy heterosexual, y otras
veces soy homosexual. Cada forma de sexualidad tiene sus propias
satisfacciones y sus propios desafíos. A veces la sociedad aprueba mi
sexualidad, y otras veces no. Sin embargo siempre soy yo, un ser perfecto,
sano y completo. Mi alma no tiene sexualidad; es mi personalidad la que la
tiene. Amo y mimo cada parte de mi cuerpo. Estoy en paz con mi
sexualidad.*

Homosexualidad

LOS homosexuales (hombres y mujeres) tienen los mismos problemas que las demás personas, pero además, gran parte de la sociedad los señala con el dedo diciendo: «¡Malos!». Muchas veces sus mismos padres les dicen también: «Eres malo (o mala)». Esta es una carga pesada de llevar, y es difícil amarse a uno mismo en esas circunstancias. No es de extrañar que los homosexuales varones estuvieran entre los primeros en contraer el sida.

Sea cual sea tu orientación sexual, es perfecta para ti. Cuando hablo de relaciones me refiero a todas, tanto a las homosexuales como a las heterosexuales. Incluso la ciencia reconoce ahora que la orientación sexual es algo con lo que nacemos y no algo que escogemos. Si eres heterosexual, imagínate cómo te sentirías si te dijeran que debes volverte homosexual. No debemos despreciarnos ni a nosotros mismos ni a otras personas por algo tan simple y natural como la sexualidad.

No es mi intención hacer sentir culpable a nadie. Sin embargo, necesitamos mirar las cosas que hay que cambiar para que nuestra vida funcione con amor, alegría y respeto. Hace 50 años casi todos los homosexuales lo ocultaban. Ahora han logrado crear espacios en la sociedad donde al menos pueden ser relativamente sinceros. Y es posible que mucha gente ignore que en la época victoriana el predominio de mundos separados para hombres y mujeres (en los negocios, la política, la educación de los hijos, etc.) hacía tan tensas las relaciones hombre-mujer que las mujeres solían buscar a otras mujeres para sus relaciones más íntimas. Eran comunes también las amistades románticas entre los jóvenes de clase media alta. Nadie consideraba un signo de homosexualidad estas relaciones. De hecho, la palabra sólo se inventó a fines del siglo XIX.

Lo importante es que el amor está donde lo encontramos. Las costumbres en relación a este tema cambian de un país a otro y de siglo en siglo. Por el momento tenemos ciertas normas, pero éstas también van a cambiar con el tiempo. Abandonemos los juicios de valor y alegrémonos del amor cuando lo veamos. Esta es una época de curación, para sanar, no

para condenar. Hemos de elevamos por encima de las limitaciones del pasado. Todos somos expresiones divinas y magníficas de la vida.

* * *

Las siguientes cartas tratan de algunos de los problemas de los homosexuales.

Querida Louise:

Una querida amiga mía y yo hemos llegado a un punto muerto en el tema de la homosexualidad. Ella cree que es imposible estar en un camino espiritual y ser homosexual, porque una vez que uno llega a la iluminación, según ella la homosexualidad desaparece. Yo no estoy de acuerdo.

Vivimos en una zona muy provinciana en donde en general la gente es muy conservadora. Ninguna de las dos conoce ni siquiera a un homosexual, sea hombre o mujer. Dado que tú has realizado una gran labor con enfermos de sida, ¿qué piensas? Por favor, ayúdame a comprender.

Querida amiga:

Me alegra mucho tener la oportunidad de poder explicaros mi punto de vista a ti y a tu amiga. Tu disposición a superar tus miedos es un gran paso en tu crecimiento espiritual.

Lo que no entendemos lo tememos. Es muy fácil despreciar a alguien para así sentir que somos mejores, superiores, más importantes e incluso más buenos. Hubo una época en que se rechazaba a los leprosos, a los discapacitados y a las personas de color. Ahora, la mayoría hemos superado esas creencias limitadas.

¿Cómo podemos llamamos seres espirituales cuando consideramos «inferior» algún estilo de vida? ¡Qué orgullo y qué arrogancia! ¡Y cuánto nos aleja esto de nuestra divinidad! ¿Cuándo dejaremos de enseñar a nuestros hijos a odiar a determinadas personas, lugares o cosas?

El odio se aprende. Cualquier odio o prejuicio que tengamos lo hemos aprendido. Los bebés no nacen odiando a nadie. Cuando crecemos espiritualmente, abandonamos las viejas ideas limitadas acerca de nosotros mismos, los demás y la vida.

Dices que no conoces a ningún homosexual, y sin embargo por lo menos el 10 por ciento de la población lo es. Sí que conoces a algunos, y es posible que sean personas de tu mundo: compañeros de trabajo o de

estudios, parientes o vecinos. Pero podría ser que tuvieran miedo de hacértelo saber por temor a tu condena.

Parece que siempre nos resistimos al cambio porque lo tememos. Piensa en todos los cambios a los que se opuso resistencia en nuestra historia, y en lo mucho mejor que estamos ahora debido a ellos. Hubo una época en que se pensaba que integrar a los afroamericanos en el ejército bajaría la moral. Y no hace tanto tiempo que las mujeres estaban luchando por el derecho a votar. Estas cosas parecen tontas ahora, pero en su momento eran temas tremendamente delicados que reflejaban mucho miedo e incomprensión.

Los homosexuales no hacen nada malo; sencillamente son lo que son. Dios no hizo mal absolutamente a ninguna criatura. Una persona no es mala por tener la piel de otro color. Y ni tú ni yo tenemos nada malo. Todos somos hijos perfectos de Dios.

Conozco a mucha gente que se ofendería por mi postura en este tema. La resistencia suele ser el primer paso hacia el cambio. ¿No te resististe primero al crecimiento espiritual? Durante años he sido defensora de causas impopulares, porque de veras considero que todos los seres humanos son personas valiosas que necesitan amor y aceptación.

Cada uno de nosotros tiene un alma, y nuestra alma no tiene sexualidad. Cuando nos marchemos del planeta, lo único que nos llevaremos con nosotros será nuestra capacidad de amar. Crezcamos y abramos nuestro corazón para dar cabida a todo el mundo. Afirma: «ABRO MI CORAZÓN A LA AMOROSA COMPRENSIÓN DE TODA VIDA».

Dios te bendiga por desear ampliar tus horizontes y tu comprensión.

* * *

Querida Louise:

Los cinco últimos años he descubierto que tengo un trastorno sexual cromosómico llamado síndrome de Klinefelter. Eso significa que tengo más cromosomas y genes femeninos. Estoy a punto de empezar un tratamiento de hormonas femeninas y dentro de un año espero tener mi cuerpo de mujer completo, porque sé que bajo la piel soy una mujer.

Me siento como una mujer atrapada en este cuerpo masculino, y la única solución es que me operen. No quiero ser así para el resto de mi vida. Deseo verme tan femenina exteriormente como me siento por dentro. Todos los días me visto como mujer para ir a la iglesia, al banco, a la compra, a pagar cuentas, a cenar, etcétera. Mis amigos me conocen como mujer, pero

no soy lo que debería ser: una verdadera mujer físicamente. Sé que no eres médico, pero me vendría muy bien la opinión de una verdadera mujer.

Querido amigo (o amiga, como prefieras):

Venimos a este mundo con desafíos muy interesantes, y todos necesitamos hacer las paces con ellos, sean cuales fueren. Da la impresión de que estás en guerra con tu cuerpo. Si de verdad te sientes mujer por dentro, entonces necesitas crearte una gran autoestima como mujer. Muchas mujeres tienen un cuerpo de apariencia masculina; tú simplemente lo tienes un poco más. Ámate tal como eres. Vas en la dirección correcta. Ten presente que ninguna operación te va a dar la paz interior que buscas. La paz interior sólo puede venir de amarte.

El actor Christopher Reeve ha dicho que lo más importante que ha aprendido del accidente que lo dejó paralizado es que «él no es su cuerpo». Más allá de la personalidad, más allá del cuerpo físico, está el alma, el alma que siempre has sido y siempre serás. Conecta contigo a nivel del alma y estarás en paz.

* * *

Querida Louise:

Soy asistente social clínico y como tal tengo la responsabilidad de organizar grupos de apoyo entre los enfermos de sida hospitalizados. Desde hace mucho tiempo creo en el valor de la meditación y la visualización creativa; sin embargo, los hombres de nuestro grupo constantemente rechazan cualquier programa de relajación, ejercicios, uso de casetes, visualización creativa o meditación. Si bien creo que tienen el derecho a rechazarlo, por otro lado me siento frustrado por esa decisión y la considero una aceptación pasiva de su enfermedad. Con demasiada frecuencia nuestros grupos caen en la actitud de «es horrible lo que me pasa», la cual pienso que sólo perpetúa los problemas de debilidad o pérdida de control. ¿Cómo has solucionado este problema?

Querido amigo:

Comprendo lo frustrante que puede ser desear ayudar a personas que al parecer son incapaces de captar el mensaje. Una de las cosas que tenemos que entender es que no podemos obligar a nadie. Lo único que podemos hacer es lo que hacemos, y los demás pueden aceptarlo o rechazarlo según sus deseos. Muchas veces digo: «No soy sanadora, ni soy vuestra madre.

Simplemente os doy información y vosotros sois todos adultos y podéis tomar vuestras propias decisiones».

No hemos de permitir que el ego se entrometa en nuestro camino. Si eres como yo, todavía te queda mucho trabajo por hacer con aquellos que están dispuestos a escuchar. Continúa haciendo lo que haces, porque es muy necesario.

* * *

Querida Louise:

Llevo muchos años viviendo con el virus del sida y me encuentro estupendamente. Estoy fuerte y sano. Sin embargo, la religión en que me crié está muy en contra de mi estilo de vida. Suelen llamarme «perverso» y «maligno». Yo trato de no hacer caso de esos ataques, pero la verdad es que me duelen. También duelen a mis familiares, que continúan en esa Iglesia, pero que de todos modos han elegido amarme y aceptarme.

Louise, ¿cómo puedo tratar con el dolor y el resentimiento tan profundos que siento? He perdonado muchas veces, pero continúan esas expresiones de odio. Soy un hombre amable, cariñoso y compasivo. Sé que Dios me ama y responde a mis oraciones. ¿Cómo puedo disolver mi amargura para que no dañe mi salud?

Querido amigo:

Simpatizo con tu dolor y lamento la confusión que rodea al ser que realmente eres. Pero recuerda que en nuestra niñez no teníamos voz ni voto respecto a la religión en que se nos educó. Tal vez tus padres continúan siguiendo las elecciones hechas por sus propios padres y sus abuelos. Como adulto consciente y cariñoso, dudo de que eligieras una religión que desprecia a algunas de las preciosas criaturas de Dios. Necesitas separar lo que te enseñaron de lo que es la verdad de tu ser. Eres una magnífica creación del Universo, y eres muy amado. Elige otra religión. Te animo a experimentar una nueva actitud hacia la espiritualidad asistiendo a una iglesia de la Ciencia de la Mente o de la Unidad.

De ti depende abrirte a todo el amor y toda la aprobación que te rodea. Empieza amándote a ti mismo incondicionalmente. Tú no eres responsable de los comentarios poco comprensivos que hacen los miembros de esa determinada iglesia. Eres responsable si eliges hacerles caso y creerlos. Si

yo te llamara «Cerdo Púrpura» te reirías y no me harías el menor caso, por mucho que te lo repitiera. ¿A quién le estás dando tu poder? Quédate con las personas que te quieren y te aceptan tal como eres. Una buena afirmación para ti es: «SOY UNA CREACIÓN MAGNÍFICA DE UN DIOS AMOROSO, SOY INFINITAMENTE AMADO, Y AHORA ACEPTO ESTE AMOR».

* * *

Querida Louise:

Soy una mujer de 35 años y vivo en una maravillosa casa que comparto con un amigo. Los dos somos homosexuales. Lo encuentro fabuloso, y puesto que he estado asistiendo a la iglesia de la Ciencia de la Mente de mi barrio, he comenzado a pensar que puedo amar a cualquier persona que elija, sea hombre o mujer. Mi problema es el siguiente: Amo a mi compañero de casa, que es un hombre muy bien parecido. Éramos amigos antes de vivir juntos. Ahora bien, temo hablarle de estos sentimientos, porque eso no sólo lo «apabullaría», sino que además, estoy segura, le produciría sentimientos de incomodidad o desagrado. Necesito saber cómo manejar esto. Por favor, ayúdame.

Querida amiga:

Una de las realidades de la Vida es que no todas las personas a las que amamos nos van a corresponder. Acepta eso y no estropees la buena amistad que tienes. Claro que puedes amar a cualquier persona que elijas, y es enriquecedor amar a tantas como puedas; sin embargo, dado que tu amigo es homosexual, tienes que considerar la forma en que puedes expresarle tu amor sin producirle incomodidad.

Tal vez en estos momentos no tienes una relación satisfactoria y es posible que confundas tu necesidad de una relación completa (amor y relación sexual) con tus sentimientos por tu compañero de casa. Al concentrar tu atención en una persona a la que no puedes tener, cierras la puerta a la posibilidad de que entre en tu vida la persona adecuada. Hay demasiada negación en esto.

Afirma: «TENGO LA PAREJA PERFECTA Y TAMBIÉN LA TIENE MI COMPAÑERO DE CASA. NOS APOYAMOS MUTUAMENTE EN NUESTRAS ELECCIONES».

* * *

Querida Louise:

Soy homosexual, me estoy acercando a la treintena y he tenido una serie de relaciones tumultuosas. Me da la impresión de que cada vez que me lío con alguien, éste trata de hacerme cambiar. Quiere que deje de beber, de ir a fiestas y de salir con mis amigos, y que me pase todo el tiempo con él a solas. Francamente, yo no deseo cambiar. Me gusta mi vida social y no quiero renunciar a ella. Desgraciadamente, debido a que salgo mucho, mis amantes no creen que les soy fiel (y lo soy). Este problema ha sido la causa de que acabaran algunas relaciones íntimas y no sé qué hacer al respecto. ¿Por qué tendría que cambiar mi vida por otra persona?

Querido amigo:

Les pides mucho a tus amantes. Me pregunto si les das a ellos la misma libertad que exiges tú. Lógicamente no tienes por qué cambiar, pero no esperes tener compañeros íntimos si continuas siendo la mariposa social que vive revoloteando. ¿Te gusta que ellos revoloteen contigo, o simplemente quieres que te esperen en casa sentados?

Tal vez eres demasiado joven emocionalmente para mantener una relación estable. Haz lo que haces basta que ya no necesites hacerlo. En algún momento de tu vida, las fiestas te van a resultar aburridas y vas a buscar cosas más gratificantes. Pero por ahora diviértete y haz esta afirmación: «**ATRAIGO A MI VIDA A LA PAREJA PERFECTA QUE ME ACEPTA TAL COMO SOY**».

* * *

Afirmaciones para aceptar la propia sexualidad

Estoy a salvo explorando mi sexualidad.

Expreso mis deseos con alegría y libertad.

Dios creó y aprueba mi sexualidad.

Me amo y amo mi sexualidad.

Estoy a salvo en mi amor por mí.

Me doy permiso para disfrutar de mi cuerpo.

Supero las creencias limitadoras y me acepto totalmente. Estoy a salvo siendo yo en todas las situaciones.

Mi sexualidad es un maravilloso regalo.

Me merezco que me amen.

* * *

El pasado no tiene ningún poder sobre mí porque me dispongo a aprender y a cambiar. El pasado fue necesario para traerme adonde estoy ahora. Y a partir de donde estoy en este momento, me dispongo a limpiar las habitaciones de mi casa mental. Sé que no importa por dónde comience, de modo que empiezo por las habitaciones más pequeñas y fáciles, y así veré resultados con más rapidez. Cierro la puerta a las viejas heridas y rencores justicieros. Delante de mí visualizo un riachuelo; arrojo a él todas las viejas experiencias dolorosas, las veo disolverse en el agua y marcharse con la corriente Hasta que se disipan y desaparecen. Tengo la capacidad de olvidar. Ahora soy libre para crear lo nuevo.

Malos tratos

MUCHAS personas nos criamos en un hogar disfuncional y cargamos con muchísimos sentimientos negativos acerca de quiénes somos y de nuestra relación con la vida. Cuando la infancia ha estado plagada de malos tratos, es posible que éstos continúen en la vida adulta. Cuando muy pronto en la vida aprendemos lo que son el miedo y el maltrato, solemos continuar recreando esas experiencias a medida que nos hacemos mayores. Tal vez somos duros con nosotros mismos y pensamos que la falta de amor y afecto significa que somos malos y merecemos que nos maltraten.

Es necesario que comprendamos que tenemos el poder de cambiar todo eso. Todos los acontecimientos que hemos experimentado en nuestra vida hasta el momento presente los han creado nuestros pensamientos y creencias del pasado. No nos conviene mirar el pasado con vergüenza; hemos de considerarlo una parte de la riqueza y la plenitud de la vida. Sin esa riqueza y esa plenitud, no estaríamos aquí ahora. No hay ningún motivo para castigarnos por no haberlo hecho mejor. Hicimos lo mejor que sabíamos y podíamos hacer. Muchas veces sobrevivimos a circunstancias; terribles. Ahora podemos dejar marchar el pasado con amor y agradecer que nos haya conducido a esta nueva comprensión.

El pasado sólo existe en la mente y de la manera que elegimos mirarlo en ella. El momento que estamos viviendo es éste; el momento que estamos sintiendo es éste; el momento que estamos experimentando es éste. Lo que estamos haciendo en éste momento pone los cimientos del mañana. Así pues, éste es el momento de tomar las decisiones. No podemos hacer nada mañana, y no podemos hacer nada ayer. Sólo podemos hacerlo hoy. Lo importante es lo que elegimos pensar, creer y decir en este preciso instante.

Cuando aprendemos a amarnos y a confiar en nuestro Poder superior, nos convertimos en cocreadores con el Espíritu Infinito de un mundo amoroso. Nuestro amor por nosotros mismos nos hace pasar de ser víctimas a ser ganadores. Nuestro amor por nosotros mismos nos atrae experiencias maravillosas.

* * *

Las siguientes cartas tratan del tema de los malos tratos.

Querida Louise:

Mi padre era alcohólico y tuve que soportar muchos malos tratos mentales y físicos. A los 16 años quedé embarazada de un chico que me trataba mal. Sus padres arreglaron las cosas para que me fuera a un hogar para madres solteras, que era como una prisión.

Una parte de mí se rompió en esa casa. Tal vez fueron todas las mentiras que tenía que decirles a mis amigas y familiares sobre el lugar adonde me iba. Tal vez fue el insoportable dolor de pensar que nadie me quería ni me querría nunca. Tal vez fue que me sentí endeble porque no fui capaz de salir de allí con mi bebé, como hacían las demás chicas. Fuera lo que fuese, ya no pude mirar a los ojos a las personas. He acudido a muchos terapeutas para superar esta pena, pero nada ha tenido tanto efecto en mí como tu libro *Usted puede sanar su vida*.

Aunque acabo de empezar, ya he escrito tus afirmaciones en tarjetas y las llevo al trabajo. De todos modos, encuentro muy dolorosa mi vida; sé que he sufrido muchísimo, pero es un ciclo difícil de romper. A consecuencia de toda esta tensión, se me ha comenzado a caer el pelo y esto me aflige enormemente. He estado haciendo afirmaciones para ello, pero noto muchísima resistencia.

Louise, por primera vez en mi vida sé que tengo que cambiar mis procesos de pensamiento. No quiero seguir viviendo como he vivido hasta ahora.

Querida amiga:

A muchos nos maltrataron en la infancia y crecimos con una visión negativa de la vida (a mí también me maltrataron cuando era niña). Muchas veces nos da miedo sentirnos a gusto con nosotras mismas porque eso es algo totalmente desconocido. Sé que las personas que han sido golpeadas y maltratadas sienten mucha rabia y un gran resentimiento. Generalmente tienen muy poca autoestima y no se sienten «buenas» ni «capaces». En consecuencia, han creado ciertas cosas en su vida con poca o ninguna comprensión de sus causas.

Ya es hora de que te perdones. La inteligencia superior del Universo, la que yo creo que es Dios, ya te ha perdonado; ahora te toca a ti. Todos somos

seres magníficos a los ojos de Dios. Puedes elegir dejar de castigarte o continuar sintiéndote una víctima de las circunstancias. Afirma ahora mismo: «ME LIBERO DE TODOS LOS ACONTECIMIENTOS NEGATIVOS DEL PASADO. ME MEREZCO TENER PAZ MENTAL Y RELACIONES SANAS. CADA DÍA CREO EXPERIENCIAS AMOROSAS EN MI VIDA». Di: «Me libero», cada vez que sientas dolor y culpa. Y a continuación repite: «Estoy sanando en este preciso momento».

Cuando adquieras el hábito de decir estas cosas cada vez que no puedas mirar a alguien a los ojos, cada vez que no puedas decirte que te amas, cada vez que te sientas «mala» o no te sientas amada o reconocida como la persona especial que eres, comenzarás a notar una enorme diferencia en tu autoestima.

Ten presente, de todos modos, que debes perseverar en este trabajo para que el inconsciente capte los nuevos mensajes. Es posible también que notes mucha resistencia (parte de la cual ya experimentas). Eso es normal; sólo es el miedo que trata de protegerte. Es probable que necesites algún tiempo para tranquilizarte.

* * *

Querida Louise:

Mi hermana y yo fuimos descuidados y maltratados física y emocionalmente cuando éramos niños. A consecuencia de eso, muy pronto rechacé a mis padres como modelos y observé a otras familias en busca de directrices. Sin embargo, todavía me atormentan los viejos recuerdos y tengo más pesadillas que nunca en las que aparece mi madre. Me da la impresión de que en lo más profundo de mi interior hay toneladas de sufrimiento emocional que va goteando, y temo que algún día se va a romper la presa que lo contiene y la inundación va a ser tan fuerte que me va a ahogar.

¿Debo decirles a mis padres que ya no quiero mantener ningún contacto con ellos? La verdad es que no les deseo ningún sufrimiento, pero ojalá no tuviera que volver a verlos ni saber de ellos, y quiero que mi dolor desaparezca.

Querido amigo:

Probablemente te convenga rechazar a tus padres por el momento. Quizá la única manera en que ellos pueden tratar con sus sentimientos de culpabilidad es la negación. No estás aquí para sanarlos, sino para sanarte a ti. Puedes enviarles una nota de vez en cuando.

Para comenzar tu curación, creo que te iría bien escribir una carta a tus padres diciéndoles todo lo que sientes en lo más profundo de tu interior. Acábala con estas palabras: «Ya es hora de que me sane y aprenda a amarme». Después quémala y visualiza todo tu resentimiento y tu dolor desapareciendo con ella.

Pero esto solo no va a hacer que todo tu sufrimiento desaparezca. Contacta con un terapeuta o un grupo de apoyo como Alcohólicos Anónimos. Los programas de Al-Anon son útiles en muchos aspectos, aun en el caso de que el alcoholismo no haya sido la causa principal de los malos tratos. Estás rodeado de ayuda; búscala y sabe que el Universo está dispuesto a ayudarte tan pronto como se lo pidas. Afirma: «ESTOY DISPUESTO A SANAR. ESTOY DISPUESTO A PERDONAR».

* * *

Querida Louise:

Espero que puedas ayudarme. Mi marido me maltrata mucho, física y mentalmente. Me trata como si yo fuera su criada, se pasa la vida gritándome y me abruma con sus exigencias. Le han diagnosticado un cáncer y está sometiéndose a radioterapia. Mi hija ha superado su problema con las drogas y está enderezando su vida, pero tiene muy mal los nervios. También corro con los gastos de los estudios de mi nieto adoptado, que está en un colegio religioso, y a veces creo que esta responsabilidad económica me va a consumir.

Me siento abrumada. ¿Me puedes ayudar a arreglármelas con todo lo que tengo entre manos?

Querida amiga:

Claro que estás abrumada. Por el amor de Dios, débalo todo y tómate unas vacaciones. Aléjate de todas tus responsabilidades por un tiempo para decidir cuáles son tus prioridades. Se trata de tu vida; nadie puede maltratarte ni aprovecharse de ti sin tu permiso. ¿Dónde está el amor que sentías por ti en otro tiempo?

Todos los cambios positivos comienzan en la conciencia. A mí también me enseñaron, cuando era niña, a caminar dos pasos detrás de un hombre, a mirarlo para arriba y preguntarle: «¿Qué debo pensar? ¿Qué debo hacer?». También me enseñaron a aceptar los malos tratos como algo normal. Me llevó muchísimo tiempo entender que ese comportamiento no era normal, ni era lo que merecía como mujer. Poco a poco empecé a

cambiar mis creencias, a transformar mi conciencia, comencé a desarrollar autoestima y respeto por mí misma y mi valía. Cuando lo hice, cambió mi mundo.

Tu mundo también puede cambiar. Necesitas ayuda para lograrlo. Acude a un terapeuta; busca algún grupo de apoyo. Consulta la guía telefónica para encontrar algún centro de orientación que esté cerca de tu casa. Afirma; «AHORA ME CREO UN MUNDO AMOROSO EN MI MENTE».

* * *

Querida Louise:

Detrás de la sonrisa que llevo tan bien puesta a mis 52 jóvenes años, hay una hermosa niña que ha sido encerrada y enterrada tan hondo que incluso después de tres años de terapia todavía no ha permitido que nadie la vea.

Fui víctima de abusos sexuales por parte de mi padre durante muchos años, y eso me ha hecho ser autodestructiva. Pero, ¿cuándo acabará esto? Mi terapeuta no ha tenido suerte conmigo; me ha dicho que tengo que llegar al fondo del problema para sentir y sanar, pero no sale nada. Me siento muy confundida y desgraciada; mi mundo físico es un caos. Ahora estoy sin trabajo y no puedo pagarme la terapia. ¿Puedes ayudarme a descubrir quién soy realmente?

Querida amiga:

En el fondo de tu sufrimiento hay una profunda resistencia a perdonar. Reconozco que tu infancia fue difícil, pero a ferrarte a ese dolor es contraproducente. La puerta del corazón se abre hacia dentro, y no puedes amarte mientras no estés dispuesta a dejar atrás el pasado y liberarte. Tienes una enorme fuerza interior, que has demostrado al resistirte tan fuertemente a tu terapeuta. Tu padre abusó de tu *niña interior* en otro tiempo y ahora tú continuas maltratándote.

Ya has *hecho* tres años de terapia y sabes cómo es eso.

Ahora es *el* momento de que aproveches esos ejercicios y percepciones para sanar a tu niña interior. Ningún terapeuta puede sanarte. Tienes que hacerlo tú misma. Trabaja con la afirmación: «ESTOY DISPUESTA A PERDONAR Y A LIBERARME». Repítela un mínimo de cincuenta veces al día durante al menos un mes. Eres poderosa y puedes sanar. Hazlo.

* * *

Querida Louise:

Me gusta de modo especial tu afirmación: «Sé que todo ocurre exactamente en el momento correcto y exactamente por los motivos correctos. Saco el mejor partido de todas las dificultades que la vida coloca en mi camino. Todo está bien». Pero dime, Louise, ¿cómo puedo aplicar esto a mi vida cuando mi marido bebe demasiado y me maltrata? Me encantaría decirme: «Todo está bien», pero no lo está. ¿Cómo puedo hacer que esté bien? Tengo 69 años, y él, 77.

Querida amiga:

No debes permitir que nadie te maltrate. Las mujeres hemos soportado malos tratos durante generaciones porque hemos aceptado la creencia de que somos ciudadanas de segunda clase. A mí me educaron en la creencia de que era normal que un hombre me maltratara. Sólo cuando aumenté mi autoestima dejé de atraer hacia mí a esa clase de hombres. Ya es hora de que todas las mujeres encuentren su valía interior y su autoestima. Cuando lo hagamos, jamás volveremos a permitir que nos maltraten y nos humillen.

Sacar el mejor partido de las dificultades puede significar también alejarse de las situaciones abusivas. ¡Vete de casa! No eres tan mayor. Yo tengo 71 años y ni siquiera me considero de edad madura. Para mí la edad madura empieza a los 75 años. Todavía tienes mucha vida por delante. Casi en todas las ciudades hay centros para mujeres maltratadas. Sal a buscar ayuda. Si tu marido no quiere buscar ayuda para su alcoholismo, puedes acudir tú a reuniones de grupos de apoyo para aprender a cuidar de ti misma.

Recuerda: «Este es el primer día del resto de tu vida». Aprovéchalo al máximo. Afirma: «ME MEREZCO AMOR Y PROTECCIÓN Y ME LOS DOY».

* * *

Afirmaciones para superar los malos tratos

Dejo marchar el pasado y me doy tiempo para sanar todos los aspectos de mi vida.

Perdono a los demás, me perdono a mí misma y soy libre para amar y disfrutar de la vida.

Dejo que mi niña interior florezca, y le hago saber que es profundamente amada.

Me merezco tener mis propias fronteras y hacerlas respetar. Soy un ser humano valioso.

Siempre se me trata con respeto.

Me libero de la necesidad de culpar a los demás y de culparme a mí.

Me merezco lo mejor de la vida, y ahora lo acepto.

Me libero y libero a todo el mundo de las heridas del pasado.

Elijo eliminar todos los pensamientos negativos y ver solamente mi magnificencia.

* * *

En cualquier momento tengo la oportunidad de elegir entre amar y temer.

En los momentos de miedo, me acuerdo del sol. El sol siempre está brillando, aunque las nubes puedan oscurecer su luz durante un rato. Igual que el sol, el Poder Único e Infinito brilla eternamente sobre mí, aunque nubes de pensamientos negativos puedan oscurecer su luz temporalmente. Elijo recordar la Luz; me siento a salvo en la Luz— Y cuando vienen los miedos, elijo verlos como nubes pasajeras en el cielo y dejarlos seguir su camino. No soy mis miedos.

Estoy a salvo viviendo sin protegerme ni defenderme todo el tiempo.

Cuando siento miedo, abro mi corazón para que el amor lo disuelva

Miedos y fobias

PODRÍAMOS decir que el miedo predomina en el planeta. Todos los días lo vemos y sabemos de él por medio de las noticias, en forma de guerras, asesinatos y codicia. El miedo es una falta de confianza en nosotros mismos. Debido a eso, no confiamos en la Vida. No creemos que estamos atendidos y cuidados en un plano superior, y por ello pensamos que tenemos que controlarlo todo desde el plano físico. Evidentemente, vamos a sentir miedo si no podemos controlarlo todo en nuestra vida.

Cuando queremos superar nuestros miedos, aprendemos a confiar. Esto se llama: dar un salto de fe. Confía en tu Poder interior, que está conectado con la Inteligencia Universal. Recuerda que el poder que te da el aire que respiras es el mismo que creó el Universo. Formas una unidad con todo lo que vive. Cuanto más te amas y confías en la Vida, más te acompaña la Vida para amarte, apoyarte, sostenerte y guiarte. Puedes confiar en lo invisible en lugar de limitarte a confiar en el mundo físico y material. Con esto no quiero decir que no hagamos nada, sino que si tenemos confianza, podemos ir por la vida con más facilidad. Necesitamos confiar en que se nos cuida, aunque físicamente no controlemos lo que ocurre a nuestro alrededor. Lee el capítulo 6, versículos 25-34, del Evangelio según san Mateo.

El miedo es una limitación de la mente. La gente tiene mucho miedo de enfermar, de quedarse sin hogar y de muchas otras cosas. La rabia es el miedo que se convierte en un mecanismo de defensa; nos protege, pero sería mucho más poderoso dejar de recrear situaciones terribles en la mente y de amarnos a través del miedo. Estamos en el centro de todo lo que ocurre en nuestra vida. Toda experiencia, toda relación, es el reflejo de una pauta mental que tenemos en nuestro interior.

El amor es lo contrario del miedo. Cuanto más dispuestos estamos a amar y a confiar en nosotros mismos, más atraemos esas cualidades. ¿No es sorprendente cómo todo nos sale mal en la vida cuando estamos inmersos en el miedo y la preocupación o no nos gustamos a nosotros mismos? Lo

mismo ocurre cuando nos amamos de verdad; todo comienza a ir por el camino del triunfo y encontramos «los semáforos en verde» y «sitios para aparcar»; nos levantamos por la mañana y el día transcurre maravillosamente bien.

Es necesario que nos amemos a nosotros mismos para que el Universo cuide de nosotros. Hemos de hacer todo lo posible para fortalecer nuestro corazón, nuestro cuerpo y nuestra mente. Hemos de acudir a nuestro Poder interior, encontrar una buena conexión espiritual y trabajar de veras en mantenerla.

* * *

Las siguientes cartas tratan del tema del miedo y las fobias. Querida Louise:

Tengo algo más de 30 años, estoy casado y tenemos dos hijos pequeños. Siento un miedo recurrente que se podría considerar irracional, y me gustaría que me ayudaras a superarlo. En esencia, vivo con el miedo de que mi esposa se muera y me deje solo. Cada vez que sale en coche, temo que vaya a tener un accidente. Incluso me da miedo que se caiga en la bañera o tenga algún otro accidente en casa.

Sé que es tonto que me preocupe de esa manera, pero por lo visto no logro quitarme este sentimiento. Mi esposa es joven y está llena de vida, y no hay ningún motivo real para pensar que no va a vivir muchísimos años más. Pero mi mente no colabora con mi lógica. ¿Podrías ayudarme?

Querido amigo:

¿Cuál fue tu mayor miedo cuando eras pequeño? Lo que oigo en tu carta es la voz de un niño pequeño que tuvo que enfrentarse al abandono a una edad muy temprana. ¿Alguien de tu familia murió y te dejó abandonado? ¿Recuerdas cuándo fue la primera vez que tuviste esos sentimientos? Tus sentimientos no tienen nada de irracional; provienen de una época de pérdida en tu infancia. Es bueno que busques ayuda.

Ahora que has encontrado la felicidad con tu esposa y tus hijos, temes que te los arrebaten. Te iría muy bien algún tipo de orientación o terapia para la aflicción del duelo. Busca un grupo de apoyo adecuado. Verás cómo te ayudan muchísimo a liberarte de tus miedos. Una buena afirmación para ti sería: «ME MEREZCO TODO LO BUENO EN LA VIDA, Y ESTOY A SALVO».

* * *

Querida Louise:

Gracias por tu libro *Usted puede sanar su vida*. Me hiciste ver tantas cosas, que cuando terminé de leerlo me quedé sentada y lloré. Me has ayudado a identificar aspectos problemáticos que puedo mejorar.

Tengo una pregunta acerca del comportamiento compulsivo. Me doy cuenta de que cada noche miro diez veces el despertador para asegurarme de que está conectada la alarma. Soy superorganizada en mi vida y siempre tengo que tocar las cosas unas cuantas veces o de ciertas maneras para sentirme «en paz».

He visto programas de entrevistas por televisión en que se habla de este trastorno, pero como es habitual no dicen nada de las causas, y el único remedio recomendado son los inevitables medicamentos. Esto se está convirtiendo para mí en un verdadero obstáculo. Me gustaría que pudieras arrojar

alguna luz sobre este tema.

Querida amiga:

Oigo la voz de una niña que se siente muy insegura. Tal vez cuando eras pequeña no se te permitía cometer ningún error, o te castigaban severamente cuando te equivocabas. O quizás en tu niñez te inventabas rituales para sobrevivir a una parte disfuncional de tu vida. ¿Cuáles eran las «normas» en tu infancia?

Te iría enormemente bien hacer una lista de todas las normas que aprendiste cuando eras niña y quién las ponía. Es posible que te lleve varios días terminar la lista, a medida que las vayas recordando todas. Una vez que la tengas, repasa cada norma una a una y pregúntate: «¿Todavía necesito seguir esta norma actualmente?».

Cuando eras pequeña tenías que obedecer las reglas de tu familia, pero ahora eres adulta y puedes seguir tus propias directrices, que sean aplicables a tu vida de hoy. Recuerda que las normas pueden cambiar igual que nosotros. Las reglas que eran apropiadas cuando eras niña podrían no serlo ahora que eres adulta. Date permiso para respirar y crecer. Permítete cometer errores para aprender.

Una buena afirmación para ti es: «SOY LIBRE PARA SER YO». Repítela constantemente cada día durante al menos un mes. Has iniciado tu camino de curación.

* * *

Querida Louise:

Tengo 27 años y mi vida ha sido muy difícil. He tenido dificultades familiares, desastres económicos y problemas con el hombre con quien salgo desde hace tres años. El estrés es tan grande, que me dan ataques de ansiedad y de pánico, tengo problemas gástricos y hay momentos en que no puedo respirar. A veces creo que me voy a asfixiar. También padezco psoriasis; lo he probado todo, pero sencillamente no quiere marcharse. Creo en la medicina holista y en la curación mental, pero sigo enferma y temo empeorar. Quiero ponerme bien y llevar una vida hermosa, amorosa y sana.

¿Qué debo hacer? ¿Qué me recomiendas? ¿Por qué me ocurre esto? Me siento tan «fuera de control»... Ayúdame, por favor.

Querida amiga:

Llevas demasiado tiempo concentrada en el estrés y el temor. Quiero que la semana que viene lleves contigo un reloj con avisador. Ponlo para que suene cada media hora. Cuando suene, haz tres respiraciones muy lentas y profundas y di en silencio para ti misma: «Todo está bien, todo está bien, todo está bien». Comienza a bendecir con amor tu salud. La vida te ha dado aire suficiente para respirar todo el tiempo que vivas. A medida que te calmes, vas a comenzar a confiar en la vida y estoy segura de que te desaparecerá la psoriasis. La piel protege nuestra individualidad, y tú te sientes muy amenazada. Asistir a clases de yoga te iría bien para la mente y el cuerpo.

La puerta a tu corazón y a tus sueños está abierta hacia dentro; eso significa que para resolver tus muchos problemas primero debes aprender a relajarte. Sé que crees que si pudieras resolver tus problemas podrías relajarte, pero esto no funciona así. Para quitarte el agobio que sientes, necesitas hacer espacio en tu corazón, porque es el único modo de que haya lugar para otras posibilidades.

Participa en algún programa de 12 pasos. No cuestan dinero y necesitas encontrar un grupo de personas que estén trabajando para resolver sus problemas y en quienes puedas confiar. Afirma: «DEJO ATRÁS MI PASADO. CONFÍO EN LA VIDA. ESTOY A SALVO».

* * *

Querida Louise:

Cuando era pequeña le tenía un miedo terrible a lo desconocido, sobre todo a Satán, los fantasmas, los alienígenas, etcétera. Todavía experimento

esa sensación de miedo, y ahora quisiera asegurarle a mi niña interior que está a salvo. Después de años de educación católica, me acostumbré a llamar a Jesús en mi ayuda cuando me sentía asustada. Pero no quiero continuar dependiendo de otras entidades de poder para sentirme a salvo en el mundo. Deseo saber que yo misma puedo proporcionarme eso. Noto que mentalmente me siento pequeña comparada con seres grandiosos como Jesús y Satán, y entonces me resulta raro imaginarme igualmente poderosa. Creo que mi educación católica ha sido desorientadora para mí. Quisiera consejos para verme a salvo de lo oculto. ¿Puedes ayudarme en este aspecto?

Querida amiga:

Es una pena que se use el miedo para controlar a las personas. Veo que tuviste una infancia dominada por el miedo. Yo también. Nada ni nadie, ninguna persona, ni lugar ni cosa, puede tener poder sobre ti a menos que se lo permitas. Dejas que «recuerdos» de seres falsos dominen tus pensamientos. Te sugiero hacer la siguiente visualización: Imagínate que de tu plexo solar y la parte inferior de tu abdomen salen cuerdas que llegan hasta esas ideas que tienes de fantasmas, alienígenas y Satán; afirma en voz alta: «SÉ QUE ESTOY DIVINAMENTE PROTEGIDA EN TODO MOMENTO. AHORA RECUPERO MI ESPÍRITU, SACÁNDOLO DE ESAS FALSAS ENTIDADES, Y ESTOY A SALVO». Imagínate tirando de esas cuerdas y recuperando tu poder. Haz esto diariamente, con la frecuencia que te haga falta, hasta que tengas una fuerte sensación de poder en tu *interior*.

Este es uno de tus retos espirituales, recuperar tu poder, quitándoselo a esas «imágenes» de lo oculto. Satán no es un «ser grandioso»; es una idea nacida en la mente humana, y que se ha utilizado para dominar a otros. Separa la superstición de la verdad de tu ser. Estás a salvo.

* * *

Querida Louise:

El año pasado entraron dos veces a robar en mi apartamento y ahora me resulta difícil estar sola en casa por la noche. Me cuesta dormir, a pesar de mis oraciones y afirmaciones.

Anoche me obligué a entrar en mi habitación y cerrar la puerta. Oré y le pregunté a Dios por qué tenía miedo, y me vinieron pensamientos que insinuaban que mi padrastro me había acosado sexualmente. Dado todo lo

que aparece últimamente en la prensa sobre el incesto en la infancia, no sé si de verdad fui acosada o sólo me lo imagino. Hay en mi vida un periodo de ocho años del cual tengo pocos o ningún recuerdo, pero no quiero crear algo que no existe.

No sé qué hacer ni adonde ir a partir de aquí. Sólo sé que estoy cansada de sentirme como si se me fuera a salir el corazón cada vez que oigo un pequeño ruido.

Querida amiga:

No necesitas seguir sufriendo, ni tampoco tienes que sobrellevar esto sola. Ve a ver a un terapeuta o busca algún grupo de apoyo. Necesitas trabajar con alguien que tenga una visión clara y pueda orientarte cuidadosamente durante este periodo. Asiste al menos a una reunión de un grupo de apoyo adecuado; allí encontrarás una afectuosa camaradería y una comprensiva sabiduría. A muchas personas les ha sido muy útil asistir a reuniones de grupos de apoyo para superar diferentes crisis.

Sean cuales fueren las circunstancias externas, en lo único en que realmente vas a trabajar es en amarte a ti misma. Y amarte a ti misma es amar a Dios: Eres una creación amorosa de Dios y te mereces lo mejor en la vida.

Sabe que estás en tu camino de sanación y afirma: «AHORA ATRAIGO TODA LA AYUDA QUE NE CES1— TO PARA RESOLVER ESTE PROBLEMA Y AMARME AÚN MÁS».

* * *

Querida Louise:

Pienso que debo escribirte para decirte lo mucho que he aprendido de tus libros. Cuando tenía 15 años, mi hermano abusó sexual mente de mí. Guardarle rencor me ha causado una inmensa angustia mental. A los 27 años, comencé a tener ataques de ansiedad, y eso se convirtió en agorafobia. Estuve yendo a un médico unos dos años y pensé que estaba curada, pero noto que sigo teniendo miedo a veces.

Después de leer tus libros y hacer terapia, estoy comenzando a ver la luz al final del túnel. Tal vez espero que las cosas ocurran demasiado rápido. Me amo, pero quizá no tanto como quisiera. Si puedes ofrecerme algún consejo, te lo agradeceré muchísimo.

Querida amiga:

La agorafobia suele tener que ver con un intenso odio por uno mismo y una gran inseguridad. El odio que sientes por ti misma es sólo un «pensamiento» que tienes acerca de ti. Y los pensamientos se pueden cambiar. Todo lo que pensamos y todo lo que decimos nos viene de vuelta en forma de experiencias. Odiarse o no gustarse sólo puede volver en forma de experiencias negativas.

Recuerda que amarte es sanarte. La puerta hacia el corazón se abre hacia dentro. Y nos resulta imposible amarnos mientras no hayamos perdonado. Esto no significa justificar el mal comportamiento de otras personas, sino liberarnos de la prisión de amargura y rencor. Cuando hayas perdonado realmente, el amor vendrá de un modo fácil. Necesitas amarte mucho más. Hay muchos aspectos de tu vida que sanarán cuando lo hagas. Una buena afirmación para ti sería: «CONFÍO EN MÍ MISMA, Y CONFÍO EN QUE LA VIDA ME APOYA Y ME PROTEGE. ESTOY A SALVO Y TODO ESTÁ BIEN».

* * *

Querida Louise:

Me crié en una casa en que había muchas peleas y en la que muchas veces temía por mi vida. Siempre me decían que estaba «loca» y que no sabía lo que decía. He crecido temiendo estar realmente loca, y en consecuencia tiendo a hacer sólo cosas «cuerdas». Tengo la impresión de que no vivo realmente.

En todo caso, a medida que avanzo, estoy comenzando a ver dónde se originaron mis miedos. De todos modos, todavía me da miedo ser libre, porque temo que me consideren «loca». ¿Puedes darme una afirmación que me ayude a sanar mi trauma infantil? Ya no soporto seguir siendo una «buena chica». Me siento como si estuviera prisionera.

Querida amiga:

Necesitas separar las mentiras que te dijeron sobre ti cuando eras niña de la verdad de tu ser. Seguramente tus padres fueron muy traumatizados cuando eran niños y crecieron creyendo muchas ideas falsas de la vida; por eso crearon ese ambiente de tu infancia. Las personas asustadas arremeten sin saber lo que dicen. Así pues, comienza a creer que todas las cosas negativas que te dijeron de ti no son ciertas. Cuando eras niña no lo sabías, pero ahora eres adulta, y sabes razonar de una forma adulta.

Es tu niña interior la que está asustada. Ya es hora de que la protejas bajo tu ala amorosa. Cuando esté muy asustada, dile: «EL PASADO YA PASÓ. AHORA ESTOY YO CONTIGO PARA AMARTE Y PROTEGERTE. NADIE VOLVERÁ A HACERTE DAÑO JAMÁS. ERES INTELIGENTE Y HERMOSA. ERES AMADA Y ERES LIBRE». Repítele esto una y otra vez hasta que comience a relajarse y a confiar en ti.

Asiste a unas cuantas reuniones de algún grupo de apoyo. Aprenderás muchísimo sobre cómo sanar tus traumas familiares. A medida que sanas, también comenzarás a sentir compasión por el sufrimiento que sintieron tus padres.

* * *

Afirmaciones para abandonar los miedos

Me dispongo a abandonar mis miedos.

Vivo y me muevo en un mundo seguro y acogedor.

Me libero de todos los miedos y dudas destructivos.

Me acepto y creo paz en mi mente y mi corazón.

Me elevo por encima de los pensamientos que intentan hacerme sentir rabia o miedo.

Dejo atrás fácilmente el pasado y confío en el proceso de la vida.

Me dispongo a dejar marchar mi necesidad de que el miedo y la rabia me protejan.

Me dispongo a ver solamente mi magnificencia. Tengo el poder necesario para hacer cambios.

La Divinidad me protege.

* * *

Estoy en paz con el proceso de la muerte, el duelo y la aflicción. Me doy el tiempo y el espacio necesarios para pasar por este proceso natural y normal de la vida. Soy amable conmigo. Me doy permiso para trabajar con mi aflicción. Sé que jamás puedo perder a nadie y que tampoco yo me pierdo nunca. En un abrir y cerrar de ojos vuelvo a conectar con esa alma. Todo muere. Los árboles, los animales, los pájaros, los ríos e incluso las estrellas nacen y mueren. Y yo también. Y todo ocurre en la secuencia espacio-tiempo perfecta.

Muerte y duelo

LA muerte de un ser querido hace aflorar muchísima tristeza. Es importante darse permiso para sentirla. La naturaleza nos ha dado los sentimientos adecuados para pasar por cada experiencia; negarlos nos causa más dolor. La muerte no es un fracaso; todos morimos. La muerte forma parte del proceso de la vida.

Cada persona tiene su manera de afrontar la aflicción; no hay reglas, y por lo tanto, tampoco hay que crearse ninguna. Es normal enfadarse y ponerse histérico. No hay que simular que no se sufre, y es necesario dar una salida a los sentimientos. Aprovecha esos momentos para trabajar en ti, para poder desahogar los sentimientos negativos. Es necesario llegar a un punto en el que uno se sienta en un lugar seguro para dejar que surjan viejos sufrimientos. Si uno se da permiso para llorar unos dos o tres días, desaparece gran parte de la tristeza y el sentimiento de culpabilidad. Si es necesario, acude a un terapeuta y busca un grupo que te dé la seguridad necesaria para desahogar tus emociones.

Aunque resolver la aflicción del duelo lleva tiempo, hay momentos en que uno se siente en un pozo sin fondo. Ten paciencia y sé amable contigo. No te juzgues ni te critiques por no haber estado con esa persona o no haber hecho por ella lo suficiente mientras estaba viva. Eso sólo añade el sentimiento de culpabilidad a la tristeza. Si tu ser querido pudiera hacerlo, probablemente te diría que no sufras, porque todo está bien.

A veces la muerte de un ser querido hace salir a la superficie nuestro miedo a la muerte. Es necesario comprender nuestros sentimientos respecto a la muerte y trabajar con ellos. Desde que empecé a trabajar con pacientes de sida, he conocido a cientos de personas que han muerto. Estar cerca de algunas de ellas durante el momento final de su vida me ha dado una comprensión de la muerte que no tenía antes. En otro tiempo pensaba que la muerte es una experiencia terrible. Ahora sé que es una parte normal y natural de la vida. Me gusta pensar que la muerte es como «marcharse del planeta».

Es tan importante saber lo que creemos de la muerte como lo que creemos de la vida. Si en tu interior tienes muchos mensajes negativos, trabaja para cambiar esas creencias. Medita, estudia, lee y aprende a creer en la vida después de la muerte de un modo positivo y sustentador. Necesitamos aprender a aceptar la muerte, a permitimos pasar por la experiencia que nos ofrece con paz y admiración. Sólo cuando logramos estar en paz con la muerte podemos comenzar a vivir de verdad.

* * *

Las siguientes cartas tratan del tema de la muerte y el duelo.

Querida Louise:

De niña tuve un hermano enfermo de cáncer en el cerebro. Murió a los 15 años, cuando yo tenía 12. Era mi único hermano y mi mejor amigo. Yo pasaba con él todos los ratos que podía por miedo a que se muriera si yo no estaba a su lado. Le decía que nunca lo abandonaría. Y sigo sintiéndome muy culpable todavía a los 24 años.

En noviembre de 1982, mis padres, que estaban con él en el hospital, me animaron a quedarme en casa de unos vecinos para celebrar la fiesta de Acción de Gracias. Pensé que debía ir al hospital, pero no fui porque en esa fase de la enfermedad mi hermano ya no reconocía a nadie.

Murió mientras yo participaba en la cena de Acción de Gracias. Me siento como si lo hubiera abandonado, porque no estuve allí con él. Pienso que si él hubiera sentido mi cariño en la habitación esa noche, no se habría muerto. Creo que lo decepcioné, y también a mi madre.

Siempre que me ocurre algo negativo pienso que me lo merezco. A veces, cuando me enfado conmigo misma, me doy asco. En ocasiones me siento sola, pero no hablo con nadie porque sé que eso me haría sentir mejor y no me lo merezco.

Sé que necesito superar este sentimiento de culpabilidad, pero no sé cómo. Por favor, ayúdame. Quiero sentirme feliz en mi interior. Supongo que sólo necesito oír que no soy una persona tan terrible.

Querida amiga:

Tu hermano tenía programada su hora para abandonar el planeta. Esperó a que tú no estuvieras en el hospital para que no lo obligaras a quedarse. Lo que hiciste fue un bien para él. La mayoría de las personas que

mueren en los hospitales lo hacen alrededor de las tres de la madrugada, cuando no hay ningún pariente en su habitación.

¿Era tu hermano una persona que deseara que sufrieras? Estoy segura de que se sentiría decepcionado al ver que ahora estás destruyendo tu vida. ¿Dónde está esa hermana alegre y cariñosa que tenía? Todo ese sufrimiento sólo está en tu mente. Quiero que tú, la adulta, perdone a esa niña de 12 años que llevas dentro y le digas cuánto la quieres. Después, quiero que entables una nueva relación con tu hermano. Habla con él y pídele que te ayude a liberarte de ese sentimiento de culpabilidad por algo de lo que no tienes la culpa. Pídele su cariño y su orientación. Sé que él quiere que seas feliz.

Por favor, haz con frecuencia la siguiente afirmación: «EXPRESO MI AMOR POR MI HERMANO SIENDO FELIZ».

* * *

Querida Louise:

Quiero pedirte que aclares una respuesta que diste a una carta en tu columna. Dijiste: «Los animales, como los seres humanos, tienen un momento para venir y un momento para marcharse. Y, como ocurre con los seres humanos, la enfermedad es una forma socialmente aceptable de irse».

Como estudiante de la «muerte», pienso que nuestras creencias con respecto a este tema influyen en nuestra manera de vivir, y son tan importantes como cualquier otra cosa en nuestra búsqueda de una forma de vivir iluminada. Pero, ¿quieres decir que elegimos una enfermedad en lugar de elegir simplemente un momento para abandonar este planeta? Y si es así, ¿lo hacemos porque es más fácil para nosotros o para los demás, o ambas cosas? Lo pregunto porque es difícil aceptarlo cuando personas jóvenes o de edad mediana mueren sin ninguna causa aparente.

Gracias por la luz que puedas arrojarme sobre este tema.

Querido amigo:

Las personas vienen a este planeta para aprender ciertas lecciones, y cuando las han aprendido se marchan. La edad a la que lo hacen no tiene importancia. Un bebé que muere en la cuna podría haber tenido una vida más completa que una persona que muere a los 97 años. Las decisiones del alma no tienen sentido para la limitada forma de pensar humana.

Creo que cuando nos llega la hora de marchar podríamos simplemente irnos a la cama y marchamos mientras dormimos. Pero nuestra actitud

cultural nos dice que debemos tener «formas» de morir. Utilizamos accidentes, asesinatos, desastres naturales y, más que nada, enfermedades como vehículos. Son formas socialmente aceptables de marcharse. El suicidio no es aceptable en nuestra cultura.

Sé un estudiante de la «vida», y a medida que vayas viendo un cuadro más y más grande, notarás que la «muerte» es sólo una parte pequeña, normal y natural de la vida. Creo que la Vida es eterna, y que cuando abandonamos este plano de acción, pasamos a nuevas experiencias. Cuanto más amor aprendamos a dar y recibir en esta vida, más amor encontraremos en nuestra próxima encarnación.

* * *

Querida Louise:

Mi padre se suicidó a principios de este año, y he pasado por un periodo muy difícil, tratando de sanar y de salir del sufrimiento y la aflicción que esto me ha causado. Creo que mi espiritualidad me ha capacitado para sobrellevar con más facilidad esta tragedia que si no tuviera ninguna fe.

Sin embargo, me siento algo confundida respecto al alma de mi padre, y me interesa saber qué opinas sobre este asunto. Una familiar mía practica el budismo y cree que el alma de mi padre no está en paz y está destinada a soportar el mismo dolor y la misma angustia hasta que aprenda su lección y vuelva a vivir una vida completa mediante la reencarnación. ¿Qué piensas?

Querida amiga:

Cada persona se marcha de este planeta en el momento adecuado y de la forma correcta para él o ella. Creo que el momento y la forma siempre los elige el alma, y que esa decisión nunca se puede calificar de «buena» o «mala», ni de «correcta» o «equivocada». Yo también creo en la reencarnación, y que venimos a este planeta muchas veces a aprender diferentes lecciones, y que las circunstancias de nuestro nacimiento y nuestra muerte son distintas cada vez. Creo, además, que volvemos para ser de diferentes sexos y razas, para ser a veces ricos y a veces pobres. Necesitamos experimentarlo todo.

Aunque muchas religiones creen que el suicidio es «malo», este concepto lo ha creado la mente humana y no es necesariamente la verdad. El budismo tiene su propio sistema de creencias. Yo estudié con budistas durante un tiempo, y tengo entendido que creen que un alma sólo

permanece 49 días en el otro dominio y luego se reencarna en otra vida. Habiendo trabajado con tantos enfermos de sida, y habiendo visto cómo muchos morían, cuando veo a un bebé recién nacido suelo preguntarle: «¿Eres tú, Bill? ¿Has vuelto para ser este precioso bebé?», o: «¿Eres tú, Dave, o Michael?». Veo la continuidad de la vida y que cada persona, lugar y cosa es energía que se recicla de la manera más perfecta.

Respeto el periodo difícil por el que has pasado y sé que de esto sólo saldrá algo bueno. Afirma: «ESTOY A SALVO EN EL UNIVERSO. LA VIDA ME AMA Y ME APOYA».

* * *

Querida Louise:

Acabo de perder al único amigo que tenía en mi vida. Teníamos una relación hermosa que duró 28 años. Siempre hubo cariño entre nosotros y nos ayudábamos mutuamente. Murió hace cuatro meses y todavía me siento perdida, sola y desgraciada sin él. Necesito orientación sobre cómo superar esta tremenda aflicción y forjarme una nueva vida a mis 48 años.

Querida amiga:

Comprendo lo que se siente al perder a un amigo que ha abandonado el planeta. El duelo es un proceso normal y natural de la vida. Acepta tus sentimientos; son una parte maravillosa de ti. Esa intensa aflicción pasará. Normalmente es necesario que transcurra todo un año (hay que pasar por todas las estaciones y los días especiales) para comenzar a liberarse de la aflicción. Sabe que todos tenemos un espíritu eterno. Nuestro cuerpo finalmente deja de funcionar, pero nuestro espíritu continúa viviendo eternamente.

Ten presente que siempre llegamos a la Vida a mitad de la película y nos marchamos también a mitad de la película. No hay un momento correcto ni incorrecto para marcharse. Sólo hay nuestro momento.

Recuerda con amor la relación íntima de que disfrutaste con tu amigo y sabe que puedes establecer relaciones íntimas con otras personas. Mientras tanto, sé dulce y amable contigo misma. Una buena afirmación para ti podría ser: «SOY AMADA Y ESTOY EN PAZ».

* * *

Querida Louise:

Perdí a mi marido hace un año y medio y me cuesta muchísimo aprender a vivir sola por primera vez en mi vida. No puedo dormir.

Tengo 74 años, pero me siento joven y soy muy activa. Mi marido trabajó hasta los 71 años, de modo que podíamos permitirnos tener una caravana para acampar y viajar. Teníamos muchísimos planes; de pronto él enfermó y a los tres meses se marchó. Tengo amigas y amigos maravillosos, y mis hijos me quieren y me apoyan, pero detesto los fines de semana y las vacaciones. También siento envidia de mis amigas que salen de viaje con su marido. Me deprimó muchísimo.

Querida amiga:

Creo que la marcha repentina del cónyuge es una oportunidad para conocernos más a nosotras mismas. Esto no quiere decir que tener un hombre en la vida no sea apropiado, sino que es el momento de que te hagas el preciado regalo de comprender cómo eres y aprender a amarte, valorarte y confiar en ti misma con mayor profundidad aún.

Tal vez te convendría escribir lo que sientes en estos momentos. ¿Es miedo? ¿De qué tienes miedo? ¿Puedes aprender a mirarte al espejo y decirte que siempre estarás contigo como tu mejor amiga?

Durante los fines de semana y las vacaciones, haz trabajos voluntarios. A medida que ayudes a los demás, comenzará a disminuir tu sufrimiento interno. En esta época de enorme adaptación en tu vida, sé amable contigo misma. Lo que estás pasando forma parte del proceso normal de duelo por una pérdida. Hay grupos fabulosos de orientación en este sentido que podrían serte muy útiles. Busca alguno en la guía telefónica.

Una buena afirmación para ti podría ser: «DEJO QUE CADA DÍA ME ENSEÑE LA BELLEZA DE UNA NUEVA VIDA. ESTOY EN PAZ».

* * *

Querida Louise:

Hace poco supe que mi gata de 15 años tenía un cáncer inoperable en la mandíbula. En tres días su estado se deterioró mucho, y ayer la llevé al veterinario para que acabara con su vida poniéndole una inyección. Murió en mis brazos. No supe qué otra cosa podía hacer en esas circunstancias. Lamento la muerte de mi gata casi tanto como he lamentado la de un familiar cercano hace nueve meses.

Te ruego que me expliques tu filosofía acerca de los animales en lo que respecta a la salud, la curación y el amor. ¿Qué piensas sobre el espíritu de los animales? ¿Crees *que* los animales pueden sanarse a sí mismos? Te agradeceré cualquier idea u opinión que desees darme.

Querida amiga:

Nuestros queridos amigos los animales se nos meten en el corazón, y cuando les llega la hora de marcharse, los lloramos. En mi vida he tenido muchos animales, y la muerte de cada uno ha sido siempre muy dolorosa para mí. Eso es normal y natural. Ha sido muy amable por tu parte ocuparte de que tu gata no sufriera innecesariamente.

Los animales, como los seres humanos, tienen un momento para venir y un momento para marcharse. Y, como ocurre con los seres humanos, la enfermedad es una forma socialmente aceptable de irse. No debemos obligar a un alma a quedarse. Hiciste todo lo que podías hacer; no te sientas culpable, por favor. Deja marchar con amor a tu gata hacia su siguiente aventura. La próxima vez que tengas un gato, podría ser tu gata que regresa a ti con un cuerpo nuevo y sano.

Afirma: «DEJO MARCHAR A MIS SERES QUERIDOS CON AMOR, SABIENDO QUE EL AMOR ES ETERNO, Y QUE SIEMPRE NOS REUNIMOS EN EL MOMENTO PERFECTO Y DE LA MANERA PERFECTA».

* * *

Afirmaciones para aceptar la muerte y superar la aflicción

La muerte es una puerta hacia una nueva vida.

Estoy en paz con el proceso de duelo.

Estoy en paz con la muerte de mis seres queridos.

Me doy el tiempo que necesito para llorar y pasar por mi aflicción.

Jamás nos pueden quitar el espíritu, porque es nuestra parte eterna.

La muerte es una parte natural de la vida. Todos morimos en la secuencia espacio-tiempo perfecta.

Sé que dondequiera que esté, estoy a salvo, y que la Vida me ama y me apoya totalmente.

Nuestro espíritu, nuestra alma, está siempre a salvo, y vive eternamente.

Dejo brillar la luz de mi amor para que me consuele y consuele a los demás.

No existe la muerte; es sólo un cambio de forma.

* * *

Ahora estoy dispuesta a ver mi magnificencia. Elijo eliminar de mi mente y de mi vida todos los pensamientos e ideas negativos, destructivos y temerosos que me impiden ser la mujer magnífica que estoy destinada a ser. Vuelo con mis propias alas, me apoyo y pienso por mí misma. Me doy lo que necesito. Estoy a salvo creciendo. Cuanto más me realizo, más me aman. Me uno a las filas de mujeres que sanan a otras mujeres. Soy una bendición para el planeta. Mi futuro es brillante y hermoso.

Mujeres

TODAS necesitamos tener muy claro que el amor en nuestra vida comienza por nosotras mismas. Muchas veces buscamos al «hombre ideal», en forma de padre, novio o marido, para que nos solucione todos los problemas. Ya es hora de que cada una sea su «mujer ideal». Para hacer eso es necesario que miremos sinceramente nuestros defectos; no es que haya algo malo en nosotras, sino que hemos levantado barreras que nos impiden ser todo lo que podemos ser. Muchas de esas barreras son cosas que aprendimos en la infancia, pero si una vez las aprendimos, ahora podemos desaprenderlas.

La autoestima y el sentido de nuestra propia valía son las cosas más importantes que poseemos las mujeres. Y si no tenemos esas cualidades, necesitamos desarrollarlas. Si el sentido de nuestra valía personal es fuerte, no vamos a aceptar posiciones de inferioridad ni malos tratos. Sean cuales sean nuestra procedencia y nuestro pasado, por mal que nos hayan tratado en la infancia, hoy podemos aprender a amarnos y mimarnos. En calidad de mujeres y madres, podemos enseñarnos a nosotras mismas a desarrollar el sentido de nuestra valía personal, y entonces, automáticamente, vamos a transmitir esos rasgos a nuestros hijos. Nuestras hijas no se dejarán maltratar, y nuestros hijos respetarán a todo el mundo, incluidas las—mujeres de su vida.

Elevar a las mujeres no significa rebajar a los hombres. El maltrato masculino es tan malo como el acoso femenino. No queremos caer en eso. Culpamos a nosotras o culpar a los hombres de todos los males de nuestra vida no hace nada para sanar la situación y sólo nos mantiene impotentes. Lo mejor que podemos hacer por los hombres de nuestro mundo es dejar de ser víctimas, tomar las riendas de nuestra vida y responsabilizamos de nuestros actos. Hemos de actuar a partir de un espacio de amor en el corazón y considerar que todos necesitamos que nos amen. Cuando las mujeres tomemos el mando de nuestra vida moveremos montañas, y el mundo será un lugar mejor para vivir.

* * *

Las siguientes cartas tratan de las inquietudes y preocupaciones de las mujeres.

Querida Louise:

Tengo 37 años y me han diagnosticado un ritmo cardiaco irregular; es decir, hay un intervalo entre los latidos, que parecen un «galope». El efecto es que siento molestias, sobre todo cuando me relajo por la noche.

Después de leer tu maravilloso libro *Usted puede sanar su vida*, creo que puedo sanar esta dolencia pequeña pero irritante, y sospecho que debe de haber algún trabajo personal que hacer y lecciones que aprender. Pero después de meses de trabajo, me encuentro estancada.

Lo curioso es que jamás había sido tan feliz en mi vida personal. Dejé mi trabajo, en el que llevaba 15 años, y ahora puedo quedarme en casa con mis tres hijos. Dado que tú relacionas el corazón con la alegría, me pregunto si demasiada alegría podría causar un problema cardiaco. La otra cara de este cambio, por supuesto, es que pasé por un periodo de menos ingresos y los agobios que acompañaron a mi intento de iniciar una nueva profesión como escritora. ¿Podrías sugerirme algo para sanarme?

Querida amiga:

No existe eso que llamas demasiada alegría. En tu interior podría haber un viejo mensaje de la infancia que dice: «No puedes tenerlo todo», o «No seas demasiado feliz», o «Te estás buscando problemas». Piensa en las cosas que solían decir tus padres respecto a la felicidad y ve si hay alguna limitación ahí. ¿De veras piensas que mereces ser feliz?

Como mujer, necesitas encontrar tu serenidad interior y desarrollar verdaderamente tu autoestima y tu sentido de valía personal. Cuando las mujeres aprendamos a amarnos y mimarnos a nosotras mismas, seremos capaces de mover montañas. Elimina todos tus agobios por ser escritora. Deja fluir tu creatividad. En tu interior tienes un manantial de creatividad tan abundante que jamás se agotará. Confía en ti. Hay libros fabulosos que te pueden ayudar a hacer fluir tu creatividad.

Ve a un buen nutricionista. Hay muchas hierbas que puedes tomar para fortalecer el corazón. Recuerda que el corazón es un músculo, y que amorosamente bombea alegría hacia todo tu cuerpo. Cuando te relajes por la noche, haz unas cuantas respiraciones profundas y afirma: «MI CORAZÓN ESTÁ SANO Y FUERTE».

* * *

Querida Louise:

Me preocupa tu postura respecto al asunto de la menopausia y los estrógenos. Muchas mujeres sufren de fuertes dolores al pasar por esa transición, y necesitan atención médica y medicamentos.

También tengo mis dudas respecto a tu opinión sobre la terapia sustitutiva de estrógenos. Naturalmente, podemos vivir sin estrógenos, pero con una capacidad muy disminuida. ¿Por qué va a aceptar eso una mujer? El parto, como la menopausia, no es una enfermedad, y sin embargo, actualmente ninguna mujer da a luz en su casa sin asistencia médica. Estoy de acuerdo en que «como mujeres, todas somos divinas y magníficas», pero deberíamos usar nuestra excelente mente para buscar *ayuda médica cuando la necesitamos*.

Querida amiga:

Gracias por comunicarme tu opinión sobre estos temas. Como bien dices, muchas mujeres sufren de fuertes dolores cuando pasan por la menopausia. Esto no cambia el hecho de que la menopausia es una fase natural del ciclo femenino, ni significa que, porque algunas mujeres sufren, eso tenga que ser necesariamente así. Yo pondría la atención más bien en las mujeres que no experimentan molestias y determinaría sus actitudes y actos para poder hacer lo mismo en mi vida.

Actualmente son cada vez más las mujeres que deciden asumir un papel más activo y responsable en el cuidado de su salud, para crecer más en armonía con su cuerpo y dejar que se desenvuelvan naturalmente los procesos de cambio como la menopausia, con pocas molestias y poca disminución de sus capacidades. Al mismo tiempo, para muchas es demasiado grande el grado de responsabilidad y compromiso necesario para armonizar su mente y su cuerpo en lo que respecta a estos problemas tan profundamente arraigados. Estas mujeres necesitan la ayuda de la profesión médica u otros recursos hasta que se sientan preparadas o lo suficientemente seguras para afrontar algunos de los problemas que afectan a su salud y su bienestar, como por ejemplo sus creencias sobre su valía personal. Una creencia cultural muy común en nuestra sociedad patriarcal es que las mujeres tienen muy poco o ningún valor sin su capacidad reproductora. ¿Es de extrañar entonces que muchas mujeres teman y se resistan a la menopausia? La terapia sustitutiva de estrógenos no trata este

tipo de problemas. Solamente nuestro corazón y nuestra mente pueden sanar estas percepciones.

¿Significa eso que condeno a la profesión médica por desarrollar una terapia sustitutiva de estrógenos para tratar el malestar que muchas mujeres experimentan durante la menopausia o que condeno a las mujeres que aprovechan esa terapia? No. Lo que sugiero es que lograr la armonía entre nuestro cuerpo y nuestra mente puede hacer innecesarias las terapias con fármacos potencialmente debilitadores y cargados de efectos secundarios. Estamos descubriendo que la progesterona natural es mucho más importante para la salud de la mujer que el estrógeno sintético. Lee la *Guía de salud para la mujer*, de la doctora Christiane Northrup. Encontrarás muchísima información sobre cómo mantener tu cuerpo sano de una forma natural. Afirma: «ESTOY SINTONIZADA CON MI SABIDURÍA INTERIOR Y AVANZO POR LA VIDA SANA, FELIZ Y COMPLETA».

Somos las pioneras que estamos trabajando para cambiar las creencias negativas con el fin de que nuestras hijas y las hijas de nuestras hijas jamás tengan que experimentar sufrimiento en la menopausia.

* * *

Querida Louise:

Has dicho que debemos perdonarnos las cosas que hicimos mal en el pasado; pero, ¿y si uno ha hecho algo muy malo? Hace siete años me hice un aborto. Me pareció que era lo mejor que podía hacer, y dada mi forma de ser en ese tiempo, hice lo correcto. Si la persona que soy ahora se viera ante la misma decisión, estoy segura de que elegiría una opción diferente. Temo que si trato de dejar esto en el pasado Dios va a pensar que soy insensible. Me educaron para creer que las malas obras tarde o temprano reciben su castigo. Creo que si continúo con este sentimiento de culpabilidad me va a ocurrir algo malo. Me gustaría tener un hijo, pero mi marido no se me acerca en absoluto. ¿Podría ser éste mi castigo?

Querida amiga:

En tu mente has determinado que el aborto que elegiste hacerte fue algo muy malo. Todos cometemos errores, y no se trata del grado de maldad que nosotros o la sociedad damos a un error, sino más bien de cómo hemos elegido no perdonarnos. Dios ya te ha perdonado. Eres tú quien se aferra a la culpa y dejas que te impida llevar una vida feliz, en paz y dichosa. ¡Suéltala, olvídala!

No creo que en estos momentos te esté castigando nadie ni nada aparte de ti misma. Si te has sentido indigna de tener un hijo o de tener relaciones sexuales, sin duda has atraído a un marido que no quiere acercársete. Si cambias tu forma de pensar sobre el aborto, podrías tener la oportunidad de tener una buena relación sexual con tu marido.

Una buena afirmación para ti podría ser: «ME PERDONO, Y HA COMENZADO LA CURACIÓN».

* * *

Querida Louise:

Quiero preguntarte sobre el lado derecho del cuerpo. Parece que todos los problemas que tengo ocurren en mi lado derecho: tengo un dolor en el cuello que me baja por el brazo derecho; necesito sacarme dos muelas en el lado derecho de la boca; me encontré un bulto en el pecho derecho que pensé que era cáncer pero no lo era; me extirparon los ganglios linfáticos y un cuarto de pecho. Además me hicieron una histerectomía y me extirparon el ovario derecho.

¿Cuál es el mensaje? ¿Cuál es la lección que debo aprender? ¡Auxilio!

Querida amiga:

El lado izquierdo del cuerpo suele considerarse el lado femenino, el lado receptor, donde recibes o aceptas; entre otras cosas, representa a la madre. El lado derecho del cuerpo suele considerarse el lado masculino, el lado dador, donde te expresas; entre otras cosas, representa al padre. Cuando continuamente tenemos problemas en un determinado lado del cuerpo, puede significar que hay problemas no resueltos con el progenitor representado por ese lado. En cierto modo, es posible que todavía estés luchando contra tu padre o someténdote a él. Aunque sólo sea en tu mente, podrías estar dándole poder sobre ti.

Tal vez te resultaría útil trabajar en estos problemas con un terapeuta. Si eso no es posible, te sugiero que te sientes

ante un espejo (con unos cuantos problemas a mano). Comienza a hablar con tu padre como si estuviera en la habitación, y dile todos los problemas no resueltos que tienes con él. Cuando acabes, dile que lo perdonas y lo liberas, que está libre y tú también lo estás. Siempre que te acuerdes de él o tengas un problema en tu cuerpo, di: «ESTÁS LIBRE. TODO ESTÁ BIEN».

* * *

Querida Louise:

Te escribo porque tengo quistes muy dolorosos en el pecho. Hace seis meses mi médico me insistió en que me hiciera una mamografía, pero he tenido demasiado miedo.

Desde que leí tu libro *Usted puede sanar su vida*, en que cuentas cómo te curaste del cáncer, vivo pensando que si tú lo hiciste con cáncer yo puedo hacerlo con quistes. Sólo deseo saber si hay otras cosas que pueda hacer para completar mi autocuración aparte de comer tantas verduras y frutas como pueda.

Querida amiga:

Comprendo la inquietud que sientes por tus quistes en el pecho. Mi primera recomendación, pese a tus miedos, es que consultes con tu médico. El dolor de tu cuerpo es un mensaje; te dice que hay un trastorno que exige tu atención.

Aplaudo tu disposición a trabajar en cambiar tus hábitos mentales, pero en este momento te insto a aprovechar los beneficios de la información que te dará tu médico. Dios también trabaja a través de la profesión médica; Lee todo lo que logres encontrar sobre los métodos holistas de sanar tu trastorno. Es mucho lo que puedes hacer sola además de lo que hará el médico. Considéralo un acto de amor a ti misma. Te convendría afirmar: «TODA MANO QUE

TOCA MI CUERPO ES UNA MANO SANADORA. ESTOY A SALVO».

* * *

Querida Louise:

Tengo 32 años y soy muy, muy peluda. Tengo bigote y vello en los brazos, los pechos, el abdomen y las nalgas, y literalmente me sale una «barba crecida» en las piernas poco tiempo después de depilármelas. Tengo tanto pelo en el cuerpo como un hombre peludo, y es oscuro y grueso. No tengo exceso ni falta de peso y no tengo ninguna otra «anormalidad» física.

Mi pregunta es: ¿Tengo miedo de ser mujer o de mi feminidad y por eso inconscientemente me creo una situación en la que me siento incómoda con mi cuerpo? ¿O debo pensar que mi vello anormal es un defecto de nacimiento del cual debo aprender una lección en esta vida? ¿Hay afirmaciones que pueda hacer para sanar mi cuerpo y mi espíritu? Estoy harta de pasar vergüenza. Gracias. Te agradezco que estés ahí para nosotras.

Querida amiga:

He conocido a varias mujeres que tenían que afeitarse dos veces al día. Todas eran personas de mucho talento y creativas. El crecimiento de tu vello no es anormal en ti. Significa que probablemente tienes mucha testosterona, que cada mujer tiene en diferentes cantidades. Se supone que la testosterona aumenta la energía y la creatividad, de modo que te sería muy útil considerarte «bendecida» y aprovechar esos dones.

Todos crecemos creyendo que tenemos algo «malo». Esta creencia nos impide ser todo lo que podemos ser. Hemos de aprender a amarnos a nosotros mismos pese a lo que consideramos nuestros defectos. No hay ningún motivo para avergonzarse si se puede evitar. Si te sientes incómoda con el vello facial y corporal, visita a una buena especialista en depilación eléctrica. Actualmente la electrólisis es muy eficaz, y con el tiempo elimina permanentemente todo el vello indeseado.

Afirma: «SOY HERMOSA Y TODO EL MUNDO ME QUIERE TAL COMO SOY». Di esta afirmación por lo menos cien veces al día durante un mes, y te sorprenderán los resultados positivos.

* * *

Afirmaciones para las mujeres

Veó en mi interior un ser magnífico.

Estoy descubriendo lo maravillosa que soy.

Elijo amarme y disfrutar.

Soy sabia y hermosa.

Amo lo que veo en mí.

Estoy al mando de mi vida.

Soy libre para ser todo lo que puedo ser.

Vuelo con mis propias alas.

Acepto y uso mi poder.

Amo y apoyo a las mujeres de mi vida, y disfruto con ellas.

* * *

Abrazo y cuido con amor a mi niño interior. Es él quien tiene miedo; es él quien sufre; es él quien no sabe qué hacer. Estoy a su lado. Lo abrazo y lo quiero y hago todo lo posible por atender a sus necesidades. Procuro hacerle saber que, pase lo que pase, estaré siempre con él. Jamás le daré la espalda ni lo abandonaré.

Siempre amaré a mi niño interior.

Niño interior

TENGAS la edad que tengas, hay un niño pequeño en tu interior que necesita amor y aceptación. Si eres una mujer, por segura de ti misma que estés, tienes una niña en tu interior que es muy vulnerable y necesita ayuda. Si eres un hombre, por muy machote que seas, tienes un niño pequeño en tu interior que ansía afecto y calor.

Cuando éramos niños y algo iba mal, tendíamos a creer que había algo malo en nosotros. Los niños piensan que si supieran hacer las cosas bien, sus padres y cuidadores los querrían y no los golpearían ni los castigarían. Con el tiempo el niño llega a creer lo siguiente: «Hay algo malo en mí. No soy bueno, no valgo». Cuando nos hacemos mayores llevamos con nosotros estas creencias. Aprendemos a rechazarlos.

Además de un niño, también llevamos dentro a un padre o una madre. Y la mayor parte del tiempo este progenitor reprende al niño, casi sin cesar. Si escuchamos nuestro diálogo interno, podemos oír las reprimendas. Podemos oír al padre o la madre diciéndole al niño que lo hace todo mal o que no vale lo suficiente. Necesitamos lograr que ese progenitor interior sea más cariñoso con el niño.

He descubierto que trabajar con el niño interior es muy valioso para sanar los sufrimientos del pasado. En este momento de nuestra vida (ahora mismo), necesitamos comenzar a sanarnos y aceptar cada parte de nuestro ser. Necesitamos comunicarnos con nuestro niño interior y hacerle saber que aceptamos la parte que hacía cosas estúpidas, la parte que tenía una apariencia rara, la parte que estaba asustada, la parte que era siempre muy tonta..., todas nuestras partes.

El amor es la mayor fuerza sanadora que conozco. Es capaz de sanar incluso los recuerdos más profundos y dolorosos, porque el amor lleva la luz del entendimiento a los rincones oscuros de la mente. Por muy dolorosa que haya sido nuestra primera infancia, amar a nuestro niño interior nos va a ayudar a sanarla. En la intimidad de nuestra mente, podemos hacer nuevas elecciones y tener nuevos pensamientos. Los pensamientos de perdón y de

amor por nuestro niño interior nos van a abrir los caminos, y el Universo nos apoyará en este trabajo.

* * *

Las *siguientes* cartas tratan del tema del niño interior.

Querida Louise:

La manifestación de mi problema es el exceso de peso. Sé que yo me lo creé para hacer frente a una infancia escabrosa, pero ahora mi vida es maravillosa. Estoy al final del segundo año de clases de la Ciencia de la Mente y he aprendido que yo creo mi vida. ¿Por qué no puedo abandonar esta antigua manera de enfrentarme a las cosas?

Querida amiga:

Me alegro muchísimo de que hayas hecho maravillosos cambios positivos en tu vida desde que ingresaste en la Ciencia de la Mente. Estudiar y practicar la Ciencia de la Mente es una de las maneras mejores y más rápidas de cambiar la vida en un sentido positivo.

Sin embargo, lo que tú llamas «infancia escabrosa» debe de haber dejado cicatrices profundas o marcas negativas en tu interior. Hay que examinarlas, perdonarlas y dejarlas marchar. Todavía oigo una nota de reproche a ti misma por no valer lo suficiente. Tu problema siempre ha sido el miedo y pensar que lo haces todo mal.

Comienza por afirmar: «AHORA PUEDO PERDONAR SIN TEMOR TODOS MIS TRAUMAS DE LA INFANCIA. ME HE LIBERADO DEL PASADO. AHORA ESTOY A SALVO AMÁNDOME TOTALMENTE EN EL PRESENTE».

Continúa estudiando y aumentando tus conocimientos. Tu vida seguirá mejorando. Sé que eres capaz de hacerlo.

* * *

Querida Louise:

Fui criada por unos padres que sentían muy poco amor por sí mismos y por los demás. Rara vez me elogiaban o me valoraban. En lugar de eso, me criticaban y me reprendían constantemente, por mucho que yo me esforzara por ganar su aprobación. También se peleaban entre ellos con violencia, y a veces mi padre nos maltrataba físicamente a mi madre, a mis hermanas y a mí.

De adulta les he perdonado su manera de criarme, pero me resulta difícil librarme de muchos de los mensajes que me enseñaron de niña.

Louise, ¿cómo puedo borrar los mensajes negativos del pasado? Necesito aprender a amarme y comprender que soy una persona valiosa, pero me siento encerrada en los sentimientos de vergüenza, culpa y miedo con que me criaron.

Querida amiga:

Hay muchos seminarios maravillosos a tu disposición. Hay programas de 12 pasos de todo tipo. Muchos de los grupos que los organizan aparecen en la guía telefónica o se anuncian en algunas revistas. Acudiendo a ellos y aprovechando la ayuda que ofrecen, puedes colocarte en un ambiente que te resultará muy útil. Puedes entrar dentro de ti y pedirle al Universo que te lleve hacia el paso apropiado en tu proceso de curación. Sé sincera al desear avanzar hacia una mayor comprensión.

Además, recuérdate cada día que la culpa es simplemente el sentimiento que acompaña al pensamiento de que hiciste algo mal. La vergüenza sólo es el sentimiento que acompaña al pensamiento de que hay algo malo en ti. Haz esta afirmación: «SOY PERFECTA, SANA Y COMPLETA TAL COMO SOY». Cuanto más repitas esta declaración de la verdad sobre ti misma, más rápidamente te liberarás del pasado.

* * *

Querida Louise:

Quisiera saber si puedes darme una afirmación que me ayude. Sufro de poca autoestima y estoy en terapia. Me preocupa mi sudor excesivo. Sé que mi problema es más profundo que simplemente tener las glándulas sudoríparas sanas. Tengo muchos problemas, pero estoy dispuesto a hacer el trabajo si tú me orientas. Gracias, Louise, por tus libros y por formar parte de mi vida.

Querido amigo:

Da la impresión de que tu cuerpo está en un estado constante de alarma. Cuando el miedo se vuelve crónico y el cuerpo funciona siempre en la modalidad de «lucha o huida», produce un torrente constante de adrenalina, que hace sudar mucho.

Tómate tiempo durante el día para hacer una pausa y tranquilizarte diciéndote que estás seguro y a salvo. El miedo suele generarlo una creencia

que proviene de la infancia: que uno está aislado y solo en el mundo. Dedica tiempo a recordarle a tu niño interior que formas una unidad con la vida, con todo lo que vive. Una maravillosa afirmación para ti es: «ESTOY SEGURO Y A SALVO EN EL UNIVERSO. LA VIDA ME AMA Y ME APOYA».

* * *

Querida Louise:

He quedado viuda hace poco y estoy tratando de comprender cómo es ser hija de Dios. No sé conectar con el amor de Dios por sus hijos, porque precisamente no tuve ninguna relación padre-hija. Mi padre rara vez estaba en casa, y cuando estaba nunca me hablaba ni me abrazaba, ni siquiera se daba cuenta de que yo estaba allí.

Con oraciones y meditación he recibido alegrías mucho mayores de lo que jamás podría haber esperado, pero en estos momentos siento que hay una parte perdida de mí que busca ese amor paternal desconocido. He experimentado con volver a ser mi niña interior, pero prácticamente no hay diálogo interno, porque no sé cómo se hablarían una hija y su *padre*. Es una situación frustrante. ¿Podrías darme algunas ideas o tal vez aconsejarme sobre cómo puedo llegar a conocer la belleza del amor paternal de Dios?

Querida amiga:

Aunque nuestra sociedad patriarcal siempre ha tratado de hacernos creer que Dios es un anciano sentado sobre una nube anotando atentamente nuestros pecados, es decir, una figura paterna que se relaciona con sus hijos, esto no es cierto. Dios es mucho más grande que una figura humana. Yo creo que es esa inteligencia increíble que creó todo el universo y que también hace que nos lata el corazón y que respire nuestro cuerpo en cada momento. Puedes amar tranquilamente a Dios sin tener que convertirlo en una figura humana.

Sí, todos somos hijos de este poder que nos creó, pero no tenemos por qué tener una relación física con nuestro padre para sentir esta conexión. Sin embargo, comprendo que estás sintiendo la enorme pérdida de tu marido y también la de tu padre.

Es una pena que la educación de tu padre restringiera su capacidad de demostrar cariño. Yo diría que su propio padre nunca habló con él, y probablemente él creía que así era como debían comportarse los padres. Perdona a tu padre. Ten conversaciones diarias con él y pídele que te ayude

a comprender el amor paterno. Sabe también que cuando te llegue la hora de abandonar el planeta tu padre te estará esperando con amor.

Una buena afirmación para ti es: «DOY A MI NIÑA INTERIOR TODO EL AMOR QUE SIEMPRE HE DESEADO Y MÁS. MI NIÑA ESTÁ SEGURA Y ES AMADA».

* * *

Querida Louise:

¿Qué se hace para tener seguridad en una misma? ¿Cómo se confía en una misma?

De niña fui víctima de malos tratos y es posible que también abusaran de mí sexualmente. A los 15 años intenté suicidarme, y he estado casada tres veces. He hecho muchísimo trabajo de perdón y ya no culpo a mis padres.

Desde que era niña he deseado ser enfermera. Hice un curso de diez meses de enfermería práctica y la instructora me dijo que tiendo a vacilar y refrenarme, pero que si pudiera aprender a confiar en mí misma y a tomar la iniciativa, lo haría muy bien. Me dijo que tengo uno de los mejores promedios de la clase, de modo que asimilo bien la teoría y los conocimientos, pero tengo dificultades para aplicarlos.

Acabo de terminar un periodo de tres semanas en la planta quirúrgica con otra instructora. Me dijo que nadie me contratará porque soy demasiado lenta. En estos momentos estoy de vacaciones, y una parte de mí no desea volver a la escuela. Me siento impotente y desesperanzada.

Querida amiga:

Ser enfermera significa cuidar de alguien. Recuerda, por favor, que tú eres alguien y necesitas comenzar por cuidar de ti misma primero. Cuídate de modos que te apoyen y sustenten. Actúa como si fueras tu paciente. Pregúntate: «¿Qué deseo hacer por mí misma?». Eso será muy sanador, y a medida que te vayas sanando, encontrarás cada vez más fácil dar de la manera que deseas hacerlo.

Cuando te surjan sentimientos de impotencia y desesperanza, comprende que sólo se trata de miedo. No dudas, ni eres lenta ni te refrenas; simplemente, estás asustada. Esos viejos sentimientos son tu niña interior que sale a la superficie. Necesita que la consueles y la tranquilices con frecuencia. Cógela de la mano y dile que ahora estás a su lado y que jamás permitirás que la vuelvan a maltratar.

Mírate al espejo cada mañana y cada noche y afirma: «CUIDO A MI NIÑA INTERIOR CON TODO EL AMOR DE MI CORAZÓN, Y ELLA ESTÁ SANA».

El trabajo con el niño interior es un proceso constante. Tu niña interior está siempre ahí, y siempre busca consuelo y seguridad. Me llevó tiempo, pero he sanado a mi niña interior herida, y sé que tú también eres capaz de hacerlo.

* * *

Afirmaciones para cuidar al niño interior

Me amo totalmente en el momento presente.

Abrazo a mi niño interior con amor.

Me dispongo a superar mis limitaciones.

Me responsabilizo de mi vida. Soy libre.

Soy una persona adulta y cuido amorosamente de mi niño interior.

Supero mis miedos y limitaciones.

Estoy en paz conmigo y con mi vida.

Estoy a salvo expresando mis sentimientos.

Me amo y me apruebo.

Creo mi futuro ahora.

* * *

Me gusta la sensación de libertad que siento cuando me quito la pesada chaqueta de la crítica, el miedo, el sentimiento de culpabilidad, el rencor y la vergüenza. Entonces soy capaz de perdonarme y de perdonar a los demás. Esto nos libera a todos. Me dispongo a renunciar a mis problemas respecto a viejos asuntos. Me niego a continuar viviendo en el pasado.

Me perdono por haber llevado tanto tiempo estas viejas cargas. Me perdono por no haber sabido amarme y amar a los demás. Cada uno es responsable de su comportamiento, y lo que damos, la vida nos lo devuelve. Así pues, no hay ninguna necesidad de castigar a nadie. Todos vivimos bajo la ley de nuestra propia conciencia. Yo me encargo de limpiar las partes de mi mente que no perdonan, y dejo entrar el amor. Entonces me convierto en un ser sano y completo.

Problemas emocionales

LOS problemas emocionales se cuentan entre los más dolorosos. De vez en cuando podemos sentirnos enfadados, tristes, solos, culpables, angustiados o asustados. Cuando estos sentimientos toman posesión de nosotros y se hacen predominantes, la vida se puede convertir en un campo de batalla emocional. Si nos encontramos algo malo a nosotros mismos, entonces también vamos a encontrar algo malo a los demás. Uno de los mayores problemas es que la mayoría de la gente no sabe de qué necesita liberarse. Sabe qué no va bien y lo que desea en su vida, pero no ve qué la refrena.

Necesitamos dedicar unos momentos a pensar en nuestros hábitos y problemas. ¿En qué categoría entran: crítica, miedo, culpabilidad o resentimiento? ¿Entran principalmente en uno de estos aspectos o en una combinación de varios? ¿Es el miedo el que surge siempre, o la culpa? ¿Eres una persona muy crítica o rencorosa? Permíteme señalar que el resentimiento o rencor es rabia almacenada.

Así pues, si crees que no se te permite expresar la rabia, quiere decir que has almacenado mucho rencor.

No podemos negar nuestros sentimientos; no podemos hacer caso omiso de ellos. Los sentimientos crónicos*, de odio por uno mismo, de culpabilidad y de autocrítica elevan el nivel de estrés en el cuerpo y debilitan el sistema inmunitario. De modo, pues, que es nuestra tarea eliminar los motivos de esos sentimientos para poder ser personas sanas y completas. Todo lo que ocurre en nuestra vida es un reflejo de lo que somos. Cuando nos sucede algo desagradable, tenemos la oportunidad de mirar a nuestro interior y preguntamos: «¿De qué modo contribuyo a esta experiencia? ¿Qué hay dentro de mí que cree que me merezco esto?».

Después, necesitamos comprender que no importa lo que nos hizo alguien ni lo que se nos enseñó en el pasado. Hoy es un nuevo día; ahora estamos nosotros al mando. Ahora es el momento en el que podemos creamos el futuro. Ciertamente podemos, porque en nuestro interior

tenemos un Poder Superior que puede ayudarnos a liberarnos de esos hábitos si lo permitimos.

* * *

Las siguientes cartas tratan del tema de los problemas emocionales.

Querida Louise:

He sufrido una grave depresión desde que se rompió *mi* matrimonio hace cinco años. Con mi marido tuve una relación amorosa que duró casi once años, pero él abusaba de las drogas y el alcohol, gastaba compulsivamente y nos llevó a la bancarrota; además, tuvo una aventura con una amiga mía. Después de eso he tenido dos relaciones, y las dos resultaron un desastre. La última casi me llevó al suicidio.

Estoy segura de que mi principal problema es mi relación con Dios, que yo creía que era bastante buena, hasta que se desmoronó mi mundo. A los tres meses de la ruptura lo había perdido todo: marido, casa, valoración crediticia, profesión y salud emocional. Llevo años estudiando metafísica, por lo que mi primera pregunta fue: «¿Cómo es posible que me ocurra esto a mí? Hago oración, meditación y afirmaciones; contribuyo a obras benéficas; soy una persona amable y cariñosa».

Deseo muchísimo expresar y recibir amor, disfrutar de las maravillas que ofrece la vida y sentirme cerca de Dios. Pero es muy frustrante ver a mis amigas disfrutar de todo lo que deseo tener yo: pareja, relaciones sexuales, familia, casa, prosperidad y una finalidad en la vida. Me siento como si todos los demás hubieran descubierto el secreto de la vida mientras yo sigo tropezando, cayendo y luchando. Cuando miro hacia atrás, me parece que me hubieran arrebatado a todas las personas y todo lo que he amado.

Me espanto al leer todo esto, porque da la impresión de que soy una quejica y una víctima, pero es que la desesperanza y la desesperación son abrumadoras. ¿Podrías ayudarme?

Querida amiga:

El motivo de que estés tan desesperada es que no ves el fondo de tu problema. No me extraña que todo te parezca tan terrible. Has estado sumida en la autocompasión durante años. Sécate las lágrimas y pongámonos a trabajar. De niños aprendemos qué es el amor por lo que experimentamos en nuestro hogar. En tu casa, ¿se expresaba el amor de

forma tierna y cariñosa? ¿O con gritos, chillidos y portazos? ¿Era alcohólico alguno de tus padres? ¿Eran fieles o había infidelidades? Aprendemos a relacionarnos observando a nuestros padres. Cuando nos hacemos mayores, tendemos a recrear esas mismas relaciones. A mí me da la impresión de que en tus relaciones recreas el comportamiento de tu madre o de tu padre, y probablemente también el de tus jefes. Continuarás haciéndolo mientras no abandones ese hábito *en tu interior*.

Necesitas trabajar para perdonar a tus padres y liberarlos. Esto lo harás mejor con algún tipo de terapia. Busca algo en tu iglesia o lee las revistas de la Nueva Era. Si te tomas en serio cambiar tus hábitos, la Vida te llevará al próximo paso. ¡Dalo! Evita las relaciones durante un tiempo y aprende a amarte a ti misma. Cuando ames a la persona que eres, atraerás a alguien que sepa amarte. Afirma: «PERDONO A MIS PADRES, Y SOY LIBRE PARA AMARME».

* * *

Querida Louise:

Desarrollé una enorme dependencia de mi psicoanalista. En mi mente, ella era la madre que nunca tuve. Confiaba en ella y no quería hacerla enfadar ni decepcionarla. Cuando surgieron dificultades y me defraudó, me sentí abandonada, no amada y nuevamente indigna. Acudí a diferentes psicoanalistas y a unos cuantos terapeutas.

Actualmente estoy trabajando con tus casetes, sobre todo con *Anger Releasing* (Liberación de la rabia). Mientras lo hago, me surgen muchos sentimientos diferentes: rabia, tristeza y desesperación. Después me siento tranquila y relajada durante unas horas, pero tengo la impresión de que no logro nada. ¿Qué otra cosa puedo hacer?

Querida amiga:

Creo que lo primero que necesitas entender es tu dependencia de otras personas para que te lo arreglen todo. Nadie puede hacer esto. Si te hacen creer que pueden, ciertamente te vas a sentir abandonada y furiosa cuando no lo consigán.

A mí me parece que has estado probándote que nadie puede ayudarte. Es inútil ir de un terapeuta a otro sin trabajar realmente en ti.

Has de saber que eres un ser poderoso, y que en tu interior tienes la sabiduría y los conocimientos necesarios para sanar. Trabaja en conectar más

con la sabiduría y el amor divinos que hay dentro de ti para poder tomar las riendas de tu vida y vivir de una manera pacífica, sana, amorosa y próspera.

Algunas afirmaciones para ti podrían ser «TENGO LA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES SOLA. ACEPTO TODO MI PODER. SIEMPRE ESTOY SEGURA Y A SALVO. SÉ QUE LA VIDA ME APOYA».

* * *

Querida Louise:

Te escribo porque se me está acabando la cuerda. Tengo 24 años y llevo casi 9 recuperándome de una anorexia nerviosa. He entrado y salido de bastantes hospitales y consultas de terapeutas, y me siento absolutamente frustrada con la psicoterapia, y conmigo también. Estos últimos años he estado leyendo muchísimo sobre cambiar las creencias, pero me ha servido muy poco. He tratado de hacer afirmaciones y he leído varios de tus libros, y sencillamente no logro eliminar esa sensación de indignidad que me invade por entero, que llevo conmigo desde que tengo memoria, y en esto no exagero.

Estoy harta de gastar el poco dinero que tengo en libros y casetes que no me sirven. Principalmente, estoy cansada de reprenderme por todo lo que pienso, digo y hago. Hace tiempo tuve una depresión grave y ahora siento que estoy cayendo de nuevo en ese abismo (y mi peso es extremadamente bajo). ¿Qué es lo que no veo, Louise? ¿Qué es lo que tengo mal y que hace que no logre captar a un nivel visceral esta idea de cambiar las creencias para cambiar la realidad? (Intelectualmente la entiendo, desde luego.) ¿Podrías recomendarme algunas técnicas, casetes o ejercicios para probar? Estoy a punto de renunciar a todo y a todos.

Querida mía:

Qué mujer más poderosa eres. Lo eres más que los terapeutas, los médicos, el personal de los hospitales e incluso que los libros y casetes. Nadie te puede obligar a sanarte. Eres demasiado poderosa. Un día de estos tal vez desees volver esa poderosa energía hacia tu proceso de curación en lugar de dirigirla hacia la destrucción de tu cuerpo.

No hay nadie en el mundo que pueda reprenderte tan bien como tú, y eres muy buena para eso. Ahora bien, la pregunta importante es: «¿Qué es tan horrible en ti que necesitas castigarte de forma tan dura?». Esta pregunta la he hecho a miles de personas y nadie me ha dado jamás una respuesta

que tenga sentido. Con lo difícil que se ha puesto tu problema, sigues insistiendo sólo en el odio por ti misma. Y ese odio son solamente pensamientos que tienes sobre ti. Recuerda que los pensamientos se pueden cambiar.

¿Sabes, querida mía?, *¡toda la vida está formada de pensamientos!* Sea lo que sea lo que estés haciendo o no haciendo, estás pensando. Tus pensamientos dan forma a tu vida. Por eso es tan importante que todos aprendamos a tomar las riendas de nuestros pensamientos. Acabamos de aprender la importancia de este concepto. Pensar es una ley natural. Nuestros pensamientos crean nuestras experiencias.

Lo que pensamos es lo que obtenemos. Has permitido que tus pensamientos se descontrolen y corran desbocados por carriles de odio por ti misma.

Sin conocer todos los detalles de tu historia, sé que en algún momento de tu infancia alguien te dijo que eras indigna. O tal vez te trataron de un modo que te hizo suponer que «no valías». Eran las opiniones de una persona ignorante que también sentía odio por sí misma. Siendo la buena niña que eras, te lo creíste, y desde entonces has actuado a partir de esa premisa.

Dado que eres una persona libre, tienes la libertad de continuar con tu hábito de maltratarte, o bien puedes decidir que ya es hora de vivir de otra manera. Todos, cada uno de nosotros, venimos a este planeta a aprender a amamos, pese a lo que «los demás puedan decir o hacer». Eres un alma vieja y esta vez has venido a aprender una lección más difícil. Al ser un alma vieja, también dispones de muchos más recursos para ayudarte. Tienes la capacidad de ser una poderosa sanadora. Todos los buenos sanadores que conozco han pasado por muchas noches oscuras del alma.

Así pues, tengo una sugerencia para ti. Has hecho terapia, has leído libros y has escuchado casetes. Ya sabes todo eso. Ahora ve a hacer trabajo voluntario en una unidad de enfermos de sida o en un hospital de niños. Sal de ti misma el tiempo suficiente para ayudar a otras personas. Te sorprenderá el milagro que esto va a producir en tu vida. Contribuirá inmensamente a tu experiencia de curación, y también introducirá muchísimo amor en tu vida.

* * *

Querida Louise:

Tengo 23 años y en el pasado tuve dos periodos de depresión grave. Ahora, desde hace varias semanas he experimentado una tristeza extrema, pero en cuanto al dolor, no se parece al de las depresiones anteriores. Ni siquiera sé a qué se debe la tristeza; tengo la impresión de que me está volviendo la depresión, pero una parte de mí se siente bien y la otra se siente triste.

La depresión me viene de familia, pero ha tenido un efecto distinto en cada uno de nosotros. No quiero volver a tener esta enfermedad, pero no sé por dónde empezar ni de qué forma necesito cambiar mis pensamientos.

Querida amiga:

Déjame que te diga lo que pienso de la depresión o de cualquier otra cosa que viene de familia. Yo creo que copiamos el comportamiento de otros familiares, normalmente de un progenitor, que a su vez manifiesta la misma pauta que le lleva a sufrir la enfermedad «hereditaria». Cuando cambiamos nuestras creencias, podemos cambiar nuestro comportamiento.

La depresión representa la rabia que crees que no tienes derecho a sentir; es la desesperanza. Dices que llevas un tiempo sintiendo tristeza. Sin embargo, quiero que retrocedas mentalmente hasta cuando eras una niña pequeña. ¿Sentías tristeza entonces? ¿Eras muy solitaria? ¿Tienes a guardarte los sentimientos dentro en lugar de expresarlos? Muchas veces vamos por la vida tapando nuestros sentimientos de diferentes formas. Nos buscamos muchas distracciones para no experimentar esos sentimientos no deseados.

Por favor, busca a alguien con quien hablar de tu tristeza, tal vez un consejero psicológico, un terapeuta o un grupo de apoyo. Da la impresión de que hay muchos sentimientos reprimidos en tu interior. Cuando los dejes salir, aliviarás tu dolor. Una buena afirmación para ti podría ser. «ME AMO Y ME MIMO». Por favor, repítela por lo menos 500 veces al día.

* * *

Querida Louise:

Hace ya bastante tiempo que comprendí que la rabia y el resentimiento hacen estragos en mi cuerpo, pero todavía no he encontrado la forma de evitarlo. Me estoy destruyendo y no sé qué hacer.

Trabajo seis noches a la semana y trato de mantener viva una relación de pareja, pero es difícil porque él trabaja de día. Nos llevamos bien en muchos aspectos, pero tenemos una gran cantidad de problemas porque no

nos vemos. Como y gasto compulsivamente, y siento resentimiento, rabia y odio por mí misma. Me siento frustrada y no sé a quién acudir.

Pienso que ya no vale la pena esforzarse y que jamás saldré de este círculo vicioso. Aconséjame, por favor, respecto a qué puedo hacer.

Querida amiga:

Tu carta me dice que te das cuenta de que ya es hora de tomar el mando de tu vida. El poder está siempre en el momento presente, y podemos comenzar a hacer cambios aquí y ahora, en este preciso momento. Los pensamientos se pueden cambiar, y por lo tanto también los hábitos auto— destructivos. Los que llevan mucho tiempo con nosotros requieren trabajo. Creo que te iría bien pertenecer a algún grupo de apoyo. Busca el grupo apropiado en la guía telefónica o en la sección de anuncios de algunas revistas. También creo que te convendría hacer diariamente el trabajo con el espejo y decirte: «ENTRO EN MI INTERIOR Y ENCUENTRO TODO EL CONSUELO Y LA SABIDURÍA QUE NECESITO».

Recuerda que tú eres la persona más importante de tu vida. Mientras no nos valoramos lo suficiente para satisfacer nuestras necesidades, no podemos esperar que lo hagan los demás. Ve paso a paso.

* * *

Querida Louise:

Quiero darte las gracias por ayudarme en mi curación. Tuviste el importantísimo papel de ponerme en el camino correcto para liberarme de una depresión de seis años.

Todavía me queda mucho por andar, porque tengo que hacer mucha reprogramación de mi lado maniático. ¿Podrías explicarme cómo se puede enfrentar el trastorno maniicodepresivo? ¿Qué lecciones debo aprender para controlar mi lado maniaco?

Querido amigo:

Cuando hablamos de trastorno maniicodepresivo nos referimos a un desequilibrio de energía. Por algún motivo decidiste que no tenías derecho a ser tú mismo. ¿Qué ocurrió hace seis años que te impulsó a huir de la vida? Por un lado aplastaste tu energía por miedo de no tener derecho a expresar tus sentimientos, sobre todo la rabia y la depresión. Por otro lado, y para compensar, tu péndulo ha estado oscilando descontrolado, yendo más allá

de la realidad, siendo maniaco. En ambos casos hay negación de la realidad y un gran deseo de «ir a casa», de estar en casa espiritualmente.

Necesitas descubrir que tienes derecho a existir tal como eres. No hay nadie de quien huir ni nadie a quien complacer. Eres una expresión divina de la vida, y has venido aquí a expresarte en toda tu magnificencia.

Afirma: «ESTOY EN CASA EN EL UNIVERSO, Y LA VIDA ME AMA Y ME APOYA». Esto es cierto en el plano más profundo de tu ser, y tu niño interior necesita que lo sepas y lo aceptes.

Mis libros y casetes pueden serte de utilidad, pero te recomiendo que trabajes con un consejero psicológico o un terapeuta profesional si no lo estás haciendo.

* * *

Afirmaciones para la salud emocional

Vivo en un amor, una luz y una alegría sin límites.

Todo está bien en mi mundo.

Recupero mi poder y creo amorosamente mi realidad. Mi grado de comprensión aumenta constantemente. Soy una persona hermosa y todo el mundo me quiere. Estoy en el proceso de un cambio positivo.

Me amo y me apruebo.

Confío en la Vida y estoy a salvo.

Acepto mi forma de ser única y especial.

Estoy a salvo mirando en mi interior.

La vida me apoya.

* * *

Sé que mis pensamientos tienen muchísimo que ver con mi situación laboral, de modo que los elijo conscientemente. Mis pensamientos son positivos y me apoyan. Elijo pensar en la prosperidad, y por lo tanto soy una persona próspera. Elijo pensamientos armoniosos, y por lo tanto trabajo en un ambiente armonioso. Me encanta levantarme por la mañana sabiendo que tengo un trabajo importante que hacer hoy. Mi trabajo es interesante y muy gratificante. Mi corazón se hincha de orgullo cuando pienso en el trabajo que hago. Siempre tengo trabajo, siempre soy una persona productiva. La vida es fabulosa. Y así es.

Profesión y trabajo

CUANDO alguien me pregunta por mi finalidad en la vida, le digo que mi trabajo es mi finalidad. Es muy triste saber que muchas personas detestan su trabajo, y peor aún, que no saben lo que desean hacer. Encontrar la finalidad de la propia vida, encontrar un trabajo que a uno le gusta hacer, es amarse.

Tal vez en estos momentos sientes que te has estancado en un empleo, o lo detestas, o piensas que lo único que haces es dar tu tiempo para llevar la paga a casa. Bueno, ciertamente hay cosas que puedes hacer para efectuar cambios positivos. El instrumento más poderoso que puedes usar para transformar tu situación es el poder de *bendecir con amor*. Sea cual sea el lugar donde trabajes y sea lo que sea lo que sientas por ese lugar, bendícelo con amor. Y lo digo en el sentido literal. Di: «Bendigo mi trabajo con amor», pero no te quedes ahí; bendice con amor el edificio, el equipo que hay en él, tu escritorio si lo tienes, el mostrador si eres dependiente, las diversas máquinas que tal vez utilizas, los productos, los clientes, las personas con quienes trabajas, las personas para quienes trabajas, y todo lo relacionado con ese trabajo. Esto hará maravillas.

Si detestas el trabajo que tienes ahora, llevarás contigo ese sentimiento de odio. Aunque encuentres otro trabajo mejor, en poco tiempo vas a descubrir que también lo detestas. Los sentimientos que tengas en tu interior ahora los llevarás al nuevo lugar. Si vives en un mundo de insatisfacción, vas a encontrar insatisfacción dondequiera que vayas. Debes cambiar tu conciencia ahora, para poder ver resultados positivos en tu vida. Entonces, cuando llegue a tu vida el nuevo trabajo, será bueno, lo valorarás y lo disfrutarás.

Si te criaste con la creencia de que debes «trabajar duro» para ganarte la vida, ya es hora de que abandones esa creencia. Haz lo que te gusta hacer y llegará el dinero. Ama lo que haces y llegará el dinero. Tienes derecho a ganar dinero y disfrutarlo. Tu responsabilidad hacia la vida es participar en actividades agradables. Cuando encuentres la manera de hacer algo que te gusta, la Vida te mostrará el camino hacia la prosperidad y la abundancia.

Casi siempre esa actividad es placentera, como un juego. Nuestro guía interior jamás nos da «deberes». La finalidad de la vida es jugar. Cuando el trabajo se convierte en un juego, es ameno y gratificante. Recuerda que tú decides cómo quieres que sea tu vida laboral. Créate afirmaciones positivas para lograrlo, y repítelas con frecuencia. Sí que puedes tener la vida laboral que deseas.

* * *

Las siguientes cartas tratan del tema del trabajo y la profesión.

Querida Louise:

Hace poco me trasladé a Atlanta y he comenzado un negocio de venta de vitaminas y hierbas por correo. Me siento a gusto en esta empresa y deseo que sea un éxito. Puesto que estoy haciendo un trabajo temporal, que terminará pronto, estoy preparando mi negocio por correo con mucho entusiasmo.

He oído hablar mucho sobre servir al cliente y «hacer lo que a uno le gusta y vendrá el dinero», pero, ¿cómo puedo servir mejor a mis futuros clientes sin quedarme atrapada en «sólo hacer dinero»? ¿Podrías darme algunas recomendaciones sobre cómo hacerlo?

Querida amiga:

¿No es maravilloso poner en marcha tu propia empresa? ¿Te das cuenta de que el 35 por ciento de todas las empresas estadounidenses pertenecen a mujeres, y que tú vas a entrar en esa categoría? El cielo es el único límite para lo lejos que puedes llegar en tu profesión. Olvídate del dinero; ten un buen producto que mejore la vida de tus clientes. Ofrece un buen servicio, fiable. Da ese paso extra y tendrás clientes de por vida. Antes de abrir la correspondencia o contestar el teléfono, bendice con amor ese pedido o esa llamada. Paga tus facturas a tiempo; haz los envíos con prontitud; añade algo extra en cada envío, tal vez una tarjeta con afirmaciones. Tus ventas y compras considéralas

oportunidades para bendecir y haceros prosperar mutuamente. Cuando das con amor, el dinero llega solo. Afirma: «ME MEREZCO PROSPERAR. MIS INGRESOS AUMENTAN CONSTANTEMENTE. SOY UN ÉXITO Y ESTOY A SALVO».

* * *

Querida Louise:

Soy un profesional muy competente e inteligente a mis 40 años (soy profesor de educación física en un instituto de enseñanza secundaria), pero por lo visto soy incapaz de conservar durante mucho tiempo un trabajo. Me parece que cada vez que encuentro un puesto que parece ser el ideal, hay algún idiota en un puesto superior que me frustra a cada momento. Generalmente me envidian porque soy muy popular entre los alumnos y sé relacionarme con ellos como un compañero. O, a veces, se debe a que tiendo a decir las cosas cuando me parece que es necesario tratar un asunto importante, y el director u otro administrador no soporta que alguien desafíe su autoridad. Y así, me vuelvo a quedar sin trabajo.

¿Crees que soy yo el que se equivoca, el que actúa mal? ¿Por qué siempre atraigo a perdedores a mi vida profesional? Te agradeceré cualquier ayuda.

Querido amigo:

No actúas mal de ninguna manera. Sin embargo, llevas a tu vida profesional viejos comportamientos familiares o de la infancia. Muchas personas lo hacen, y luego no entienden por qué tienen jefes que las tratan como lo hacía su padre o su madre. ¿A qué familiar te recuerdan estos «idiotas» que están en puestos superiores al tuyo? Esa es la persona a la que necesitas perdonar. Mientras lleves contigo el viejo bagaje familiar, siempre tendrás problemas laborales.

No tiene sentido llamar «idiotas» a esas personas que trabajan en un puesto superior al tuyo, porque tampoco tienen la culpa. Solamente reflejan tu pauta interna. Han asumido el papel que tú, inconscientemente, esperas que tengan. Te recomiendo que trabajes con el espejo. Siéntate delante de un espejo y habla con el progenitor que tiene que ver en esto. Si, por ejemplo, era tu padre, dile todo lo que te resultaba difícil decirle personalmente. Cuando hayas dejado salir toda la frustración y la rabia, dile que lo perdonas y que comprendes que él sólo hacía lo mejor que sabía y podía hacer en ese momento. Entonces, siempre que lo recuerdes, di: «TE PERDONO Y TE LIBERO». Además, cada vez que pienses en un ex compañero de trabajo di: «TE BENDIGO CON AMOR Y TE PERDONO». Limpiando de esta manera tu conciencia, jamás volverás a tener estos problemas en un trabajo.

* * *

Querida Louise:

Tengo 26 años y estoy tratando de terminar mis estudios de quiropráctica como residente en una clínica, pero me siento un fracaso porque no veo cómo voy a terminar los estudios ganarme la vida y pagar los préstamos que he pedido para estudiar. Además, me parece que ni siquiera deseo ser quiropráctica. Durante el curso en la escuela, cada vez que me quejaba me decían que me sentiría mucho mejor cuando trabajara en una clínica, pero ahora lo encuentro aún peor.

Me siento muy cansada y deprimida todo el tiempo, he engordado 20 kilos y tengo problemas digestivos y menstruales. A veces me sorprende deseando sufrir una enfermedad muy grave y así tener un pretexto para no acabar los estudios. En ocasiones pienso que ojalá tuviera un accidente de coche, e incluso he pensado en el suicidio. Estos pensamientos me asustan, pero me siento como si lo que tengo delante fuera imposible. Mi pregunta es: ¿Cómo puedo salir de esta experiencia que me hace sentir como si me fuera a morir? ¿Debería dejarlo y vivir con la vergüenza del fracaso y las enormes deudas que no puedo pagar?

Querida amiga:

¿Por qué piensas que sería un fracaso dejar este camino en el que estás? ¿Quién de tu familia te dice eso? ¿A quién tratas de complacer? Según mi experiencia, cuando las personas hacen lo que les produce alegría y satisfacción, se sienten rebosantes de entusiasmo por la vida. A mí me da la impresión de que aún no has encontrado tu finalidad en la vida. Tal vez, que llegues a ser quiropráctica era el deseo de otra persona a la que tratas de complacer. ¿Qué te produce alegría? ¿Qué hace cantar a tu corazón?

Entra en tu interior y ten la seguridad de que el proceso de la vida te va a revelar tu verdadera finalidad. Descubrirás que al hacer lo que verdaderamente te gusta, llegará el dinero, se estabilizará tu peso y desaparecerán los problemas digestivos. Mientras tanto, busca alguna actividad que te haga feliz. Bendice el camino en el que has estado, y sabe que fue el perfecto para ti en esos momentos.

Ha llegado la hora de que abras los brazos al Universo y te abras amorosamente, al comenzar esta nueva manifestación del Orden Divino en tu vida. Una afirmación maravillosa para ti es: «CONFÍO EN EL PROCESO DE LA VIDA. CADA DECISIÓN QUE TOMO ES LA PERFECTA PARA MÍ. ESTOY A SALVO; SÓLO SE TRATA DE UN CAMBIO. CON AMOR DEJO MARCHAR EL PASADO, Y ME CREO

UNA PROFESIÓN NUEVA Y FABULOSA QUE ME SATISFACE Y ME GRATIFICA PROFUNDAMENTE. ¡Y ASÍ ES!».

* * *

Querida Louise:

Realmente no sé qué paso dar ahora. Durante 29 años he sido maestra de enseñanza básica, de los cursos primero al cuarto. No ha sido un trabajo fácil, en el sentido de que ha habido muchos altibajos. En estos momentos deseo dejar esta profesión; estoy tratando de conseguir una pensión parcial por discapacidad, debido al estrés. Si no lo consigo, no sé qué voy a hacer. Me gustaría continuar con mi profesión en Mary Kay, debido al ambiente de amor que hay allí, pero ni siquiera he demostrado que sea capaz de hacerlo, dadas todas las exigencias que se me imponen en la enseñanza. Pienso que ya no deseo formar parte de un sistema que se interesa tan poco por los verdaderos problemas, por ejemplo: la insatisfacción de los niños y su incapacidad para aprender en este «ambiente». Cambiar los programas de estudios no es la respuesta. Creo que ya no soy capaz de hacer algo importante en el mundo de los niños.

Comprendo que gran parte de lo que me ha ocurrido en esta vida (tengo 50 años, nunca he estado casada y no tengo hijos) ha sucedido para que yo comprenda que en realidad la vida es amor, paz y alegría, que es lo que siento la mayor parte del tiempo. Pero en estos momentos necesito ayuda para saber qué rumbo tomar, porque sí que tengo miedo de lo que podría ocurrir si no tengo éxito en mi trabajo en Mary Kay. De verdad agradecería tu consejo.

Querida amiga:

A mí me parece que te estás aterrorizando con tus pensamientos. Comienza a examinar qué pensamientos te producen miedo y cuáles te producen serenidad. Mientras no estés en paz contigo misma, no la encontrarás en otro trabajo. Tienes que solucionar el estrés en tu interior. Si te parece que la enseñanza ya no es el trabajo adecuado para ti, déjala. Pero déjala con amor y alegría, no con miedo. Ve a por lo que realmente desees. Hónrate, respétate y ora pidiendo orientación. Ámate. Corre el riesgo y el Universo te apoyará de formas que ni siquiera puedes imaginarte en estos momentos. Tienes razón: Mary Kay es un grupo fabuloso para trabajar, y sé que lo harás bien allí. Afirma: «AVANZO EN LA VIDA HACIA MI PRÓXIMA OPORTUNIDAD. TODO ESTÁ BIEN».

* * *

Querida Louise:

Tengo un problema con mi jefe. Llevo tres años tratando de descubrir algo bueno en este hombre. Humilla, desdeña, enemista a las personas entre sí, y nos predispone para el fracaso. Un momento simula que le caes bien y al siguiente te humilla delante de tus compañeros. Tres mujeres presentaron una demanda judicial contra él por discriminación, y puesto que este es un organismo gubernamental, él continúa aquí y ellas tuvieron que marcharse.

Este tío no me va a derrotar, pero creo que voy a necesitar algo más de ayuda. ¿Alguna sugerencia?

Querida amiga:

Me da la impresión de que sigues tratando de conquistar el amor de Papá. Después de leer y releer tu carta, pregunto: «¿Por qué continúas trabajando para ese hombre?». Yo aconsejo extraer enseñanzas de las situaciones en que estamos, pero tal vez la lección que esta experiencia encierra para ti es que trabajes en ciertos aspectos de tu vida para no volver a atraer este tipo de situación. ¡Márchate de allí!

Continuar en ese tipo de situación es no amarte, y no es re— alista pensar que puedes cambiar a ese hombre.

Una buena afirmación para ti podría ser: «SOY UNA PERSONA AMABLE Y CARIÑOSA, Y TRABAJO PARA PERSONAS AMABLES Y CARIÑOSAS».

* * *

Querida Louise:

Trabajo como diseñador artístico y tengo éxito. Sin embargo, de vez en *cuando* aparece *alguien* que me roba *los* diseños o imita mi estilo.

Este problema me hace reacio a enseñar mi trabajo. Todavía soy creativo y sigo mostrando mis trabajos, pero la idea me pasa siempre por la mente: «¿Y si alguien me roba este diseño o esta idea?». Aunque me he *enfrentado a algunos* de estos ladrones, por lo visto no les importa y no sienten *remordimiento*. Prácticamente no hay nada que *pueda* hacer fuera de acudir a los tribunales, vía que no quiero seguir.

Me gustaría entender por qué me ocurre esto. *Necesito* una afirmación para transformar *la vieja energía* negativa *en* algo bueno y también para impedir que vuelva a *ocurrirme* esto.

Querido amigo:

Creo que tu forma de pensar procede de la escasez y el acaparamiento, y no de la abundancia. Temer que alguien te robe tu trabajo y por lo tanto te prive de tus ingresos y del reconocimiento es lo que yo llamo «mentalidad de pobreza». Siempre nos conviene saber que hay abundancia para todos.

Si tu trabajo es bueno, siempre habrá alguien que copie lo que haces. Considéralo un elogio. El arte pertenece al Universo, y no a una persona. Muestra tus trabajos libremente y el Universo se ocupará de que se te compense abundantemente.

Transforma tu forma de pensar en una «mentalidad de abundancia», y tu arte y tu trabajo reflejarán ese estado mental. Que continúes teniendo éxito y que tu corazón esté abierto y sea libre. Afirma: «COMPARTO LIBREMENTE MIS TALENTOS Y HABILIDADES, Y EL UNIVERSO ES PRÓDIGO EN DERRAMAR SU ABUNDANCIA SOBRE MÍ».

* * *

Querida Louise:

Tengo un problema con mi jefe. Es un hombre bueno el 90 por ciento del tiempo, pero el otro 10 por ciento es un lunático que grita y vocifera en unas terribles rabietas que descarga en mí (puesto que soy su secretaria). Yo me siento absolutamente aplastada cuando ocurren estos episodios, y siempre siento el deseo de dejar este trabajo. Pero mi situación personal (madre sola, con hijos) no me permite hacerlo.

Lo extraño es que después de sus rabietas recupera totalmente la serenidad. Siempre espero una disculpa, pero nunca llega. Tengo miedo de que si le digo (durante uno de sus periodos de calma) que su comportamiento es inaceptable va a explotar. ¿Cuál crees que es el mejor camino que puedo seguir?

Querida amiga:

Tu jefe se crió en una familia en que era normal tener rabietas. Cree que esa es la manera de comportarse cuando las cosas van mal. Sus estallidos no tienen nada que ver contigo. De todas formas, tú estás bajo *la ley de tu propia conciencia*, y siempre te crearás el mundo que crees que te mereces. Esto tiene que ser la repetición de cosas que ocurrieron cuando eras niña. Entonces buscaste un pretexto para explicar por qué tenías que soportarlo, y ahora te buscas un pretexto para continuar soportando malos

tratos. Sólo cuando las mujeres aumenten su autoestima y sientan que son personas valiosas van a dejar de tolerar esta clase de comportamientos.

Una vez me mudé a un apartamento en que el casero tenía fama de asustar a todos los inquilinos. Yo usé esta afirmación: «Siempre tengo una relación maravillosa con mis caseros». Él fue siempre amable y simpático conmigo, y cuando me mudé a otra casa, me compró todos los muebles viejos. Te recomendaría que hicieras esta afirmación: «ME QUIERO, Y SIEMPRE TRABAJO PARA LOS JEFES MÁS MARAVILLOSOS». Esto se convertirá en una ley personal para ti, y vayas donde vayas, vas a encontrar un jefe maravilloso.

PD. Dirijo una empresa muy próspera. Jamás maltratamos a nuestros empleados ni abusamos de ellos de ningún modo. Trabajamos cuatro días a la semana y en todas partes hay alegría y risas. No entiendo que se pueda dirigir una empresa de otra manera.

* * *

Querida Louise:

Tengo 23 años, soy actor y vivo en Los Ángeles. Escribo obras de teatro, y de forma lenta pero segura, he ido teniendo pequeños papeles en diferentes obras. Pero últimamente me siento bloqueado. Es como si hubiera tocado techo en mis capacidades y llevo bastante tiempo en esta situación. Gran parte de este problema nace de mi resistencia a mostrarme emotivo.

Intelectual mente estoy dispuesto a sollozar, chillar o reír, o lo que exija el papel, pero en la práctica me siento frío e insensible, dentro y fuera del escenario. ¿Tienes algún consejo que me ayude a superar esta limitación?

Querido amigo:

Veo dentro de ti a un niño asustado que tiene miedo de hacer el ridículo y que se rían de él. Este miedo te impide «pasártelo bien» actuando. Jamás se puede resolver un problema intelectualmente. Tu mente te mantiene controlado, y esa es la única forma en que te sientes seguro por el momento.

Creo que te iría maravillosamente bien el proceso de Renacimiento (*Rebirthing*). Es una modalidad de respiración que se hace en un ambiente seguro e íntimo, y permite liberar el dolor y el miedo de la primera infancia.

Hay muchos centros de Renacimiento; empieza a preguntar y encontrarás el perfecto para ti.

Mientras tanto, trata de hacer estas afirmaciones para disminuir tus miedos y estimular tu creatividad: «ESTOY A SALVO Y SOY LIBRE PARA EXPRESAR TODA LA ALEGRÍA DE MI INTERIOR. ¡ACTUAR ES DIVERTIDO, Y ME ENCANTA!».

* * *

Querida Louise:

Desde que tenía cuatro años he tocado el piano (de oído), y esa es la gran pasión de mi vida; sólo pienso en tocar. Cada día le pido al Universo que me permita ganarme la vida con la música, a jornada completa. (Actualmente toco gratis en bodas, fiestas, etc.)

Bueno, resulta que hace dos años asistí a un concierto pop y desde entonces tengo extremadamente sensible el oído. Tengo un zumbido, aunque el problema es más de sensibilidad. Dos médicos me han hecho exámenes para detectar si ha habido alguna pérdida de audición, pero no me han encontrado nada. Me recomendaron usar unos audífonos hechos especialmente para mí, que dejan pasar algunos sonidos y no los dañinos. Ahora uso tapones casi en todas partes. He trabajado en muchas tiendas de discos y asistido a muchos conciertos; ¿me he hecho algún daño en el oído al escuchar toda esa música?

El Universo me ha dado el don de ser músico, pero ahora eso está en peligro y no entiendo por qué. En estos momentos oír me resulta doloroso. Lo que en otro tiempo era motivo de alegría para mí y otras personas, ahora me causa miedo. ¿Me voy a quedar sin mi música porque oír me hace daño? Eso asustaría a cualquiera, pero para un músico es aterrador. La música es toda mi vida, y quedarme sin ella sería terrible.

Espero que me des un poco de luz, porque cada vez que me siento ante un piano lo veo todo cada vez más negro.

Querido amigo:

A mí me parece que te has vuelto «excesivamente sensible a la vida». ¿Qué mensaje fue tan fuerte en tu pasado que podría destruir aquello que tanto te gusta? ¿A quién complacerías si no siguieras la profesión que has elegido?

Creo que hace dos años te ocurrió algo importante, y lo primero que necesitas hacer es perdonar a esa persona o circunstancia. Es posible que se

haya activado un mensaje recibido en tu infancia. Tu sensibilidad auditiva podría ser un tapón que te has puesto para no oír (percibir) algo importante. Dedica tiempo a serenarte y pídele a tu sabiduría interior que te revele el mensaje que suena tan fuerte que no puedes oírlo. Afirma: «ESCUCHO CON AMOR Y PAZ LO QUE LA VIDA ME ENSEÑA».

* * *

Querida Louise:

Gran parte de mi vida he tenido dificultades cuando se trata de saber «qué quiero ser cuando sea mayor». Pienso que es fantástica la manera como se desplegó tu profesión ante ti, y admiro el trabajo que has elegido.

Estoy segura de que las cosas me van a cambiar si sigo trabajando en encontrar el trabajo de mi vida; sin embargo, muchas veces me siento frustrada por la cantidad de tiempo que me lleva mi objetivo. También tengo la impresión de que el tiempo se me acaba a medida que me hago mayor, aunque sólo tengo 25 años.

¿Qué me aconsejas hacer mientras continúo planeando mi camino hacia mi cumbre profesional?

Querida amiga:

Mi «profesión» sólo empezó a desplegarse ante mí cuando ya tenía más de 40 años. Incluso entonces, el comienzo fue tan pequeño y lento que no lo reconocí. No tenía idea de que algún día iba a hacer el trabajo que estoy haciendo ahora, ni de la escala en que lo haría. Soy lo que se llama una «flor tardía».

Tal vez todavía tienes que aprender mucho más sobre la vida para que tu verdadero trabajo se haga evidente. Hoy es la única oportunidad que tienes de experimentar este día. Permanece en el ahora y disfruta cada momento. No permitas que tus días transcurran sumida en la frustración, porque te perderás gran parte de tu dicha. Dedica un mes a expresar gratitud en todo momento. A la vida le gustan las personas agradecidas y les da mucho más para agradecer. Afirma: «MI VIDA SE DESPLIEGA DE UN MODO GLORIOSO. ESTOY EN PAZ».

* * *

Afirmaciones para el crecimiento profesional

Me llevo muy bien con mis compañeros de trabajo, en un ambiente de respeto mutuo.

Trabajo para personas que me respetan y me pagan bien El lugar donde trabajo es muy agradable.

Me resulta fácil encontrar trabajo.

Mis ingresos aumentan constantemente.

Mi trabajo es gratificante y satisfactorio.

Siempre tengo jefes maravillosos.

Es un placer ir a trabajar.

Tengo una vida laboral fabulosa.

Valoro y agradezco mi profesión y el trabajo que hago.

* * *

Permito que aumenten constantemente mis ingresos, digan lo que digan los periódicos y los economistas. Supero mis ingresos actuales y los pronósticos económicos. Evito hacer caso a las personas que me dicen hasta dónde puedo llegar o qué puedo hacer. Supero fácilmente el nivel de ingresos de mis padres. Mi conciencia de las finanzas está en una constante expansión y acepta nuevas ideas, nuevas formas de vivir rica, cómoda y maravillosamente. Mis talentos y capacidades son más que suficientes, y me resulta profundamente agradable compartirlos con el mundo. Supero los sentimientos de no merecimiento y acepto un mayor nivel de seguridad económica.

Prosperidad

CUANDO uso la palabra *prosperidad*, muchas personas piensan de inmediato en el dinero. Sin embargo, este concepto engloba muchas otras cosas, por ejemplo el tiempo, el amor, el éxito, la comodidad, la belleza, el conocimiento, las relaciones y la salud.

Si siempre vas con prisas porque no tienes el tiempo suficiente para hacer todo lo que deseas hacer, eso quiere decir que eres pobre en tiempo. Si piensas que el éxito está fuera de tu alcance, entonces no lo vas a tener. Si crees que la vida es gravosa y agotadora, entonces siempre te vas a sentir mal. Si piensas que no sabes mucho, que no eres demasiado inteligente y que eres incapaz de solucionar las cosas, nunca te vas a sentir en contacto con la sabiduría del Universo. Si sientes carencia de amor y tienes malas relaciones, entonces tendrás dificultades para atraer el amor a tu vida. Siempre se dice: «Ah, deseo esto, deseo aquello».

Sin embargo, tener abundancia y prosperidad requiere permitirse aceptarlas. Si no consigues lo que quieres, es porque en algún nivel no te permites aceptarlo.

El miedo respecto al dinero viene de nuestra programación en la infancia. En uno de mis seminarios, una mujer dijo que su padre, que era rico, siempre había tenido miedo de arruinarse, y transmitió a sus hijos el temor de quedarse sin dinero. Ella creció temiendo no tener lo suficiente para cuidar de sí misma. Su falta de libertad con el dinero estaba ligada al hecho de que su padre manipulaba a su familia mediante la culpa. Ella tuvo muchísimo dinero toda su vida y su lección era liberarse del miedo de no ser capaz de cuidar de sí misma. Incluso sin dinero era de todos modos capaz de hacerlo.

Las creencias que tenemos en la infancia son heredadas, pero es necesario superar las limitaciones y los miedos de nuestros padres. Necesitamos dejar de repetir sus creencias y comenzar a afirmar que está bien tener dinero y riquezas. Si confiamos en que nuestro Poder interior va

a cuidar siempre de nosotros pase lo que pase, podemos fluir fácilmente por las épocas de escasez, sabiendo que va a haber más en el futuro.

* * *

Las siguientes cartas tratan del tema de la prosperidad.

Querida Louise:

Tengo 40 años, estoy casado con una bella mujer, tengo un hijo pequeño, una casa preciosa y un trabajo bastante bueno. Desgraciadamente, nunca me siento satisfecho con mi situación económica. Parece que todos mis sentimientos de autoestima y satisfacción giran alrededor de cuánto dinero gano, lo grande que es mi casa, lo caro que es mi coche u otras posesiones materiales, comparados con los de personas más ricas. ¿Por qué no puedo sencillamente valorar lo que tengo sin desear siempre más?

Querido amigo:

No estás solo. Muchos hombres han sido educados para creer que su valía personal depende de sus posesiones externas. Probablemente a tu padre le ocurría lo mismo. Parte de tu crecimiento espiritual va a ser dejar de «llevar la cuenta» y encontrar un nuevo sentido en amarte a ti mismo y amar la vida. Te sugeriría que te tomaras tres días libres y los pasaras, solo, en una excursión por el bosque en tienda de campaña. Conecta con los árboles, la vegetación, los animales y los elementos. Hazte preguntas de este tipo: «¿Cómo puedo dejar de competir con los demás y conectar con la vida?», «Si no tuviera casa ni ingresos, ¿cómo le encontraría sentido a la vida?», «¿Qué es verdaderamente importante para mí?», «¿Qué he venido a enseñar y qué he venido a aprender en esta vida?».

Según señala Gail Sheehy en su libro *New Passages*, a menos que uno empiece a encontrarle sentido a la vida ahora, va a entrar insatisfecho en lo que podrían ser los Radiantes Años de la Cincuentena. Lo que llamamos «menopausia masculina» suele ser una depresión. Lee ese libro; es excelente. Nos ofrece un plano para entrar en nuestra Segunda Edad Adulta y vivirla con pasión y poder. Creo firmemente que no tenemos por qué envejecer como envejecieron nuestros padres. Somos los pioneros en establecer nuevas formas de vivir una vida larga y gloriosa.

Afirma: «ESTOY PROFUNDAMENTE AGRADECIDO POR TODO LO QUE TENGO EN LA VIDA». Repítelo con frecuencia, y comienza a

fijarte en todas esas pequeñas cosas de la vida que muchísimas veces damos por descontadas.

* * *

Querida Louise:

Me está costando muchísimo establecer un flujo constante de prosperidad en mi vida. Hace varios años me despidieron de un trabajo bien pagado y me dieron una buena indemnización. Entonces decidí cambiar de actividad y me convertí en vendedor a comisión. Después de tres años de vivir casi con la mitad de mis ingresos anteriores, estoy harto de no tener lo suficiente. No quiero seguir viviendo con carencias.

Me siento furioso conmigo mismo por haber dejado que mi situación haya llegado a este extremo. ¿Podrías darme algunas ideas sobre adónde puedo ir a partir de aquí? Pienso que es posible que me sienta un poco culpable por el dinero que recibí de indemnización.

Querido amigo:

Cuando no hay prosperidad en la vida, siempre tienen un importante papel en esto los sentimientos de culpabilidad y de no merecimiento. Cualquier sentimiento de culpabilidad que tengas por haber recibido esa indemnización nace de las creencias sobre el merecimiento que aceptaste cuando eras niño. Tal vez te convenga reevaluar las ideas de tus padres sobre las finanzas, y perdonarlos si eran demasiado limitadas.

Vuelve a tu propio centro. Estás muy desperdigado en tus pensamientos, piensas demasiado en tu aparente carencia de seguridad externa. En el centro más profundo de tu ser, tienes todo lo que vas a necesitar jamás.

Tu objetivo es amarte, no estar furioso contigo mismo.

La rabia es lo que yo llamo «mentalidad de pobreza», porque es un desperdicio de energía. La rabia contra ti mismo te aleja de la prosperidad que dices desear.

¿Puedes amarte aunque estés ganando menos dinero que antes? ¿Son las formas externas de seguridad tan importantes para tu personalidad? ¿Por qué? Tu alma te ama profundamente, sean cuales sean tus ingresos.

Si puedes aumentar tus ingresos temporalmente, también puedes hacerlo constantemente. Te recomiendo que elijas cualquier ejercicio de los libros sobre la prosperidad que has leído y lo hagas con constancia durante seis meses.

Afirma: «SOY CONSTANTE EN MI AMOR POR MÍ MISMO, Y LA VIDA SATISFACE CONSTANTEMENTE TODAS MIS NECESIDADES CON GRAN ABUNDANCIA».

* * *

Querida Louise:

¿Por qué tantas personas relacionadas con la metafísica, como los adivinos y sanadores, cobran honorarios y muchas veces sumas grandes? Pienso que han recibido sus dones para compartirlos, con el fin de aumentar la conciencia de cualquiera que lo desee, no sólo de aquellos que pueden pagarlos.

Querida amiga:

Las personas pueden cobrar lo que creen que valen sus servicios. El hecho de que tú consideres «metafísico» su trabajo no significa que deban renunciar a valorarse. Los clientes deciden si desean o no pagar esa cantidad. Ciertamente, lo que cobran otras personas no es asunto mío.

No sé qué tipo de trabajo haces, pero estoy segura de que no te gustaría trabajar por nada. ¿Cómo pagarías tus facturas? Lo que te oigo decir es que no puedes permitirte pagar ciertos servicios, y por lo tanto, los quieres gratis. Pero los servicios gratis rara vez son valorados por los receptores. Además, no puedes prosperar si les niegas a los demás el derecho a hacer lo mismo. Yo me alegro cuando los demás prosperan, porque eso me abre las puertas para prosperar yo también.

Afirmemos juntas: «FORMO PARTE DE LA ABUNDANCIA DEL UNIVERSO, QUE SIEMPRE ESTÁ FLUYENDO. CON ALEGRÍA PAGO, CON ALEGRÍA RECIBO».

* * *

Querida Louise:

Tengo 48 años y a lo largo de mi vida he sufrido pérdidas de cosas valiosas, como propiedades, amistades y logros. Me han estafado en el pago de trabajos, se han aprovechado de mí mis amigos, etcétera, etcétera.

El año pasado entraron a robar dos veces en mi casa actual. Después del primer robo, llamé a un amigo mío que es pastor y le expliqué lo ocurrido. Le pregunté qué podía hacer para descubrir la actitud psicológica que atrae estos incidentes a mi vida. Me dijo que orara fervientemente pidiendo respuestas, y que éstas vendrían. A los tres días, el Espíritu me

reveló que toda la vida he tenido una creencia en la pérdida, y que cada vez que pierdo algo se refuerza esa creencia.

Inmediatamente comencé el trabajo necesario de tratamiento espiritual de la mente y a hacer afirmaciones. Pensé que había superado esa creencia. ¿Por qué entonces ocurrió el segundo robo? ¿Qué me falta? ¿Qué más debo hacer para sanar?

Querido amigo:

¡Qué percepción la tuya al reconocer que tienes una creencia en la pérdida! Ésta probablemente viene de experiencias de la infancia. El trabajo mental que has hecho desde entonces es bueno, y sin duda has dominado gran parte de esa actitud; pero las creencias de toda la vida no se marchan de la noche a la mañana. El otro robo demuestra que todavía te queda trabajo por hacer.

Recuerda: No se nos puede quitar lo que nos pertenece por derecho. Lo que damos nos viene de vuelta.

¿Es posible que robes sin darte cuenta? Tal vez no roba cosas, objetos (ni siquiera grapas de la oficina), pero podrías robarles tiempo o respeto a las personas.

¿Podría ser que creyeras que no te mereces lo bueno en la vida? Tal vez necesitas hacer el trabajo de perdonar a las personas que te enseñaron a creer en la pérdida.

Vuelve a entrar en tu interior y pide la respuesta. Perdona también a las personas que te robaron. Una buena afirmación podría ser: «SOY SINCERO Y ME MEREZCO LO BUENO. MIS PERTENENCIAS Y YO ESTAMOS SEGUROS YA SALVO».

* * *

Querida Louise:

Tengo un trabajo creativo, pero me parece que no logro prosperar. Procedo de una familia muy pobre. Ahora comprendo que para prosperar necesito cambiar mis creencias programadas. Las siguientes son las cosas que oía todo el tiempo cuando era niño: «Nadie de aquí ha llegado a ser algo jamás», «No hay dinero para todos», «No hay trabajo», «Todos aquí somos muy pobres», «La pobreza enriquece espiritualmente», «Te morirás de hambre», «No importas nada y nadie te quiere», «Todo el mundo sufre», «No puedes ser mejor, tener más ni lograr nada duradero porque eres de aquí», «Los que se han marchado de aquí, todos han enfermado, han muerto

o los han matado», «Todo el mundo vuelve porque fuera de aquí todo es terrible», «Lo que deseas no importa», «Nunca hemos tenido mucho y nunca lo tendremos»,

«Toda esa gente de allí quiere hacerte daño», «Los que tienen dinero son unos esnobs», «Debes permanecer dentro de tu nivel social».

Aceptaría feliz algunos consejos para cambiar totalmente esta forma de pensar.

Querido amigo:

En primer lugar, te iría bien trabajar en el perdón. Afirmemos juntos: «Perdono a todas las personas de mi infancia que, en su ignorancia, me enseñaron cosas negativas e incorrectas sobre mí mismo. Amo a mis padres y ahora avanzo más allá de sus pensamientos limitados. Declaro que todas estas afirmaciones son mis nuevas creencias acerca de mí mismo y de la vida. Las acepto como la verdad y sé que me merezco todo lo bueno de este mundo».

Ahora, convirtamos cada una de tus creencias de la infancia en una afirmación positiva:

- Si importo; me importo a mí mismo y le importo a la vida, el universo me ama profundamente y me cuida.
- El trabajo interior creativo es tan honesto como el trabajo arduo exterior, y suele reportar mucho dinero.
- Todo aquel que cree en el sufrimiento sufre, ya no elijo creer en el dolor.
- Lo hago todo con facilidad.
- Ya tengo más de lo que tenía antes.
- Mejoro cada vez más, todos los días y en todos los aspectos.
- Puedo enseñar a los demás a vivir con magnificencia y prodigalidad.
- Soy capaz de prosperar por mis propios medios.
- Soy yo mismo y hago mis propias reglas.
- Si uno busca horror encuentra horror, yo sólo encuentro el bien dondequiera que vaya y dondequiera que busque.
- Estoy en mi casa en el universo.
- El universo responde a lo que deseo mientras yo crea que me lo merezco.
- Mi vida tiene sentido.

- He dejado de mirar al pasado para saber cómo será mi futuro.
- Ahora me merezco y tengo todo lo que deseo.
- Todo el mundo sólo desea lo mejor para mí, estoy rodeado de amor.
- Todas las personas adineradas que conozco son amables, cariñosas y prácticas.
- Una parte de mi crecimiento en el tema de la prosperidad es que soy libre para pasar de un nivel social a otro sin miedo ni sentimiento de culpabilidad.

Muchas personas tienen creencias negativas sobre la prosperidad y el dinero. Son creencias que aprendieron en su infancia, pero ahora que son adultas pueden cambiarlas para mejorar su vida. Yo nací en una familia pobre, pero me las arreglé para cambiar mis creencias. Actualmente experimento la prosperidad en todos los aspectos de mi vida.

- Aquí tienes más afirmaciones. Te iría bien escribirlas y tenerlas en lugares donde las veas con frecuencia.

- Soy una persona rica. Está bien si mi familia y mis amigos de la infancia siguen teniendo creencias que los limitan. Ellos no tienen por qué crecer del mismo modo como estoy creciendo yo.

- Hago el trabajo que me gusta y me pagan bien por él.

Sé tener y ahorrar dinero. Me merezco tener dinero en el banco y ahí lo acumulo ahora. Pago todas mis facturas y tengo dinero de sobra.

- Cuando siento que las circunstancias me abrumen, reconozco que se trata sólo de viejas formas de pensar que afloran. En silencio entro en mi interior y me pregunto: «¿Qué es lo mejor para mí?». Entonces se marcha toda mi confusión y veo con claridad el paso que debo dar.

- Mi niño interior ya no elige creer que inevitablemente alguien se va a aprovechar de mí. Cuando abandono esta creencia ridícula, desaparece en la nada de dónde vino.

Lee cada día estas afirmaciones por la mañana y por la noche durante uno o dos meses. Puedes cambiar tu mundo cambiando tus pensamientos. Persevera y triunfarás.

* * *

Querida Louise:

Tengo 35 años y durante diez he llevado una vida de pintora poco reconocida. Cuando estoy dibujando y pintando me siento viva, integrada en el mundo y una con el Universo. Pero sólo he tenido un éxito muy modesto en mi campo. Para pagar el alquiler y comprar comida he tenido que hacer diversos trabajos, entre ellos de camarera y de oficinista.

Aunque soy bastante buena en estos trabajos suplementarios, me he dado cuenta de que me van quitando cada vez más energía hasta que me queda muy poca para dedicarla a mi arte. He llegado a pensar si no me habré equivocado de camino. Ya llevo tiempo luchando, y a veces siento envidia de aquellos que han logrado el éxito por el que me esfuerzo. En ocasiones pienso en renunciar totalmente al arte en favor de un trabajo más tradicional y lucrativo, pero en realidad no me creo capaz de hacerlo y seguir siendo yo misma.

¿Podrías darme alguna orientación?

Querida amiga:

La envidia siempre nace de una mentalidad de escasez. Tenemos que saber que hay abundancia para todos, incluidos nosotros mismos. Me pregunto si no te habrás tragado algunos de los mensajes que solemos recibir en la infancia, por ejemplo: «Los pintores siempre lo tienen difícil», «El arte no es una manera seria de ganarse la vida», «No te mereces tener éxito», «Sólo los hombres pueden triunfar en el arte», «La vida es dura y hay que trabajar mucho».

Creo que en alguna parte de ti hay viejos mensajes que te niegan el éxito. Por favor, haz unas cuantas listas con estos encabezamientos: Lo que creo del arte; lo que mis padres creían del arte; lo que creo del éxito, de las mujeres, del merecimiento, de la energía, de la lucha y el esfuerzo. Convierte cada creencia negativa en una afirmación positiva.

Renuncia a la batalla mental de tu interior. Comienza a darte permiso para disfrutar totalmente de tu vida tal como es hoy. Siente gratitud y da las gracias por tus talentos creativos. Al Universo le gustan las personas agradecidas. Alégrate del éxito de los demás. Todo lo que haces conviértelo en algo divertido y creativo. Ámate y ama tu vida. Ahora estás pasando al siguiente nivel. Todo está bien. Afirmas: «IRRADIO ÉXITO Y PROSPERO DONDEQUIERA QUE VAYA».

* * *

Afirmaciones para lograr prosperidad

La prosperidad es mi derecho divino.

Constantemente aumento mi percepción consciente de la abundancia, y esto se refleja en un aumento constante de mis ingresos.

Mi bien proviene de todas partes y de todo el mundo. Prospero dondequiera que vaya.

Me merezco y de buena gana acepto una abundante prosperidad en todos los aspectos de mi vida. Ahora establezco una nueva percepción del éxito.

Sé que puedo tener tanto éxito como mi mente lo decida. Me alegro del éxito de los demás, sabiendo que hay abundancia para todos.

Todos mis deseos y necesidades son satisfechos antes incluso de pedirlos.

Me *atraigo* prosperidad de todo tipo.

* * *

Envuelvo en un círculo de amor a todos mis familiares, vivos y muertos. Afirmo experiencias maravillosas y armoniosas que tengan sentido para todos. Me llena de dicha formar parte de la red eterna de amor incondicional que nos une a todos. Mis antepasados hicieron lo mejor que podían hacer con los conocimientos y el entendimiento que tenían, y los niños aún no nacidos afrontarán nuevos desafíos y harán lo mejor que puedan con los conocimientos y el entendimiento que tengan. Cada día veo con más claridad mi tarea, que consiste simplemente en desprenderme de las viejas limitaciones familiares y despertar a la Armonía Divina.

Relaciones familiares

TODOS tenemos hábitos familiares, y nos resulta muy fácil culpar a nuestros padres, a nuestra infancia o a nuestro entorno de la situación actual de nuestra vida. Si nos criamos en una familia en donde la crítica era la norma, vamos a ser criticones de adultos. Si nos criamos en una familia en la que no se permitía expresar la rabia, probablemente nos van a aterrar los enfrentamientos, nos vamos a tragar la rabia y dejaremos que resida en nuestro cuerpo. Si nos criamos en una familia en la que a todos se los manipulaba con el sentimiento de culpabilidad, probablemente vamos a ser iguales de adultos. Es posible que andemos por ahí diciendo siempre: «Lo siento», y que jamás pidamos nada directamente. Pensaremos que tenemos que manipular a los demás de una manera u otra para obtener lo que deseamos.

A medida que crecemos, comenzamos a vivir según estas falsas ideas y nos desconectamos de nuestra sabiduría interior. Necesitamos comprender que podemos superar las limitaciones de nuestra familia. Nosotros somos los que sufrimos cuando nos aferramos a viejos agravios. Damos poder sobre nosotros a las situaciones y personas de nuestra vida, y esas mismas situaciones y personas nos mantienen esclavizados mentalmente. Continúan dominándonos cuando nos quedamos estancados en «no perdonar». Necesitamos abandonar las creencias que nos hacen daño. Esto nos permite liberarnos del innecesario ciclo de sufrimiento, rabia y recriminaciones que nos tiene prisioneros del sufrimiento y nos impide crear relaciones positivas, que nos afirmen a nosotros mismos y los demás.

Si queremos ser aceptados tal como somos, tenemos que estar dispuestos a aceptar a los demás tal como son. Siempre deseamos que nuestros padres nos acepten totalmente, y sin embargo, muchas veces no estamos dispuestos a aceptarlos a ellos tal como son. La aceptación es damos a nosotros mismos y dar a los demás la capacidad de simplemente ser. Es arrogante establecer cánones para los demás. Sólo podemos establecerlos para nosotros mismos. E incluso entonces, nos conviene más

que sean directrices en lugar de cánones. Cuanto más practicamos la autoaceptación, más fácil nos resulta abandonar hábitos que ya no nos sirven. Nos es fácil crecer y cambiar en un ambiente de amor. Hemos de esforzarnos por amar a los demás, por perdonar comportamientos pasados, y para hacerlo, primero hemos de aprender a perdonarnos a nosotros mismos.

* * *

Las siguientes cartas tratan del tema de las relaciones familiares.

Querida Louise:

Mi problema es que mi madre es dominante y controladora. Reconozco que ha tenido muchos problemas (enfermó de polio cuando yo sólo tenía 5 años y después mi padre se marchó para casarse con otra mujer), pero me siento absolutamente sofocada cuando estoy con ella. Le he dicho que le agradezco que se haya entregado totalmente a mí y sus demás hijos, y sé que hizo lo mejor que podía hacer en sus difíciles condiciones, pero también le he dicho que no puede «poseer» mi vida. Ahora yo me creo mi vida.

Me ha llevado muchos años alejarme del control de mi madre y también de otras personas dominantes, como mi ex marido. Louise, ¿cómo puedo intimar con ella ahora? Se acerca a los 80 años y la edad comienza a notársele. De verdad quiero acercarme a ella, pero pienso que necesito estar a unos tres metros de distancia y cerca de una puerta abierta cuando la voy a visitar. Gracias por tus consejos.

Querida amiga:

Cuando las personas mayores se quejan de que sus hijos se alejan, olvidan que son ellas quienes iniciaron la situación. Los padres que dicen a sus hijos: «No digas eso, no hagas eso, no pienses eso», cortan la comunicación. Además, los padres que sofocan y controlan y continúan así hasta mucho después de que el hijo se ha convertido en un adulto, también ponen barreras a una relación afectuosa.

No eres responsable de las elecciones que hizo tu madre en su vida. Eres responsable de tus elecciones. Tener un progenitor dominante casi asegura tener un cónyuge dominante. Bravo por alejarte de los dos. Es posible que nunca puedas intimar con ella, y eso no es culpa tuya. Abandona el sentimiento de culpabilidad.

Sé que deseas que tu madre te acepte exactamente cómo eres sin tratar de cambiarte. Ahora bien, dale a ella lo mismo. Acéptala exactamente tal como es. Si es como la mayoría de las personas dominantes, seguro que se repite una y otra vez. Escribe las cosas que dice con frecuencia y numéralas. Después, cuando empiece con la rutina que te molesta, puedes decirte: «Ah, esa es la siete», o «Esta vez está combinando la seis con la cuatro». Esto te ayudará a ver las cosas desde una nueva perspectiva y a no reaccionar siempre como si tuvieras cinco años.

Afirma: «TENGO UNA RELACIÓN DICHOSA Y AFECTUOSA CON MI MADRE». Haz esta afirmación diariamente durante seis meses y ve qué ocurre.

* * *

Querida Louise:

Soy una suegra que se esfuerza muchísimo por llevarse bien con su nuera. Mi nieto se está muriendo de una enfermedad incurable. Sé que mi nuera y mi hijo lo están pasando muy mal y yo también. Los quiero muchísimo.

Mi nuera desea que yo demuestre físicamente mi cariño. Dice que no los quiero y me encuentra horrorosa. La verdad es que no sé qué hacer. No sé demostrar el cariño de esa manera porque no fue así como me criaron. ¿Me pasa algo? ¿Tengo algo mal? ¿Por qué me da vergüenza demostrarles mi amor a mis hijos? Cuando eran pequeños los besaba y abrazaba, pero ahora que son adultos, me siento azorada. Sencillamente no sé qué hacer. Ayúdame, por favor. Esto me está enfermando.

Querida amiga:

En primer lugar, comprende por favor que no tienes nada «mal». Eres una creación divina del Universo, infinitamente digna de dar y recibir amor.

Por tu carta percibo que eres una persona que se siente más cómoda diciendo: «Te quiero», que abrazando y besando. Como dices, eso se debe en parte a los mensajes que recibiste en tu infancia. Lo más probable es que en tu casa no se favoreciera ni alentara el contacto físico. Los niños tienen una inmensa necesidad del contacto físico y la seguridad que les da de ser amados. Si no se satisface esa necesidad, pueden pensar que la falta de contacto físico significa que tienen algo mal o defectuoso. Cuando esa idea se convierte en una creencia, comienzan a sentir vergüenza de su cuerpo y sus necesidades físicas. Para mantenerse a salvo y no poner al descubierto

sus supuestos «defectos», evitan el contacto físico con los demás. Pero esa creencia de que tienes algo «mal» o eres «defectuosa» ya no tiene por qué ser cierta para ti. (Un libro fabuloso que explica el proceso de sanar de este tipo de vergüenza es *Healing the Shame That Binds You*, de John Bradshaw⁶.)

Otra cosa que deberíais considerar tú y tu nuera es que cada cual experimenta el amor de manera diferente; algunas personas necesitan que las abracen y acaricien; otras necesitan oír las palabras: «Te quiero», y otras necesitan ver manifestaciones materiales del amor, como por ejemplo flores o bombones. A veces tenemos dificultades con nuestros seres queridos cuando ellos prefieren experimentar el amor de un modo diferente del que a nosotros nos resulta más agradable y cómodo. Si nos tomamos el tiempo necesario para entender las preferencias de nuestros seres queridos y expresar las nuestras, podemos expresar mejor el amor que nos tenemos.

Finalmente, creo posible que tu nuera te acuse de poco cariñosa debido a que proyecta sus propios sentimientos de miedo e incapacidad. Bendícela y continúa comprensiva sin hacer caso de sus proyecciones. Afirma: «ESTOY REBOSANTE DE AMOR, Y LO EXPRESO LIBREMENTE. ESTOY A SALVO EXPRESANDO AMOR».

* * *

Querida Louise:

Tengo 35 años y llevo siete viviendo lejos de mis padres. Noto que cuando voy a verlos casi siempre retrocedo y vuelvo a ser la niña incapaz de cuidar de sí misma. Cuando estoy con mis padres, no puedo imaginarme cómo voy a pagar el alquiler, ir a trabajar cada día, etcétera. Esto me crea el miedo de volver a mi casa, me hace dudar de mis capacidades y mi valía.

Lógicamente, cuando vuelvo a mi casa no tengo ninguna dificultad para reasumir mis responsabilidades y reanudar mi vida como siempre. El problema es que ahora me da miedo visitar la casa en que me crié, y eso me preocupa, porque mis padres se están haciendo viejos y deseo poder pasar todo el tiempo que pueda con ellos. ¿Algunas palabras de sabiduría que me alivien la ansiedad que me produce «ir a casa»?

Querida amiga:

Lo que me preguntas en realidad es: «¿Cómo puedo crecer?». Habiendo vivido tanto tiempo con tus padres, es probable que una parte de ti disfrute de que te traten como a una niña y te cuiden. Cuando vas de visita

a la casa de tu infancia, tal vez sientes ese fuerte deseo de volver a tener la vida despreocupada de una niña pequeña.

Sin embargo, fuiste lo suficientemente fuerte para dejar la casa de tus padres después de 28 años de cómoda seguridad, y te has creado una vida de trabajo y responsabilidades. Sé que eres lo suficientemente fuerte para reprogramar tu mente cuando vayas a visitar a tus padres. En lugar de temor y ansiedad ante la idea de perder tu independencia, transforma esos pensamientos en amor por tus padres. Una buena afirmación para ti podría ser: «AHORA SOY UNA ADULTA COMPLETA, SEGURA E INDEPENDIENTE, TOTALMENTE CAPAZ DE CUIDAR DE MÍ MISMA Y DE DAR MI AMOR Y MI FUERZA A MIS PADRES».

* * *

Querida Louise:

Mi hermana y yo vivimos en diferentes partes del país, pero siempre estamos en contacto. Siempre he pensado que puedo llamarla y comentarle mis problemas. Ella está soltera, tiene un buen trabajo y muchísimo dinero. Yo estoy divorciada y tengo cuatro hijos adolescentes que he criado yo sola. Este último tiempo he tenido muchos problemas con mi hijo mayor, y me va muy bien poder llamar a mi hermana y hablar de estas cosas con ella.

Hace poco, cuando la llamé y comencé a hablarle de mi hijo, me interrumpió diciendo que no quería oír hablar de eso. Me dijo que está harta de mi actitud negativa hacia los adolescentes en general y hacia mi hijo en particular. Me pidió que no volviera a llamarla mientras no cambiara de actitud.

Estoy muy dolida por esto, y no sé qué hacer. Quiero tener una buena relación con mi hermana, pero ella no entiende lo que es educar a un adolescente. ¿Hay algo que pueda hacer para arreglar esta situación?

Querida amiga:

La próxima vez que llames a tu hermana, podrías procurar hablar solamente de cosas agradables. Dile lo mucho que la quieres y la valoras. Después, si es necesario hablar de tus hijos, habla de todas las cosas que te gustan de ellos. Creo que tu hermana está cansada de ser el basurero donde tiras tus problemas. En lugar de sentirte herida, aprovecha esto como una oportunidad para sanar tu situación familiar.

¿Con qué frecuencia le dices a tu hijo mayor lo mucho que lo quieres?
¿Le agradeces o elogias las cosas buenas que hace, o sólo tiene que oír lo

que hace mal? Sé que tienes muchísimo trabajo criando a cuatro adolescentes y que muchas veces te dan deseos de arrancarte los cabellos. Sin embargo, con frecuencia olvidamos lo difícil que es para los adolescentes pasar de niños a adultos. Es una época en que necesitan más elogios y amor que nunca. Estoy segura de que puedes lograr que tu hijo cambie totalmente amándolo y haciéndole saber que comprendes sus dificultades. Afirma: «MI HIJO MAYOR ES UNA ALEGRÍA Y UNA BENDICIÓN. LO AMO».

* * *

Querida Louise:

Tengo 38 años y procedo de una familia muy disfuncional, en la que el maltrato emocional y físico ha pasado de mis abuelos a mis padres, y de ellos a mí y mis hermanos. Después de años de trabajo en mí misma he superado la depresión, las pérdidas de empleo y las dolencias físicas que solían abrumarme.

El problema es que ahora que estoy más sana me cuesta mucho tratar con mi familia y con toda la basura opresiva que arrojan sobre mí. Ninguna cantidad de palabras positivas ha dado resultado con ellos, y tratan de absorberme hasta secarme. La verdad es que no siento amor por ellos, sino sólo un afecto físico porque son mis familiares. A veces he deseado que se mueran para poder poner fin a estos comportamientos a los que tratan de arrastrarme. ¿Es correcto que sienta esto? ¿Cómo puedo continuar pensando de modo positivo cuando siempre tratan de sobrecargarme con malas noticias y negatividad?

Querida amiga:

Cuando eras pequeña, te viste obligada a aceptar el maltrato al que te sometía tu familia. Ahora que tienes años y has hecho tanto trabajo en ti, ¿por qué continúas aceptando el maltrato? No estás aquí para cambiarlos, sino para sanarte y amarte a ti. No es necesario que mueran para que te liberes de ellos. Puedes marcharte ahora mismo. Siente compasión por ellos. No continúes participando en sus juegos enfermizos. No es un acto de amor por ti someterte continuamente a su negatividad.

Tú no vives tu vida del modo como ellos quieren que le vivas, ni ellos viven su vida del modo como tú quieres que la vivan. Sigue tu camino y que ellos sigan el suyo. Estás en tu camino de sanación espiritual. Aumenta tu comprensión estudiando y olvidando el pasado. Bendice a tu familia con

amor y déjalos ser. Afirma: «LIBERO A MI FAMILIA CON AMOR, Y SOY LIBRE DE EXPERIMENTAR LA FELICIDAD QUE TIENE SENTIDO PARA MÍ».

* * *

Querida Louise:

Mi hermana está obesa y tiene muchos problemas relacionados con la obesidad (la diabetes producida por su peso la obliga a hacerse diálisis dos veces a la semana). Aunque no debe tomar azúcar, periódicamente se da atracones y se olvida de inyectarse insulina. Tiene un marido maravilloso y un hijo pequeño; no entiendo por qué parece estar suicidándose lentamente. ¿Qué puedo hacer o decir para ayudarla?

Querida amiga:

Sé que es difícil amar a una persona y verla vivir de una manera que uno cree que no es buena para ella. Pero cada cual está en su propio camino particular de la vida, y nadie tiene derecho a juzgar a nadie. Todos tenemos nuestras propias lecciones que aprender, y tú no sabes cuáles son las de tu hermana. Se suele decir: «Cuando el alumno está preparado aparece el maestro» (y yo creo que ni un solo momento antes). Ciertamente eso le ocurrirá a ella.

Así pues, ámala y déjala ser. Afirma: «CADA UNO DE MIS FAMILIARES ES FELIZ Y ESTÁ SANO Y COMPLETO; TAMBIÉN MI HERMANA. TODO ESTÁ BIEN EN NUESTRO MUNDO». Esta afirmación, expresada con palabras que convienen a tu situación, es una que todos podríamos hacer por nuestras respectivas familias. Entonces podemos confiar en que todas las experiencias son realmente para nuestro mayor bien.

* * *

Querida Louise:

Me está costando muchísimo tratar de resolver los sentimientos de celos y rabia originados por la desigual distribución de atención, amor y cosas materiales por parte de mis padres. Ellos siempre han sido generosos con tres de mis hermanos, pero no con los tres del medio, incluso ahora que somos adultos. No creo que vayan a cambiar su comportamiento, y las evidentes desigualdades han sido causa de una enorme tensión en mi familia.

Anhelo liberarme de los celos, la rabia y la sensación de no merecimiento, y sueño con sanar a mi familia para que se desarrollen entre nosotros unas relaciones fuertes y afectuosas.

¿Adónde voy a partir de aquí?

Querido amigo:

Pierdes el tiempo deseando sanar a tu familia. Es posible que eso no ocurra nunca. No eres responsable de las actitudes ni del comportamiento de nadie fuera de ti. Sólo puedes sanarte a ti y sanar tu camino interior. No se trata de lo que ha ocurrido; se trata de cómo eliges reaccionar tú a eso.

Si pudieras creer que tú elegiste nacer en tu familia por algún motivo, ¿cuál crees que es la lección que debes aprender de esta experiencia? Creo que cada cual elige su familia para aprender determinadas lecciones y elevarse por encima de ellas. Tus sentimientos de celos, rabia y no merecimiento sólo te hacen daño a ti. ¿Quieres perdonarlos? ¿Quieres aprender a amarte y crearte una buena vida? Estos son los retos espirituales por los que todos pasamos. Olvida el asunto de lo que está bien y lo que está mal; no puedes cambiar lo que fue. Tu poder está únicamente en el momento presente. Siempre que pienses en tus padres, bendícelos con amor. Empieza a buscar en tu memoria todo lo bueno que has recibido de tu familia. Desarrolla relaciones fuertes y afectuosas en otra parte. Siempre puedes crearte la familia ideal entre tus amigos. Comienza cada día con gratitud, afirmando: «ESTOY BENDECIDO DIVINAMENTE; ME AMO Y AMO LA VIDA». Hoy es tu día para la felicidad.

* * *

Afirmaciones para elevarse por encima de los problemas familiares

Bendigo a mi familia con amor.

Permito a los demás ser ellos mismos.

Tomo mis propias decisiones.

Todas mis relaciones están envueltas en un círculo de amor. Tengo el poder necesario para hacer cambios.

Olvido todas las viejas heridas y me perdono.

Supero las viejas limitaciones familiares y despierto a la Armonía Divina.

Todas mis relaciones son armoniosas.

Comprendo y compadezco la infancia de mis padres. Abandono toda crítica.

* * *

Las relaciones son maravillosas y los matrimonios también, pero son temporales, porque llega un momento en que se acaban. La única persona con quien estoy siempre soy yo.

Mí relación conmigo es eterna. Así pues, soy mi mejor amigo. Dedico un poco de tiempo cada día a conectar con mi corazón. Me quedo en silencio y siento circular mi amor por todo mi cuerpo, disolviendo miedos y culpas. Literalmente siento cómo el amor inunda todas las células de mi cuerpo. Sé que siempre estoy en conexión con un Universo que me ama y ama a todo el mundo incondicionalmente. Este Universo que ama incondicionalmente es el Poder que me creó. Cuando creo un espacio en mí para el amor, atraigo a personas cariñosas y experiencias llenas de amor. Ya es hora de que abandone mis viejas ideas sobre cómo deben ser las relaciones.

Relaciones románticas

SER una persona «necesitada» es la mejor manera de atraerse una relación que no funciona. Si esperas que otra persona te «arregle» la vida o sea tu «media naranja», te preparas para el fracaso. Necesitamos ser realmente felices con nosotros mismos para entablar una relación. Necesitamos ser lo suficientemente felices para ni siquiera necesitar que una relación sea feliz.

De igual modo, si tienes una relación con una persona que no se ama a sí misma, es imposible que la complazcas. Jamás vas a valer lo suficiente para una persona insegura, frustrada, celosa, rencorosa o que se odia a sí misma. Con mucha frecuencia nos desvivimos por ser buena pareja de personas que no son capaces de aceptar nuestro amor, porque no saben quiénes son. La vida es un espejo. Lo que atraemos siempre refleja nuestra forma de ser o las creencias que tenemos respecto a nosotros mismos y a las relaciones. Lo que los demás piensan de nosotros es su perspectiva limitada de la vida. Hemos de saber que la Vida siempre nos ama incondicionalmente.

Mientras trabajas para resolver los obstáculos que se interponen entre tú y tu relación, ejercítate en ser tu amante. Invítate al romance y al amor. Demuéstrate lo especial que eres. Mímate; regálate pequeños actos de amabilidad y aprecio. Cómprate flores; rodéate de los colores, texturas y aromas que te gustan. La vida siempre refleja los sentimientos que tenemos en nuestro interior. A medida que se desarrolle tu sentido del amor y el romance, la persona adecuada para compartir tu intimidad se sentirá atraída hacia ti como si fueras un imán. Y lo que es más importante aún, no tendrás que renunciar a ninguna parte de tu intimidad para estar con esa persona.

* * *

Las siguientes cartas tratan del tema de las relaciones románticas.

Querida Louise:

¿Por qué no tenemos ningún «modelo divino» de la pareja perfecta? ¿Por qué Dios no nos envió una muestra? Los ejemplos que tenemos, como Jesucristo, Suda, la Madre Teresa, Sai Baba, etcétera, todos estaban solos. Sin embargo, ellos son los que nos enseñan más sobre el amor. ¿Hay algo malo en el amor romántico? ¿Es sólo una invención de nuestro ego? Necesito una buena afirmación que me ayude a encontrar todas las respuestas.

Querida amiga:

Jamás vas a encontrar «todas las respuestas», porque la Vida es muchísimo más grande que lo que nuestra mente es capaz de abarcar y comprender. Esforzarse al máximo para comprender más y más de la vida es una empresa digna. Haces una buena pregunta; da mucho que pensar. Seguro que los otros lectores tendrán sus propias respuestas. He aquí algunos de mis pensamientos:

Recuerda que cualquier líder espiritual del nivel de las personas que nombras ha elegido ese camino a modo de trabajo a jornada completa, y le queda muy poco tiempo para la vida de familia. Al parecer hasta ahora la humanidad no ha elegido crear este modelo. Dios no tiene nada que ver con esto. Si deseamos ese «modelo divino», nos corresponde a nosotros crearlo. Tal vez el próximo Mesías sea una mujer que elija a un hombre por pareja. (A las mujeres que deseen investigar un enfoque femenino de la religión, les recomiendo el libro *A God Who Looks Like Me: Discovering a Woman-Affirming Spirituality*, de Patricia Lynn Reilly.)

El amor romántico es maravilloso y la vida de todo el mundo necesita ser tocada por él. Sin embargo, el amor es mucho más que el simple romance. El amor incondicional es el tipo de amor que la mayoría de esos maestros desean que aprenda la humanidad. Cada mañana hago la afirmación. «HOY ME PERMITO PROFUNDIZAR MI ENTENDIMIENTO PARA PODER COMPRENDER MEJOR LA VIDA».

* * *

Querida Louise:

Tengo 43 años y sigo soltera. He hecho afirmaciones sobre un maravilloso y amoroso marido que se manifiesta en mi vida, y he entrado en numerosos grupos de solteros, pero sigo sin obtener nada.

He decidido conservarme casta hasta que encuentre a mi pareja perfecta, pero los cuatro últimos años han sido los más largos y solitarios de mi vida. Nadie me ha abrazado ni me ha besado; sin embargo, honro la naturaleza sagrada de mi sexualidad permaneciendo casta. Continuamente me pregunto si Dios oye mis oraciones o si voy a tener que acostumbrarme a vivir sola eternamente. La idea de esta posibilidad me hace saltar las lágrimas, y no logro imaginarme cómo lo voy a soportar. ¿Debo dejar de hacer mis afirmaciones para una relación amorosa? ¿Renuncio?

Querida amiga:

Comprendo tu deseo y tu anhelo de tener en tu vida un compañero perfecto con quien compartir tu amor. No eres la única. Sin embargo, por el momento, no tienes a nadie. Y tú misma te haces desgraciada. A mí también me encantaría tener un compañero amoroso en mi vida y tampoco tengo ninguno. Tampoco me han besado durante años. Sin embargo, estos no han sido los años más solitarios de mi vida. Me han abrazado con frecuencia porque yo abrazo a muchas, muchísimas personas. Mi vida es rica y plena porque yo la hago así. Te comprendo y sé que no tienes por qué sufrir de este modo. No te castiga Dios ni la Vida.

Sí, continúa haciendo afirmaciones para obtener una relación amorosa y alarga la afirmación para poner mucho amor en tu vida. Afirma la alegría y la felicidad; afirma tu realización y tu satisfacción; afirma que haces trabajos que contribuyen a sanar el planeta. Haz algún trabajo voluntario; sal y ayuda a otras personas. Expande tu vida. Da amor a los demás. Sé agradecida y valora todo lo bueno que tienes en tu vida. ¡Diviértete! La vida está ahí para disfrutarla.

* * *

Querida Louise:

Tengo casi 50 años; estuve casado durante trece años cuando era más joven y llevo quince divorciado. Actualmente salgo con una mujer cariñosa y hermosa con la que nos vemos desde hace más de tres años. Aunque la quiero, siempre que saca a relucir el tema del matrimonio siento una enorme resistencia, tanto a la idea de cualquier tipo de compromiso como a la de una unión legal.

Me asusta la idea de ser responsable económicamente de otra persona. Sin embargo, tengo la impresión de que ella espera una respuesta al asunto del matrimonio en un futuro próximo, y no sé qué hacer. Temo perderla si

inicio una ruptura que no deseo realmente (a ella le dolería muchísimo) o que ella acabe perdiendo la paciencia por mi indecisión. ¿Podrías ayudarme a aclarar mis sentimientos conflictivos?

Querido amigo:

Dile la verdad. Explícale exactamente cómo te sientes y por qué. Escríbele una carta si te resulta difícil hablar del tema en persona. Debes ser capaz de comunicarte si quieres tener una buena relación. Si no podéis hablar de ciertas cosas, entonces estáis en dificultades. Si la quieres de verdad, tal vez estés dispuesto a buscar orientación terapéutica. Busca una persona bien preparada que te ayude a examinar todos los problemas implicados. Hay mucho más en esto que aquello de lo que te das cuenta.

Estás haciendo lo que hacen muchas personas. Miras el pasado para que te diga cómo va a ser el futuro. Parece que tu primer matrimonio no fue bueno y te alegraste de que acabara. No eres la misma persona que eras entonces, y esta no es la misma situación.

Afirma: «ME LIBERO DEL PASADO Y VIVO EN EL PRESENTE». Bendice la relación que tuviste con tu ex esposa y déjala marchar.

* * *

Querida Louise:

Tengo una relación con un hombre del que estoy enamorada aunque no puedo llamarla relación amorosa. Él conoce mis sentimientos, pero asegura que no está preparado para estar con una mujer en estos momentos debido a sus «malas experiencias con mujeres en el pasado», como dice él. De todas formas, cuando estamos solos o con otras personas, se comporta como si fuéramos una pareja. Tiene muchas cualidades fabulosas, pero también es de genio pronto y a veces es duro o maleducado con los demás y también conmigo.

Me gustaría encontrar una manera de comunicarme con él, no sólo por mis sentimientos, sino también porque sencillamente disfruto en su compañía. Me gustaría tratar con él de un modo relajado y alegre, pero estoy muy confusa y no sé cómo debo actuar.

En estos momentos la relación está en suspenso; esto fue lo que decidí hacer después de su «periodo brusco». ¿Qué debo hacer para continuar esta relación pero también para mejorarla?

Querida amiga:

Lo primero que necesitas hacer es leer el libro *Women Who Love Too Much*⁷ de Robin Norwood. Ofrece un cuadro perfecto de lo que estás haciendo. Lo que llamas «amor» es una adicción a una relación abusiva. Al parecer estás atrapada en el viejo problema de creer que puedes cambiar a un hombre si lo amas lo suficiente. Eso jamás resulta. El siguiente paso en la relación es que él te maltrate físicamente.

Todavía tienes mucho trabajo por hacer en amarte a ti misma y fortalecer tu autoestima. Probablemente tus experiencias de la infancia te han hecho pensar que vales poco. «DESARROLLO UNA PROFUNDA SENSACIÓN DE VALÍA PERSONAL Y AUTOESTIMA», sería una buena afirmación para ti. Sé que puedes ser mucho más de lo que piensas.

* * *

Querida Louise:

Hace seis semanas le dije a mi novia que me sentía incapaz de soportar el sufrimiento que ella me causaba y que quería suspender la boda y acabar nuestra relación. Desde el principio he estado dudoso de esta relación, y simplemente quería que me liberara del compromiso.

Sin embargo, después de seis semanas de no verla, todavía no he sido capaz de continuar con mi vida, y por algún motivo desconocido deseo que vuelva, aun pensando que no es la mujer adecuada para mí. Ella guarda mucha rabia y resentimiento por su anterior matrimonio y no ha sido capaz de liberarse del todo. A veces la desahoga conmigo y simplemente no puedo tolerar que haga eso.

Querido amigo:

A la mayoría nos resulta difícil sobrellevar el fin de una relación. Muchas veces cedemos nuestro poder a otra persona, pensando que ella o él es la fuente de nuestro amor. Entonces, si esa persona nos deja, nos quedamos aniquilados. Olvidamos que el amor lo llevamos dentro. Tenemos el poder de elegir nuestros sentimientos. Recuerda: nada ni nadie, ninguna persona, lugar ni cosa, tiene ningún poder sobre nosotros. Bendícela con amor y libérala.

Algunas personas están tan hambrientas de amor que son capaces de soportar una mala relación simplemente para estar con alguien, con cualquiera. Todos necesitamos desarrollar tanto amor por nosotros mismos que sólo atraigamos a personas que nos acompañen para nuestro mayor bien.

Todos debemos negarnos a aceptar el maltrato de cualquier tipo. Aceptarlo sólo le dice al Universo que eso es lo que creemos merecer, y en consecuencia eso es lo que recibimos. Afirma: «SÓLO ACEPTO A PERSONAS AMABLES Y AFECTUOSAS EN MI MUNDO».

* * *

Querida Louise:

Estos últimos años ha habido un serio debate respecto a las relaciones hombre-mujer, y he estado pensando en este problema. ¿Por qué a algunos hombres les gustan las mujeres que los tratan como a basura? Por simpática y amable que sea la mujer que se les presente, estos hombres encuentran alguna excusa para rechazar la amabilidad y el amor. Se ha dicho que a las mujeres maltratadas les falta autoestima, pero no se habla tanto de la autoestima de los hombres. ¿Qué opinas de esto?

Querida amiga:

Si a un hombre su madre lo trató como a basura, desgraciadamente va a relacionar este trato con el amor. Cuando sea adulto, va a buscar mujeres que lo traten como lo trató su madre. Una mujer amable podría hacer que se sintiera incómodo, molesto e incluso no amado. Lo mismo les ocurre a las mujeres a quienes su padre las maltrató en la infancia. Con frecuencia se sienten atraídas por "hombres que van a continuar maltratándolas.

Por eso es tan importante el trabajo con el perdón. Perdonar no significa decir que lo que ocurrió en el pasado estaba bien, sino liberarse de la prisión del rencor y la amargura. Sé que yo viví muchísimos años sumida en la autocompasión y el resentimiento. Sólo cuando logré perdonar el pasado pude comenzar a crearme una buena vida.

Los pensamientos de rencor y autocompasión no pueden crear alegría en nuestra vida.

Como ves, todos tenemos zonas de comodidad en nuestras relaciones con los demás. "Estas zonas se forman cuando somos muy pequeños. Si nuestros padres nos trataron con amor y respeto, entonces asociamos este tipo de trato con ser amados. Si, como nos ocurrió a mueleros, nuestros padres eran incapaces de tratarnos con amor y respeto, aprendimos a sentirnos cómodos con esta carencia. Asociamos ser tratados mal con ser amados. Esto se convierte en la forma de pensar que usamos inconscientemente en todas nuestras relaciones.

Esta forma de pensar disfuncional, que ser tratados m equivale a ser amados, no es exclusiva de ninguno de los dos sexos. Sin embargo, se reconoce más en las muy porque en nuestra cultura se las anima a expresar su vulnerabilidad y en consecuencia están más dispuestas a reconocerlo cuando su vida no funciona. De todas formas, esto está cambiando, ya que son cada vez más los hombres que están dispuestos a volver a conectar con su vulnerabilidad. Una afirmación adecuada para todos es: «ABRO MI CORAZÓN AL AMOR».

* * *

Querida Louise:

Hace alrededor de un año descubrí que mi marido se estaba viendo con otra mujer. Después ella se marchó de la ciudad, pero esa situación me causó muchísimo sufrimiento emocional y perdí la confianza en él y en mí misma. Ahora mi marido dice que no soy su «tipo» y que se siente estancado en la relación (nuestras creencias religiosas prohíben el divorcio). Ocurren incidentes en los que él me demuestra claramente que encuentra a otra mujer más atractiva y que no desea estar conmigo. He estado trabajando en mí misma, pero cuando estoy con él siempre siento que no valgo y pierdo cualquier progreso que haya hecho. ¿Debo ver a un terapeuta o un consejero psicológico? Mi marido ha rechazado todos los libros sobre el matrimonio o el pensamiento positivo y no le interesa la terapia.

No soy mal parecida y tengo muchos rasgos buenos, y sé que a otros hombres les gustaría tenerme por esposa.

Querida amiga:

Con todas las dificultades que estás afrontando en estos momentos, lo principal sigue siendo que continúes trabajando en ti misma. Tú eres la única persona que necesita cambiar. Refuerza tu confianza en ti. Has de saber que eres un ser perfecto. No intentes conquistar el amor de otra persona; esto no funciona así. Deja de mirar a tu marido en busca de aprobación. Ámate tú y atraerás el amor en todos los aspectos de tu vida.

Una vez que comiences a cambiar, las personas que te rodean notarán los cambios y harán lo mismo. En cuanto a tu marido, podría cambiar y podría no hacerlo cuando note los cambios en ti. Depende de él. Eso no lo convierte en una «mala persona». Tal vez simplemente no estáis destinados el uno al otro.

Respecto a quedarse estancado en una situación imposible, cuando éramos niños no teníamos ni voz ni voto en la elección de nuestras creencias religiosas. Pero cuando somos adultos, si examinamos las diversas religiones, vemos algunas que apoyan mucho a la persona y otras que tienen reglas rígidas que imponen limitaciones. Si tuvieras que elegir una religión ahora, ¿elegirías una que te condena a seguir con una persona que no te desea? ¿No es mejor ser apoyada en tu espiritualidad para ser todo lo que puedes ser?

Evidentemente, ve a ver a un terapeuta o un consejero psicológico. Te orientará en tu proceso de crecimiento, además de prestarte un oído atento. A medida que hagas tus elecciones interiores, notarás cómo los demás reaccionan de modo diferente ante ti, incluso tu marido. Una buena afirmación para ti podría ser: «SOY UNA PERSONA HERMOSA Y AFECTUOSA, Y TODAS LAS DECISIONES QUE TOMO SON PARA MI BIEN».

* * *

Querida Louise:

Tengo 25 años y muchas personas me encuentran guapo. Sin embargo, cada vez que me acerco a una mujer, ella me rechaza. No soy pesado, es decir, no hago insinuaciones ni comentarios lascivos. Generalmente digo algo como: «Te encuentro muy hermosa y me gustaría conocerte».

¿No es esto algo que a una mujer le gusta oír? ¿Por qué no he logrado conectar con ninguna? Soy hijo único y me crió mi padre, y a veces pienso que tal vez nunca adquirí la costumbre de comunicarme con mujeres. ¿Algún consejo?

Querido amigo:

Ciertamente hay una vibración negativa que transmites a las mujeres. No creo que tu comportamiento, es decir, lo que haces o dices, tenga mucho que ver en esto. ¿Has hecho algún trabajo para perdonar a tu madre por haberte abandonado? ¿Cuál era la actitud de tu padre hacia las mujeres? ¿Por qué nunca se volvió a casar? Haz también una lista de todas las cosas que crees sobre las mujeres. Tómate dos o tres días para hacerla. Después mira todas las creencias negativas que tienes acerca de ellas. Tal vez te sorprenda descubrir algunas creencias interiores que te niegan una relación.

Te sugiero que asistas a reuniones de un grupo de apoyo adecuado durante un tiempo. Allí podrías aprender muchísimo sobre ti mismo. Dos

buenas afirmaciones para ti podrían ser: «ESTOY DISPUESTO A SANAR EL PASADO» y «LAS MUJERES ME AMAN».

* * *

Afirmaciones para crear relaciones románticas sanas

Abro mi corazón al amor.

Estoy a salvo expresando amor.

Mi amor por mí me mantiene a salvo.

Siempre tengo la pareja perfecta en mi vida.

Me abro para recibir una relación amorosa maravillosa.

En lo más profundo del centro de mi ser hay un infinito manantial de amor.

He venido aquí a aprender que sólo existe el amor.

Tengo una relación armoniosa con la vida.

Disfruto dando amor.

Me creo mucho espacio en mi vida para el amor.

* * *

La buena salud es mi derecho divino. Me abro para recibir todas las energías sanadoras del Universo. Sé que cada célula de mi cuerpo es inteligente y sabe sanarse. Mi cuerpo siempre trabaja por la salud perfecta.

Me libero de todos los impedimentos para mi perfecta curación. Me informo sobre nutrición y alimento mi cuerpo sólo con alimentos sanos. Vigilo mis pensamientos y solamente tengo pensamientos sanos. Amo mi cuerpo. Envío amor a cada órgano, hueso, músculo y parte de mi cuerpo. Inundo de amor todas mis células. Agradezco a mi cuerpo la buena salud de que he gozado en el pasado. Aquí y ahora acepto la curación y la buena salud.

Salud

MIENTRAS trabajo en mi jardín, enriqueciendo la tierra, sembrando, plantando, cosechando y reciclando, me siento verdaderamente en armonía con las estaciones, el tiempo que hace, la tierra, la vegetación y todos los animales que viven en nuestro planeta. Puedo coger una pequeña parte de tierra dura, árida, improductiva, y transformarla lentamente en una rica marga que sustente la vida de muchas formas.

Así como cultivamos nuestro jardín, también podemos cultivar nuestra mente y nuestro cuerpo para obtener una vida sana y enriquecida. Uno de los aspectos esenciales para la buena salud es aprender a nutrir bien el cuerpo con la calidad de los alimentos que comemos. Los estadounidenses nos hemos alejado de la comida sana en favor de la comida rápida, más cómoda. Somos el país más enfermo del mundo occidental, en el que hay más obesos. Comemos en exceso alimentos grasos y procesados, llenos de aditivos químicos. Mantenemos a los fabricantes de productos alimentarios a expensas de nuestra salud. Al parecer hemos olvidado que las células de nuestro cuerpo están vivas y necesitan alimentos vivos para crecer y reproducirse. La Vida ya nos ha provisto de todo lo que necesitamos para alimentarnos y conservarnos sanos. Cuanto mayor sea la sencillez con que comemos, más sanos estaremos.

El ejercicio es otro componente del mantenimiento de un cuerpo sano. Si no hacemos nada de ejercicio, los huesos se debilitan; necesitan ejercitarse para permanecer fuertes. No importa qué tipo de ejercicio hagamos. Podemos comenzar simplemente caminando alrededor de la manzana y fortalecemos así. Necesitamos hacer del ejercicio una parte regular de nuestra vida para mantener el cuerpo resistente y flexible, tanto como nuestra mente.

Pero lo más importante en nuestros esfuerzos por tratar bien a nuestro cuerpo es acordarnos de amarlo. Para sanarnos es esencial eliminar las creencias negativas que contribuyen a un estado físico poco sano. Necesitamos mirarnos a los ojos en el espejo y decimos lo maravillosos que

somos. Necesitamos damos mensajes positivos cada vez que vemos nuestro reflejo en el espejo. No tenemos por qué esperar a estar delgados o a tener los músculos desarrollados o a bajar la tasa de colesterol en la sangre o a reducir el nivel de grasas. Necesitamos amamos ya, en este momento, y escuchar con amor las necesidades de nuestro cuerpo. Nos merecemos sentimos maravillosamente bien todo el tiempo.

* * *

Las siguientes cartas tratan del tema de la salud.

Querida Louise:

Soy una mujer de 52 años que sufre de fibromialgia; me la diagnosticaron hace dos años. Los síntomas son: dolor de todos los músculos y cansancio constante. Estoy tratando este trastorno desde un punto de vista físico, nutricional, emocional y espiritual, pero te agradecería inmensamente cualquier ayuda adicional que pudieras darme.

Trabajo como especialista en aprendizaje en una escuela de la comunidad; tengo un marido, hijos y nietos a los que amo mucho. Sin embargo, mi espíritu llora por expresarse, aunque me siento impotente para permitirselo. Mis pies se sienten constreñidos y tratan de salirse por la piel, como una serpiente se desprende de su piel. Pienso que en esencia esto es una cuestión de confianza, pero tengo miedo de soltarme. ¿Algún consejo?

Querida amiga:

Por lo que he leído sobre la fibromialgia, al parecer la causa principal es la tensión emocional. La forma de pensar rígida contribuye a la rigidez muscular y a que se formen esos nudos dolorosos. La tensión, el miedo y la resistencia tienen por consecuencia los calambres y la tensión del cuerpo. Te recomiendo encarecidamente que te apuntes a clases de yoga. Esos ejercicios podrían servirte muchísimo para aprender a relajar los músculos y la mente. Libera tu mente de obligaciones.

Dices que tu espíritu llora por expresarse, pero no dices cuál te gustaría que fuera esa expresión. Tus pies te dicen que desean salir y moverse. Quítate los zapatos y baila. Corre por la hierba o por la arena. Visualízate volando por el aire, libre como un pájaro. Date permiso para ser libre. Tómame un mes de vacaciones y ve a cualquier parte sola. Cada vez que

espiras, sabes que habrá aire para tu siguiente inspiración. Aplica esa misma confianza para dar tu próximo paso en la vida. El mundo entero te está esperando. Afirma: «ESTOY VIVA Y SOY LIBRE. ME MEREZCO VOLAR».

* * *

Querida Louise:

Tengo 40 años y provengo de un hogar en que mi madre era alcohólica y mi padre nos maltrataba verbal y físicamente. Hace unos dos años comencé mi «trabajo interior». Tengo un problema que me da mucha vergüenza revelar, pero sé que debo hacerlo si quiero superarlo.

Soy atractiva e inteligente, y sin embargo me hago daño; ¿por qué? No recuerdo cuando comencé, pero me rasco la piel de los pies hasta sacármela, y con frecuencia me la como; a veces lo hago hasta que los pies me sangran. También tengo un problema en el cuero cabelludo; por mucho que me lave el pelo o use champús o cremas especiales, se me descama la piel y, para ser sincera, no veo la hora en que se descame para poder rascarme y sacarme la piel hasta que sangra también.

En uno de tus libros leí que cualquier cosa que tiene que ver con la piel está relacionada con la sensación de valía personal. Comprendo que ese es un problema, a juzgar por el estado de mis condiciones de vida y mi situación económica, ya que cada mes encuentro la forma de hacer sabotaje a mis ahorros. Espero ansiosamente tu respuesta.

Querida amiga:

Cuando eras niña, te reprendían y castigaban sin piedad. Ahora continúas la tradición familiar haciéndote daño, castigándote. Hay una parte de ti que cree en el viejo mensaje familiar que dice que «no eres lo suficientemente buena y necesitas un castigo». Somos niños tan obedientes que aceptamos casi cualquier «mensaje familiar», por confuso, estúpido y nada realista que sea. Muy bien, ahora ya has cumplido tu penitencia; has mitigado tus culpas; ya es hora de que acabe esto. Te absuelvo de más castigo. Se ha levantado la condena, la maldición.

Olvida el pasado. Desde este momento en adelante, quiero que pienses solamente en lo que *deseas*. Ten pensamientos que te proporcionen alegría y te hagan sentir bien, a gusto. Tus pensamientos crean tu futuro. Créate el mejor futuro que puedas imaginar. Si te sorprendes quitándote la piel, inmediatamente perdona a tus padres. Afirma: «OS PERDONO A LOS

DOS Y SOY LIBRE PARA AMARME». Toda tu vida cambiará para mejorar.

* * *

Querida Louise:

Tengo una hernia en la ingle izquierda. Los médicos me dijeron que mientras no me molestara no era grave. Hace unas semanas, sin embargo, me producía dolor a diversas horas, de modo que decidí operármela. Cuando llegó el momento, enfermé y no pudieron hacerme la operación.

Desde entonces ha ocurrido varias veces lo mismo. Estoy lista para la operación y sucede algo que la impide. No logro entenderlo y he comenzado a preguntarme por qué. ¿Hay algún motivo para que no deba hacerme la operación? La primera operación fue un éxito, y en realidad pensaba que estaba preparada para la segunda. ¿Me puedes dar tu opinión sobre esto?

Querida amiga:

Cuando se presenta un obstáculo para hacer algo, normalmente quiere decir que no es el momento oportuno; hay un motivo para el retraso. Confía en que todo está funcionando para tu mayor bien. Lo que yo me pregunto es qué tipo de carga mental llevas encima. Las hernias representan estrés y viejas cargas mentales. ¿De qué forma podrías dejar de llevar esa carga? ¿A quién necesitas perdonar? Esas serían buenas preguntas para considerarlas antes de decidir someterte a la siguiente operación. Y mientras tanto, envía amor a tu cuerpo, sobre todo al estómago y la ingle. En la meditación de la mañana, visualiza una energía sanadora circulando por tu cuerpo. Recuerda que eres una expresión divina de la Vida. Una buena afirmación para ti podría ser: «DIGIERO LA VIDA CON ALEGRÍA Y FACILIDAD. TODO ESTÁ BIEN EN MI MUNDO».

* * *

Querida Louise:

Te escribo porque me siento perdida. Mi marido, con el que llevaba diez años casada, es alcohólico, y aunque antes siempre dejaba de beber, la última vez le duró tres meses y decidí separarme. Intenté obligarme a quedarme y aceptarlo, pero no pude.

He estado con mucho dolor en el brazo, en las mandíbulas y en todo el cuerpo. He comenzado a hacer meditación, y a veces me parece que me empeora. He estado haciendo afirmaciones, pero me cuesta muchísimo

creer que me merezco lo bueno en la vida. El dolor está empeorando y a ratos me siento impotente, desesperanzada. El médico quiere hacerme tomar antidepresivos; me gustaría saber tu opinión sobre ellos, ya que los considero el último recurso. Tengo las articulaciones y los tendones cada vez más rígidos y doloridos. Por favor, dame algún consejo. Me estoy agotando.

Querida amiga;

Gracias a Dios saliste de esa situación. Tú no eres responsable del alcoholismo de tu marido, ni tampoco puedes mejorarlo. Quedarte sólo te habría destruido. Te felicito por dar el primer paso.

Ahora ve a un gimnasio de inmediato. Estás llena de ira y necesitas sacarla. El ejercicio es una de las mejores maneras de curar la depresión. Si no puedes ir a un gimnasio o a clases de yoga, golpea la cama con los dos puños al menos una vez al día y deja salir tus sentimientos verbalmente. Necesitas gritar, chillar y golpear.

En lugar de tomar antidepresivos químicos, toma infusiones de hipérico; esta hierba es un antidepresivo natural y no tiene ningún efecto secundario. La encontrarás en cualquier herboristería o tienda de alimentos dietéticos. El hipérico es una hierba que ha existido siempre y que ahora está adquiriendo popularidad porque es excelente para aliviar el estrés y la depresión.

Asiste a un programa de 12 pasos. Allí encontrarás a muchas personas que tienen que tratar con alcohólicos. Necesitas amor y apoyo. Una buena afirmación para ti sería: «BENDIGO CON AMOR A MI MARIDO Y LO LIBERO; SOY LIBRE PARA CREARME UNA NUEVA VIDA MARAVILLOSA».

* * *

Querida Louise:

Soy una mujer de 52 años y acabo de tener una experiencia que literalmente me ha aplastado. Me caí de una cuneta alta y me golpeé el codo. Puesto que tengo un poco de osteoporosis, me hice muchísimo daño: tuve fracturas múltiples y tuvieron que operarme; me insertaron clavos y una placa y me quitaron el hueso aplastado.

Ahora estoy tratando de recuperarme, pero siempre les he tenido mucho miedo a los médicos, los hospitales y el dolor. Esta vez tengo que enfrentar estas tres cosas. También tuve que dejar mi trabajo.

¿Podrías decirme algunas palabras sabias para *pasar por* este periodo de curación? Creo que mi temor al dolor físico está haciendo más lenta la recuperación. Me da miedo ir a las sesiones de fisioterapia porque me va a doler.

Querida amiga:

El miedo es una de las emociones más incapacitadoras que tenemos. Creo que toda tu vida has estado huyendo por miedo. Estoy segura de que este temor viene de algún incidente de tu infancia. Ahora te metes miedo con tus pensamientos. Eso no es un acto de amor por ti.

En estos momentos te iría muy bien el remedio Rescue, de las flores de Bach, para calmar los nervios; lo encontrarás en cualquier tienda de alimentos dietéticos. Afirmar: «TODA MANO QUE TOCA MI CUERPO ES UNA MANO SANADORA. ESTOY A SALVO». Esta es una afirmación que debes repetir casi sin parar. Necesitas acallar tus pensamientos. Además, no olvides bendecir con amor a tus médicos y terapeutas. La música, la visualización y la autohipnosis son también instrumentos que te pueden servir en tu proceso de curación. Imagínate un paisaje agradable durante la sesión de fisioterapia o rehabilitación y piensa en todos los beneficios que vas a recibir. Tu mente es poderosa; úsala para tu propio bien.

Los estudios han demostrado que se puede dar marcha atrás a la pérdida de masa ósea con una progesterona natural. Te animo a ti y a todas las mujeres a informaros verdaderamente sobre vuestro cuerpo. La mayor parte de la información que tenemos procede de las empresas farmacéuticas, que desean promocionar sus productos. Un libro que recomiendo encarecidamente es Guía de salud para la mujer, de la ginecóloga Christiane Northrup.

* * *

Querida Louise:

Durante casi cinco años he sufrido de dolor de espalda, que varía en intensidad; a veces es tan fuerte que es casi insoportable, y se me ladea el tronco hacia un lado. En tu libro Sana tu cuerpo dices que este dolor podría estar causado por «miedo al dinero» o «falta de apoyo económico». ¿Quieres decir con esto que yo podría tenerle miedo al dinero o a la falta de dinero?

Además, este dolor lo tengo principalmente en el lado derecho, el mismo lado del cuerpo en el que suelo tener brotes de herpes y psoriasis. En 1975 me amputaron los dedos de la mano derecha a consecuencia de un accidente laboral. ¿Podría haber una causa de eso? ¿Un hábito o forma de pensar de algún tipo?

Una última pregunta: ¿Dan resultado las afirmaciones aun en el caso de que la persona que las haga sea escéptica en cuanto a si resultan o no? ¿Tiene un papel la fe en la curación?

Querido amigo:

El mejor lugar para resolver los problemas que nos causan dolor es la relación que tenemos con nuestros padres. El lado derecho del cuerpo representa el lado masculino, y el lado izquierdo, el femenino. Viendo que casi todos tus problemas de salud se te producen en el lado derecho, yo diría que sientes una rabia profunda contra tu padre y tienes problemas no resueltos con él. Siempre que hay dolor, sobre todo un dolor constante, como el que tú tienes, también estamos ante un sentimiento de culpabilidad que hace mucho que dura. Sin embargo, estoy segura de que no tienes nada de qué sentirte culpable.

El problema de aferrarnos a la amargura y el resentimiento por el pasado es que nos pueden hacer estragos en el cuerpo. Sé que perdonar es difícil, pero es el único modo de liberarnos. Pienso que estás sentado en esa prisión de dolor que te has creado sin darte cuenta.

Muchas veces, sin ser conscientes de ello, le permitimos a la mente que piense y cavile sobre el dolor del pasado, y esto nos puede crear un ambiente de negatividad alrededor, que a su vez nos atrae experiencias negativas. Te sugiero que busques un terapeuta para que te ayude a liberarte de eso.

Durante toda tu vida te han dado resultado tus afirmaciones. Todos los pensamientos que tienes y todas las palabras que dices son afirmaciones, y la Vida responde a ellas. En el pasado solían ser negativas y producían resultados negativos. Ahora, si lo quieres, tus pensamientos y palabras pueden ser positivos y de perdón, y tu vida cambiará para mejorar.

Haz esta afirmación: «DEJO QUE EL AMOR DE MI CORAZÓN SANE EL PASADO, Y SOY LIBRE».

* * *

Querida Louise:

No sé si podrás ayudarme, pero mi hijo, que tiene 27 años, ha comenzado a tener ataques epilépticos. Los médicos no saben por qué le ocurre esto. ¿Puedes recomendarme algo? ¿Alimentos? ¿Métodos naturales de curación, libros para leer; ejercicios para hacer, etc.? Quiero muchísimo a mi hijo.

Querida amiga:

Ahora estamos en la segunda generación de la Fabulosa Dieta Occidental: comida basura, alimentos procesados, platos preparados... Si lees las etiquetas de la mayoría de los alimentos que ofrecen en los supermercados, comprenderás qué hemos estado metiendo en nuestro cuerpo.

Yo llevaría a tu hijo a un buen nutricionista para que trabajara en unión con su médico. No quiero decir que la mejor nutrición sea la única respuesta, pero sí tiene un papel importante en cómo nos sentimos. Ve a la biblioteca y lee todo lo que encuentres acerca de los métodos naturales de sanar. Un libro maravilloso que ofrece una visión general de los diferentes métodos de autocuración es *Self-Healing*, de Louis Proto. Te animo a explorar otras modalidades de curación. Ve qué puedes hacer en estos aspectos.

Sabe y afirma: «MI HIJO ES UN HIJO PERFECTO DEL UNIVERSO, QUE SE EXPRESA A LA PERFECCIÓN».

* * *

Querida Louise:

Sufro de una halitosis terrible, que me afecta la vida de una manera que no te puedes imaginar, sobre todo en mi trabajo, donde trato directamente con personas.

Ya he ido a ver a un gastroenterólogo (que no me encontró nada mal) y a un otorrinolaringólogo (que cree que todo es mental). Tomo vitaminas, no bebo ni fumo y por lo demás gozo de buena salud.

Estoy pensando en ver a un endocrinólogo para comprobar si tengo algo mal en las glándulas, y también quiero consultar con un dentista, no sea que fueran los empastes metálicos lo que causa el mal aliento.

Querido amigo:

Nuestro aliento es nuestra fuerza vital. Sale del centro de nuestro ser y suele representar nuestros pensamientos más profundos. Tu mal aliento

continuo podría reflejar un problema central de resentimiento o amargura. Si hay algún aspecto de tu pasado que necesita perdón, te sugiero que trabajes en él. Es posible que no sepas cómo perdonar, pero si afirmas que estás dispuesto a hacerlo, el Universo encontrará la manera.

En el aspecto físico, está muy bien que consultes a tu dentista, porque las caries suelen producir un aliento desagradable. También es posible que tengas piorrea. A veces es necesaria una limpieza especial de dientes y encías para quitar el sarro y eliminar el mal olor. Puesto que la nutrición tiene un papel más importante en la salud de lo que creen muchas personas, también te recomiendo ver a un buen nutricionista. Consumir en exceso carne roja, azúcar y refrescos también favorece la enfermedad de las encías. Incluso podrías ser alérgico a algo que comes.

Esta sería una buena afirmación para ti: «RECONOZCO LA DULZURA QUE TENGO EN EL CENTRO DE MI SER, Y LA EXPRESO EN TODO MOMENTO».

* * *

Querida Louise:

De los cuatro grupos de alimentos, soy alérgica a dos: los productos lácteos y la fruta, y no me gusta la carne. Puedo o bien comer muchísima verdura o encontrar la manera de aplacar mi problema.

A veces como todas las cosas que me gustan y lo pago caro. Entre estas cosas hay de todo, desde vino y helado a jarabe para la tos. Incluso uso productos de belleza con base de frutas o leche. Me dan unas fiebres altísimas, un picor para volverse loca y tengo dificultades para respirar. Una vez me excedí y acabé en el hospital.

Sé que esto debe dar la impresión de que me hago sabotaje, y supongo que a veces sí lo hago. Simplemente quiero cuidar de mi cuerpo lo mejor que puedo, y si eso significa no comer esos alimentos, pues, sea. Pero no me quedará satisfecha hasta haberlo probado todo para acabar con este problema o controlarlo. Te agradeceré muchísimo cualquier consejo que tengas para mí.

Querida amiga:

En primer lugar, ¿por qué deseas comer o usar cosas que son tan dañinas para tu cuerpo? En mi opinión, lo que haces no es nada amoroso. ¿Qué ocurrió en el pasado que te hace castigarte de esa manera?

Si naciste con esta reacción alérgica, quiere decir que es algo con lo que elegiste hacer las paces en esta vida. Si no naciste con ella, ¿cuándo comenzó este trastorno? ¿Qué estaba pasando en tu vida en esos momentos? ¿Hay alguna situación que debas perdonar y sanar? En esto hay una lección y te conviene aprenderla.

Te sugiero que por lo menos durante dos años sólo comas alimentos que sean curativos y sanos para ti. No puedes avanzar y retroceder a saltos y continuar sintiéndote bien. Cuando yo tuve cáncer, tenía la impresión de estar viviendo de puré de espárragos, brotes y muy poco más durante meses. Sin embargo, lo hice y eso fue una de las cosas que contribuyó a mi curación. También te recomendaría que te pusieras en contacto con algún centro de tratamiento de alergias,

Haz las paces con tu situación actual. Siempre es necesario estar en paz con la situación del momento presente para poder aprender la lección y avanzar hacia el siguiente nivel. Una buena afirmación para ti es: «DISFRUTO DE LOS ALIMENTOS QUE SON LOS MEJORES PARA MÍ, Y LAS RESPUESTAS QUE NECESITO ME LLEGAN CUANDO ESTOY EN PAZ».

* * *

Querida Louise:

La mayor parte de mi vida fui muy sano físicamente. De pronto, hace tres años (a los 43) enfermé y me hicieron dos operaciones. Durante la recuperación descubrí tus libros y comencé a leer muchísimo, lo que encontré muy estimulante. Sin embargo, el problema es que a partir de esas operaciones he tenido un problema de salud tras otro. Son muchas las cosas que deseo hacer en la vida (obras de arte, trabados voluntarios, crecimiento espiritual), pero cuando me pongo enfermo no hago otra cosa que deprimirme. Ya no vivo mi vida; sólo me las arreglo con ella.

Hay una parte de mí que está convencida de que estos continuos problemas de salud (relacionados con Vos aparato digestivo y reproductor) son mensajes para mí, cosas que yo mismo he provocado. Pero cuando me siento enfermo soy capaz de seguir las percepciones espirituales sobre las que he leído. Claro que si me he producido la enfermedad debería ser capaz de producir la curación también, ¿verdad? Pero otra parte de mí teme que si hago cosas como afirmaciones, meditación, etcétera, y no funcionan, estaré peor que antes. Me encuentro en un desdichado punto muerto. ¿Podrías ofrecerme algunas ideas que me ayuden a recomenzar mi vida?

Querido amigo:

Las afirmaciones, la meditación y esas cosas sólo pueden mejorar la calidad de tu vida. Por favor, no añadas culpas a tu carga de enfermedades. El mensaje que oigo es: «No me merezco ponerme bien». ¿A cuál de tus padres complacerías o amarías estando enfermo? ¿Uno de tus padres enfermó alrededor de los 43 años y continuó enfermo? ¿Esa es la única manera que tienes de descansar o librarte de hacer algo? Son preguntas importantes que debes hacerte, porque podría tratarse de una pauta familiar.

Por otro lado, en el aspecto físico, los 43 años son la edad en que el cuerpo alimentado con comida basura o con la dieta estándar de alimentos procesados (20 por ciento de azúcar y 37 por ciento de grasa) comienza a manifestar los efectos de esa mala nutrición. Los productos más vendidos en los supermercados son los refrescos, la sopa de lata, el queso procesado y la cerveza. Somos el país con más personas obesas y enfermas del mundo occidental. Las células de nuestro cuerpo están vivas, y por lo tanto necesitan alimentos vivos para crecer y reproducirse.

Somos lo que pensamos y lo que comemos. Hemos de prestar más atención a lo que nos metemos en el cuerpo. Mi *filosofía* sobre los alimentos es: si crece, cómelo; si no crece, no lo comas. Las frutas, las verduras, los cereales y los frutos secos crecen. Los alimentos procesados no pueden sustentar la vida por muy seductor que sea el envase. Visita a un buen nutricionista y es posible que te sorprendan los resultados positivos que puedes obtener cambiando tu dieta. Afirma: «ESTOY ABIERTO Y RECEPTIVO AL PASO *SIGUIENTE* EN MI CAMINO DE CURACIÓN».

* * *

Afirmaciones para una buena salud

Amo mi cuerpo.

A mi cuerpo le gusta estar sano.

Mi sangre tiene vida y vitalidad.

Amo a todas las células de mi cuerpo.

Me merezco una buena salud.

Sé cuidar de mí.

Mi salud es más buena que nunca.

Escucho con amor los mensajes de mi cuerpo. Mi salud es radiante, vibrante y dinámica. Agradezco mi perfecta salud.

* * *

Estoy aquí para aprender a amarme y amar a los demás incondicionalmente. Aunque cada persona tiene cosas que se pueden medir, como el peso y la altura, soy mucho más que mi expresión física. En mi parte inconmensurable es dónde está mi poder. Compararme con los demás me hace sentir o superior o inferior, nunca aceptable tal como soy. ¡Qué pérdida de tiempo y energía! Todos somos seres únicos, maravillosos, cada uno diferente y especial. Entro en mi interior y conecto con la expresión única de la Unidad eterna que soy, que todos somos.

Varios

¿QUIÉN soy? ¿Por qué estoy aquí? ¿Cuáles son mis creencias acerca de la vida? Durante miles de años, encontrar las respuestas a estas preguntas ha significado entrar en nuestro interior. Pero, ¿qué significa eso? Creo que hay un Poder dentro de cada uno que puede .dirigimos hacia la salud perfecta, las relaciones perfectas, la profesión y el trabajo perfectos, y que puede proporcionamos prosperidad de todo tipo. Para obtener estas cosas, primero tenemos que creer que son posibles. Después, hemos de estar dispuestos a dejar marchar los hábitos, comportamientos y pensamientos que nos crean las condiciones que decimos no desear. Esto lo hacemos entrando en nuestro interior y utilizando el Poder Interior, que ya sabe lo que es mejor para nosotros. Si estamos dispuestos a confiar nuestra vida a ese Poder superior que tenemos dentro, al Poder que nos ama y nos sustenta, podemos creamos una vida más próspera.

Creo que nuestra mente está siempre conectada con la Mente Única e infinita; por lo tanto, en cualquier momento tenemos a nuestra disposición todo el conocimiento y toda la sabiduría. Estamos conectados con esta Mente Infinita, este Poder Universal, mediante esa chispa de luz interior. El Poder Universal ama a todas sus creaciones. Es un Poder para el bien, y lo dirige todo en nuestra vida. No sabe odiar, mentir ni castigar. Es puro amor, libertad, comprensión y compasión. Es importante confiar nuestra vida a nuestro Yo Superior, porque a través de él recibimos nuestro bien.

Hemos de entender que tenemos la opción de utilizar este Poder de la forma que queramos. Si elegimos vivir en el pasado y hacer un refrito de todas las situaciones y condiciones negativas de entonces, nos quedamos estancados donde estamos. Si tomamos la decisión consciente de no ser víctimas del pasado y dedicamos a creamos una nueva vida, este Poder interior nos apoya, y empiezan a desplegarse experiencias más felices.

Cada uno está destinado a ser una expresión maravillosa y amorosa de la vida. La vida está esperando a que nos abramos a ella, para sentimos dignos del bien que tiene para nosotros. La sabiduría y la inteligencia del

Universo son nuestras, para que las usemos. La vida está ahí para apoyarnos. Sólo necesitamos confiar en que el Poder interior está a nuestra disposición.

* * *

Las siguientes cartas tratan de temas diversos.

Querida Louise:

Quisiera algunos de tus maravillosos consejos respecto al juicio de O. J. Simpson. He llorado desde que dieron el veredicto. Quiero creer que hay un motivo para todo, pero me duele el corazón por la injusticia. Compadezco a todas las mujeres que han sido violadas y golpeadas. V pensar que las mujeres del jurado lo dejaron libre... ¿Por qué?

Debe de haber un plan divino para todo esto. Nuestra sociedad está muy furiosa y enferma. ¿Por qué no podemos amarnos los unos a los otros? ¿Qué bien hacen tanto odio, miedo y rabia? Sin embargo, hoy tengo yo esos sentimientos.

Por favor, envíame algunas palabras que me ayuden a entender qué pasa con respecto a Nicole, Ron y todos nosotros. Deseo tanto creer que podemos cambiar las cosas y que el mundo puede sanar de su sufrimiento y sus heridas...

Querida amiga:

Rara vez leo los periódicos y prácticamente no he seguido el juicio de O. J. Simpson. Me niego a llenarme la mente con la turbulencia de la mayor parte de los medios de comunicación, que son muy buenos para alborotar nuestras emociones y vender miedo. Si lees el periódico de cabo a rabo cada día, vas a vivir con miedo. Quieren que compres el periódico diariamente para ver de qué puedes tener miedo ese día. Lo mismo ocurre con las noticias de la televisión. Si quieres dormir mal, mira el último telediario de la noche antes de irte a la cama. No quiero caer en eso. No puedo concentrarme en contribuir a crear un mundo seguro para amarnos mutuamente si me lleno la mente de turbulencia.

No habiendo estado en el juicio ni leído acerca de él, no puedo opinar sobre el resultado. Estoy segura de que en este caso hay muchas cosas que el público jamás va a saber. Lo que sí sé es que cada persona está bajo la ley de su propia conciencia y que lo que damos va a volver a nosotros de alguna manera. El asesinato de dos personas, con lo horrible que es, al

parecer ha puesto al descubierto el maltrato aún más horrendo y continuo de mujeres y niños indefensos. He llegado a comprender que de toda experiencia sólo saldrá algo bueno. Si centramos la atención en poner fin a los malos tratos a que se ven sometidas muchas mujeres, entonces puede salir algo bueno de esta experiencia.

Cada vez que el pensamiento del juicio nos venga a la mente, digamos tú y yo: «EL MUNDO SE ESTÁ CONVIRTIENDO EN UN LUGAR SEGURO PARA TODAS LAS MUJERES Y TODOS LOS NIÑOS, Y YO CONTRIBUYO A ESA SEGURIDAD». Podemos cambiar las cosas. Tu periodo de aflicción estuvo bien. Ahora usa tu poderosa mente para contribuir a crear el mundo en el que deseamos vivir.

* * *

Querida Louise:

Después de los atentados con bombas en Oklahoma, Arabia Saudí y el avión de la TWA, y la información que oí sobre la reciente explosión de tres edificios en Phoenix, supuestamente por bombas colocadas por fanáticos, no puedo evitar sentirme furiosa por lo que oigo en las noticias. Me asusta que las personas de nuestro mundo puedan ser tan violentas y crueles.

¿Qué crees que va a ocurrir si continúa esta tendencia? ¿Tienes miedo por nuestro país? Nunca he leído tus opiniones sobre este tema, y me interesa lo que tengas que decir al respecto.

Querida amiga:

Cuando se educa a la gente en el odio, el terrorismo les parece algo natural. Es el acto definitivo de culpar. Culpar es siempre un acto de impotencia. Nace de creer que uno no tiene ningún control sobre sus circunstancias ni ninguna responsabilidad en ellas. Los que seguimos el llamado camino de la iluminación sabemos que somos cocreadores de nuestras circunstancias. Para sanar al mundo, primero necesitamos sanar el odio que tenemos en nuestro corazón. Lo mejor que podemos hacer es trabajar diligentemente en propagar el AMOR por todo el mundo. Mientras hacemos esto, hemos de comprender que todo lo que no es amor saldrá a la superficie para ser sanado. Hemos de mirar y ver el miedo, el odio, el racismo, los malos tratos, el terrorismo, etcétera, para introducir en todo ello una nueva percepción. No podemos sanar lo que no vemos o no queremos ver.

Podemos considerar que la época en que vivimos es terrible, una época para dejar salir nuestra rabia y nuestra furia, o podemos ver estos problemas como oportunidades para generar curación. La forma como elijas usar tu mente depende de ti. Puedes sumarte al problema o puedes contribuir a sanarlo. Cuando me entero de un ataque terrorista o de cualquier crisis que ocurre en el mundo, inmediatamente rodeo toda la situación con una luz blanca. Envío amor y energía sanadora a todas las personas implicadas en ella, incluido quienquiera que pueda haber hecho el daño. La rabia y la furia no sanan nada. El odio engendra odio. La filosofía del ojo por ojo nos deja ciegos a todos.

Sepamos y afirmemos lo siguiente: «LAS COSAS ESTÁN MEJORANDO».

* * *

Querida Louise:

Soy viuda, tengo 83 años y sencillamente estoy harta de la vida. He criado a una familia, todos viven lejos y yo estoy sola. La mayoría de mis amigas han muerto. Por la mañana me despierto, tomo el desayuno, miro la tele y después me siento por ahí a pensar qué hacer con mi vida. Por favor, no me digas que entre en un club de la tercera edad ni que sea una abuela adoptiva; la verdad es que no tengo ningún interés en ello. En todo caso; vivo en una zona suburbana de las afueras, y sólo puedo salir en autobús, por lo tanto mi movilidad es limitada.

Para ser franca, a veces siento deseos de acabar con todo, ya que pienso que no tengo mucho por qué vivir. Tiemblo al pensar que podría continuar así otros diez años o más. ¿Qué consejos tienes para una persona como yo?

Querida amiga:

Parece que tienes muy claro lo que no quieres. ¿Has pensado un poco en lo que realmente quieres? Si pudieras tener cualquier cosa que desearas, ¿qué sería? ¿Cómo te gustaría vivir el resto de tu vida? Tienes ante ti la oportunidad de ser un punto de Luz en tu barrio, de enviar bendiciones a todo el Universo. Y al hacerlo, esas bendiciones volverán a ti multiplicadas. ¿No es ese un pensamiento maravilloso? Acabo de leer un reportaje sobre un grupo de personas mayores de Roanoke (Virginia) que van a volver a la escuela a aprender a usar el ordenador. ¡Qué experiencia más fabulosa podría ser ésa para ti, aprender algo nuevo e interesante! Tener 83 años es

ser joven todavía; conozco a una señora de 96 años que es la directora social de su comunidad de la tercera edad. Cada día está ocupadísima ayudando a otras personas. Tú sigues aquí, todavía no te has marchado del planeta; disfruta de tu vida. Ábrete a nuevas formas de pensar. Abraza a las personas de tu vida, y por encima de todo, ama y agradece el hecho de ser quien eres.

Aprende a amarte. Elige pensamientos que te hagan sentir bien. Sólo tú puedes hacerte feliz. El único lugar en el que realmente puedes vivir es tu mente. Afirma: «MI VIDA ESTÁ SÓLO EMPEZANDO, Y LA QUIERO».

* * *

Querida Louise:

Soy una mujer muy bajita (mido 1,27 m). He tenido un hijo, pero tuvieron que hacerme una cesárea porque era demasiado pequeña para un parto natural. Tengo la profunda impresión de que mi cuerpo no se ha desarrollado en toda su capacidad y que tengo algo mal. Me siento muy triste.

¿Hay algún motivo especial para que yo haya elegido un cuerpo tan pequeño en esta vida? Si lo hay, ¿cómo puedo sacarle el mejor partido? ¿Puedes sugerirme algunas afirmaciones para superar esto?

Querida amiga:

Podrías preguntarle a un jugador de baloncesto por qué eligió un cuerpo tan alto en esta vida. ¿Dirías que ha desarrollado en exceso su capacidad corporal y que tiene algo mal? Tiene tantos retos como tú para vivir en este mundo, sólo que son diferentes. Ambos veis la vida desde una perspectiva única.

Tu cuerpo no es un problema; el problema es la forma en que has elegido reaccionar ante él. Tu reacción sólo es un pensamiento, y los pensamientos se pueden cambiar. Sea cual sea el cuerpo con que nos encontremos en esta vida, hemos de sentirnos afortunados de poseerlo.

Si no amas al ser que eres, le enseñarás este sentimiento de indignidad a tu hijo. Te recomiendo que te pongas con tu hijo delante del espejo y digas: «Me amo soy perfecta tal como soy». Haz esta afirmación cada día; haz una canción con ella. Será parte de tu ser. Todo está bien.

* * *

Querida Louise:

Tengo 27 años, soy muy feliz en mi matrimonio y trabajo en el campo de la ingeniería. Me gustan partes de mi trabajo, pero tengo una relación algo tirante con mi jefe, ya que en realidad no respeto su criterio ni sus actos. Esta situación lleva ya algo más de un año y nada ha cambiado recientemente, por eso estoy desconcertado por un problema físico que he estado teniendo los dos últimos meses.

Normalmente tengo dolores de cabeza periódicos, pero ahora resulta que todos los lunes, alrededor de las dos de la tarde, me atacan unas migrañas terribles que me duran hasta la noche. He estado tomando medicamentos con receta todos los lunes por la noche al llegar a casa del trabajo, y ya le tengo miedo a ese día de la semana debido a los dolores de cabeza. Primero, ¿se te ocurre algún motivo para que tenga este problema los lunes? Y segundo, ¿podrías darme algún consejo sobre cómo controlarlo sin tomar medicamentos?

Querido amigo:

Tu cuerpo te está diciendo en voz muy alta y clara que dejes ese trabajo. ¿Por qué vas a trabajar para alguien a quien no respetas en absoluto? Claro que tienes migrañas los lunes: ¡no desees estar ahí! Te estás obligando a hacer algo que viola tus valores, y luego te castigas por hacerlo. Los lunes por la mañana ocurren más ataques al corazón que en ningún otro momento. El motivo es el mismo: la gente detesta su lugar de trabajo.

La mayoría de las personas que se crean migrañas son perfeccionistas. Se esfuerzan muchísimo toda la semana en el trabajo intentando ser perfectas, y luego, cuando llega la noche del viernes y tratan de relajarse, toda esa tensión estalla en una monumental migraña. Ese dolor de cabeza suele durarles todo el fin de semana. Tu pauta es un poco diferente.

Amate lo suficiente para tomarte un descanso de meditación de 15 minutos cada día. Ve a alguna parte a almorzar a mediodía. Siéntate con los ojos cerrados, y durante quince minutos ¡no hagas nada! Necesitas acallarte y calmarte en tu interior. Cuando acabes ese periodo de «no hacer nada», haz esta afirmación: «SIEMPRE TRABAJO PARA PERSONAS MARAVILLOSAS A LAS QUE RESPETO Y QUE ME RESPETAN». La Vida se encargará de resolver las cosas para que eso sea cierto para ti.

* * *

Querida Louise:

Tengo 23 años, y después de leer *Usted puede sanar su vida* varias veces, todavía no puedo creer que seamos responsables de lo que ocurre en nuestra vida, porque en la mía no ha habido ningún éxito. Mi cuerpo no funciona, mis relaciones no funcionan, mis finanzas no funcionan; nada funciona. ¿Cómo puedo sanar mi vida cuando me siento tan amargado, frustrado y furioso con el mundo?

Querido amigo:

Tienes razón. No puedes sanar tu vida mientras continúes creando pensamientos de amargura, frustración y furia contra el mundo. Lo que das te vuelve en forma de experiencias. Los pensamientos amargos crean más experiencias amargas. Los pensamientos de frustración indican que aún no has aprendido a responsabilizarte de crear tu mundo. La rabia que sale suele volver en forma de daño o heridas infligidos por otras personas. Veo que te estás creando un mundo que calza perfectamente con tus pensamientos.

Tienes el poder de continuar creando caos en tu vida, y también de liberarte de la negatividad y comenzar a vivir de una forma nueva y amorosa. Sí, comprendo que tuviste una infancia horrible. Alguien en algún momento de tus primeros años te enseñó su visión amargada de la vida. Tú eras un niño bueno y lo aprendiste todo. Pero ahora eres adulto y puedes formarte tus propias ideas sobre cómo quieres que sea tu vida. Busca algún programa de 12 pasos con el cual trabajar; en estos momentos cualquiera podría irte bien. Vuelve a leer mi libro y esta vez haz los ejercicios. Por favor, di esta afirmación varias veces al día durante un mes por lo menos: «ESTOY DISPUESTO A CAMBIAR. ESTOY DISPUESTO A APRENDER A AMARME». Escribe esta afirmación y tenla cerca de ti en todo momento para que puedas verla con regularidad.

Es posible que ahora no lo comprendas, pero sé que eres digno de amor y que eres capaz de mejorar tu vida. Cuando dejes marchar tu negatividad, comenzarás a ver también tu belleza interior.

* * *

Querida Louise:

En junio pasado la empresa para la que trabajaba despidió a 25 personas. Después de 23 años de lealtad y servicio, recibí una indemnización de la que estoy agradecida. Llevo 45 años de feliz matrimonio y tengo hijos y nietos; sin embargo, a veces me siento muy sola. Trato de mantenerme ocupada ayudando a los demás, pero parece que

eso no me basta. Pienso que tiene que haber algo más para mí, pero no sé qué es.

He hecho afirmaciones para tratar de encontrar una finalidad a mi vida en estos momentos, pero no me gusta despertar por la mañana pensando que no tengo ningún destino. ¿Es que me esfuerzo demasiado? Creo que ando buscando «algo más» para sentirme feliz en mi interior. ¿Podrías ayudarme a aclarar estos confusos sentimientos?

Querida amiga:

Hablas como una señora que se siente inútil si no está trabajando. Te recomiendo encarecidamente que leas el libro *New Passages, Mapping Your life Across Time*, de Gail Sheehy. Es un libro excelente, bellamente escrito, y trata justamente de estos problemas. Su percepción del Nuevo Mapa de la Vida Adulta y la posibilidad de cambios que tenemos ante nosotros me han llegado al corazón. En 1900, la esperanza de vida para las mujeres era de 49 años. Actualmente, las personas que pasan de los 50 años pueden llegar fácilmente a bien entrados los 90. Es casi como si se nos diera una segunda edad adulta.

Tú, como muchas otras personas en la actualidad, te encuentras ante mares no explorados. Ahora que vivimos más años, ¿qué quiere la Vida que hagamos con todo ese tiempo extra? Estamos entrando en una nueva fase evolutiva. Hemos de prepararnos para nuevos papeles. Estudia algo nuevo; vuelve a la escuela. Sé escandalosa en tu forma de pensar. Tienes por delante toda una vida. Te apoyo en la exploración de nuevos mundos. Diviértete. Compra cualquiera de estos libros de Sark: *Succulent Wiid Woman* o *Inspiration Sandwich*. Los dos estimularán tu libertad creativa. Afirma: «ESTOY ABIERTA Y RECEPTIVA A UNA NUEVA REALIZACIÓN EN LA VIDA. ¡TODO ESTÁ BIEN!».

* * *

Querida Louise:

Siempre que comienzo a hacer afirmaciones, empiezan a ocurrir cosas malas. Tú hablas de esto en tu libro *Usted puede sanar su vida*, sobre cómo afirmamos prosperidad y luego perdemos el billete. Por favor, amplía más este tema, tan pronto como te sea posible, porque me estoy desalentando. Muchas gracias.

Querida amiga:

Muchos tenemos tantos mensajes negativos en el subconsciente que cuando comenzamos a programarnos positivamente removemos la olla y salen a la superficie todo tipo de cosas negativas. Recuerdo que los primeros años, cada vez que hacía afirmaciones positivas me ocurría algo que me hacía daño en el cuerpo. Eso venía de mi viejo mensaje negativo que me decía que me merecía las palizas que recibí de niña.

Este periodo va a pasar. Ten muy presente que sólo son cosas viejas que salen a la superficie y que no pueden hacerte daño. Míralas de forma positiva y di: «Esto es sólo basura vieja que sale a la superficie. La estoy eliminando y estoy a salvo». Dedica también un mes a perdonar constantemente a todas las personas de tu pasado con quienes hayas tenido problemas. Respecto a cada una de esas personas, te iría bien afirmar: «TE PERDONO Y TE LIBERO». Recuerda que te mereces ser libre y feliz.

* * *

Querida Louise:

Me han dicho que comienzo todas las frases con: «Supongo». Me gustaría dejar este mal hábito, pero ni siquiera me doy cuenta cuando lo hago. Sé que significa que en cierto modo no estoy seguro de mí mismo. ¿Qué me recomiendas?

Querido amigo:

Lo primero que podrías hacer es dejar de llamarlo «mal hábito». Por favor, no te hagas sentir mal porque deseas mejorar la calidad de tu vida. Todos estamos inseguros de nosotros mismos en algunos aspectos. Usar expresiones repetitivas es algo muy común.

El hecho de que te des cuenta de algo que te gustaría cambiar es el primer paso. Empieza a escuchar lo que dices. El pensamiento consciente es el objetivo que todos deseamos.

Haz esta afirmación: «MI PENSAMIENTO ES CLARO, Y ME EXPRESO CON FACILIDAD». Y ámate mientras cambias.

Querida Louise:

Tengo 36 años, soy negra, y me pregunto por qué algunas personas de mi raza actúan como lo hacen. En mi trabajo, ponen por los suelos a las otras razas debido a los llamados «hechos» que utilizan otros negros, por ejemplo: «Nos deben 400 años de opresión», «Las otras razas son malas y sólo simulan simpatía hacia nosotros», «La mezcla entre razas crea una nueva minoría», «Tenemos derecho a estar furiosos porque nos arrebataron

cosas», «De ninguna manera voy a tratar con nadie que no sea de mi raza», «Los negros sufrimos mucho», etcétera. Seguro que las has oído todas.

Soy plenamente consciente de lo que ocurrió en el pasado y veo que todavía existe el racismo. El miedo es la causa de este odio continuado. En mi trabajo me llevo bien con personas de diferentes razas, pero los demás negros ni siquiera quieren intentarlo. Me dicen que «hago la pelota» a mi supervisora porque tengo los días libres que quiero y se me elogia por mi trabajo.

¿Qué hay de malo en ser yo misma, liberarme de creencias viejas y anticuadas y eliminar lo negativo de mi vida? He estado haciendo afirmaciones respecto a esta liberación y bendiciendo mi trabajo con amor y perdón.

Querida amiga:

Aprender lecciones constantemente forma parte de nuestro viaje por la vida. No todo el mundo está preparado para amar la vida. Cada persona va a cambiar cuando le llegue el momento de hacerlo. Es fácil desear cambiar las actitudes de los demás por el bien del planeta, pero juzgar a otra persona es fariseísmo y retrasa nuestro crecimiento. Así pues, sigue en tu camino.

Lo que haces es lo mejor que podemos hacer todos para sanar la separación entre las personas. Continúa procediendo a partir del espacio de amor de tu corazón siempre que puedas, y no prestes atención a lo que digan los demás. Al adoptar una postura diferente de la mayoría, puedes esperar que te ridiculicen. A mí también me critican algunas personas por mi visión de la vida, pero sé que debo ser fiel a lo que creo.

Lo que ocurrió en el pasado respecto a los asuntos raciales es una de las partes más vergonzosas de la historia de nuestro país. Es de extrañar que no hubiera revueltas más grandes en esos momentos. Los prejuicios y el racismo que continúan ahora son lamentables. No contribuyen a la salud ni la curación, con independencia de quién los exprese.

Tienes razón cuando dices que el odio viene del miedo. Algún día vamos a dejar de tener miedo los unos a los otros y reconoceremos que todos somos iguales, con la misma capacidad de amar y ser amados.

Siempre que te sientas ridiculizada por los demás a causa de tus creencias, repite esta afirmación: «VEO ARMONÍA Y CURACIÓN ENTRE TODAS LAS PERSONAS DE TODAS PARTES». Esto mantendrá tu atención centrada en la visión que desees.

* * *

Afirmaciones para todos

Cada día soy paciente y amable con todas las personas con quienes me encuentro.

Me dispongo a ver la vida de un modo nuevo y diferente. Vivo en un mundo de amor y aceptación.

Me rodeo de personas positivas.

Mis sueños son un manantial de sabiduría.

Pido ayuda cuando la necesito.

Me dispongo a crecer y a cambiar.

Todo lo que tengo y todo lo que soy está a salvo y seguro. Irradio aceptación y los demás me aman profundamente. Soy cada vez más consciente de mí, de mi cuerpo y de mi Vida.

¡ME AMO!

* * *

notes

Notas a pie de página

¹ De próxima aparición en Ediciones Urano.

² Sida: Puerta de transformación, Luciérnaga, Barcelona, 1992.

³ Anatomía del espíritu, Ediciones B, Barcelona, 1997.

⁴ Publicado por Ediciones Urano.

⁵ Publicado por Ediciones Urano, Barcelona, 1988.

⁶ Traducido al castellano: *Sanar la vergüenza que nos domina*, Obelisco, Barcelona, 1996.

⁷ Traducción al castellano: Las mujeres que aman demasiado, Javier Vergara, Villaviciosa de Odón (Madrid), 1987.