

*Pensamientos del corazón*

*Un tesoro  
de sabiduría interior*

Louise L. Hay

Recopilación y edición de  
Linda Carwin Tomchin

EDICIONES URANO

Argentina . España . México . Venezuela

## ***Dedicado a tu corazón***

Nuestro corazón es el centro de nuestro poder. He aprendido que creamos fácilmente y sin esfuerzo cuando dejamos que nuestros pensamientos vengan del espacio de amor del corazón. Recupera ahora tu poder.

	Índice		
Abundancia	5	Ingresos	38
Accidentes	6	Liberación	39
Acción divina	6	Libertad	41
Aceptación	7	Limitaciones	42
Afirmaciones	8	Los demás	43
Aflicción	9	Madre	44
Alegría	11	Merecimiento	44
Amor	11	Miedo.	45
Año Nuevo	12	Momento oportuno	46
Apertura	13	Navidad	46
Aprendizaje	14	Niño interior	47
Armonía	15	Objetividad	48
Cambio	16	Orden divino	48
Comunidad mundial	19	Padre	49
Confianza	20	Padres	50
Crecimiento	21	Paz	50
Creencias	21	Pensamientos	51
Crítica	22	Pensamientos negativos	51
Curación	23	Perdón	52
Deberes	26	Plenitud	54
Defensa	26	Poder ilimitado	55
Desastres naturales	27	Poder de la palabra	56
Desorientación	27	Prosperidad	57
Elección	28	Relaciones	57
Elogios	28	Relajación	58
Emociones	29	Responsabilidad/culpa	58
Empresa	29	Sabiduría	59
Energía	31	Salud	59
Enojo	32	Sobrepeso	61
Errores	33	Soluciones	62
Espíritu	33	Somos únicos	62
Expansión y contracción	34	Subconsciente	63
Expresión	35	Sueño	64
Familia	36	Trabajo	64
Hijos	36	Triunfadores	67
Hogar	37	Unidad	67
Infancia	38	Vida eterna	68

# Introducción

Este libro es una combinación de meditaciones, tratamientos espirituales y extractos de mis conferencias, centrados todos en nuestras experiencias cotidianas y recopilados con la intención de que sean una guía y una ayuda en determinadas situaciones que pueden resultarnos difíciles.

Cuando nos sentimos víctimas tendemos a aislarnos. Sentimos dolor y miedo, y andamos siempre en busca de alguien que nos salve, que lo haga por nosotros. Ahora tenemos la oportunidad de descubrir nuestra capacidad de responder a la vida no como víctimas, sino de maneras que nos den poder. Descubriremos que a medida que empezamos a conectarnos con lo que yo llamo el Ser interior podemos contribuir a la mejora de nuestra calidad de vida. Saber que no tenemos que depender de nadie, sino que dentro de nosotros tenemos una capacidad tremenda de hacer cambios positivos en nuestra vida, es un sentimiento maravilloso, increíblemente liberador. Hay personas a quienes puede asustarles esta nueva liberación, porque la ven como una responsabilidad. Sin embargo, esta palabra quiere decir, simplemente, que somos capaces de responder a la vida. Nos movemos hacia una nueva era y hacia un orden nuevo. Ya es hora de que renunciemos a nuestras viejas creencias y hábitos. A medida que vayamos aprendiendo y llevando a la práctica nuevas maneras de comportarnos, contribuiremos armoniosamente a establecer en el mundo un orden nuevo.

Sé paciente contigo. Desde el momento en que decidas hacer un cambio hasta que éste se manifieste, es probable que vaciles entre lo viejo y lo nuevo. No te enfades contigo por ello. Lo que deseas es construirte, no demolerte. Quizá quieras recurrir a este libro en los momentos en que te sientas «entre» lo viejo y lo nuevo. Quizá quieras usar cada día las meditaciones y los tratamientos, hasta que llegues a confiar en tu gran capacidad de cambiar.

Éste es el momento de despertar. Estás siempre a salvo. Quizás al principio no te lo parezca, pero ya aprenderás que la vida está siempre de tu lado. Es posible avanzar desde el orden antiguo hacia el nuevo, en paz y con seguridad.

Te amo.

LOUISE L. HAY

# Pensamientos del corazón

\* ABUNDANCIA \*

*Cuanto más pensamos en aquello que no queremos, mayor será la posibilidad de que lo recibamos.*

## **Soy una persona positiva**

Sé que soy una con la totalidad de la vida. La Sabiduría Infinita me rodea y me impregna. Por eso confío totalmente en que el Universo me apoye en el sentido más positivo. Fui creada por la Vida, que me dio este planeta para satisfacer todas mis necesidades. Todo lo que pueda llegar a necesitar ya está aquí esperándome. En este planeta hay más alimentos de los que jamás podré comer, más dinero del que jamás podré gastar, más gente de la que jamás podré conocer, más amor del que nunca podré sentir, más júbilo del que puedo imaginarme siquiera. Este mundo tiene todo lo que necesito y deseo. Es todo mío, para usarlo y para tenerlo. La Mente Única e Infinita, la Inteligencia Única e Infinita me dice siempre que «sí». Yo no pierdo el tiempo en pensamientos ni hechos negativos. Escojo mis afirmaciones con cuidado. Opto por verme, y por ver a la Vida, de la manera más positiva. Por consiguiente, digo que sí a las oportunidades que se me presentan y a la prosperidad. Digo que sí a todo lo bueno. Soy una persona positiva que vive en un mundo que responde afirmativamente y forma parte de un universo positivo, y me alegro de que así sea. Estoy agradecida y siento júbilo por ser una con la Sabiduría Universal y por contar con el respaldo del Poder Universal. Te doy las gracias, Dios, por todo lo que tengo para disfrutar aquí y ahora.

## \* ACCIDENTES \*

*Creamos situaciones y después renunciamos a nuestro poder culpando a otros de nuestras frustraciones. No hay persona, lugar ni cosa que tenga ningún poder sobre nosotros. En nuestra mente, sólo pensamos nosotros.*

### **Me expreso positivamente**

En general, si tenemos un accidente y resultamos heridos, eso quiere decir que en un nivel profundo nos sentimos culpables y tal vez necesitemos alguna clase de castigo. Podemos guardar muchísima hostilidad reprimida, y el sentimiento de que no tenemos el derecho de hacernos valer. Si somos nosotros quienes herimos a alguien, muchas veces se trata de la expresión de un enojo reprimido. Siempre sucede «algo más» en nuestro interior. Un accidente es algo más que un accidente. Cuando tengas alguno, mírate por dentro para ver cómo estás, y después bendice con amor a las demás personas involucradas y libérate por completo de la experiencia.

## \* ACCIÓN DIVINA \*

*Adondequiera que vayas y con quienquiera que te encuentres, allí hallarás a tu propio amor esperándote*

### **Sigo la senda de la acción correcta**

En la Infinitud de la Vida, donde estoy, todo es perfecto, entero y completo. Sé que soy una con la Fuente y que sigo la senda de la acción correcta, y en todo momento actúo según este principio. Escojo mis pensamientos para que armonicen con todo aquello que es para mi supremo bien y mi máximo júbilo. Mi calidad de vida refleja este estado, en el que hoy quiero estar.

Amo la vida y me amo. En cada momento, estoy a salvo. Todo está bien en mi mundo.

## \* ACEPTACIÓN \*

*Mírate en el espejo y di: «Me amo y me acepto exactamente tal como soy» ¿Qué es lo que te viene a la mente? Observa cómo te sientes. Quizá sea esto el centro de tu problema.*

### **Acepto todas las partes de mí misma**

Lo más importante del proceso de sanarnos o de integrarnos en un todo es aceptarnos totalmente a nosotros mismos, con todas nuestras múltiples partes. Aceptémonos cuando actuamos bien y cuando no lo hacemos tan bien, cuando nos asustamos y cuando demostramos nuestro amor, cuando nos comportamos tontamente y cuando nos mostramos brillantes e ingeniosos, cuando fracasamos y cuando ganamos. Todo esto son distintas facetas de nosotros mismos. La mayoría de nuestros problemas provienen de que rechazamos partes de nosotros mismos: no nos amamos total e incondicionalmente. Que la mirada que echamos sobre nuestro pasado no sea de vergüenza. Miremos al pasado viendo en él la riqueza y la plenitud de la Vida. Sin esta riqueza y esta plenitud no estaríamos hoy aquí. Cuando nos aceptamos totalmente nos convertimos en seres íntegros y sanos.

*Si no te amas total, entera y plenamente, es porque en algún momento aprendiste a no amarte. Pero puedes desaprenderlo. Empieza a ser amable contigo ahora mismo.*

### **Acepto todo lo que he creado para mí misma**

Me amo y me acepto exactamente tal como soy. Me apoyo, confío en mí y me acepto allí donde esté. Puedo existir dentro del amor de mi propio corazón. Me pongo la mano sobre el corazón y siento el amor que hay en él. Sé que en él hay mucho lugar para aceptarme tal como soy aquí y ahora. Acepto mi cuerpo, mi peso, mi altura, mi aspecto, mi sexualidad y mis experiencias. Acepto todo lo que he creado para mí misma. Mi

pasado y mi presente. Estoy dispuesta a dejar que mi futuro suceda. Soy una Expresión Divina y Magnífica de la Vida, y me merezco lo mejor de lo mejor. Y lo acepto para mí, ahora. Acepto los milagros. Acepto sanar. Acepto que estoy a salvo. Y sobre todo, me acepto a mí misma. Soy un ser único y valioso, y me aprecio comotal. Y así es.

*Si esperamos a ser perfectos para amarnos a nosotros mismos, perderemos la vida entera. Ya somos perfectos, aquí y ahora.*

## **Soy perfecta tal como soy**

No soy demasiado ni demasiado poco. No tengo que demostrar quién soy a nadie ni a nada. He llegado a saber que soy la perfecta expresión de la Unidad de la Vida. En la Infinitud de la Vida he tenido muchas identidades, cada una de ellas una expresión perfecta para aquella vida en particular. Estoy contenta de ser quien soy y lo que soy esta vez. No deseo ser como nadie más, porque no es esa la expresión que he elegido para esta vida. La próxima vez seré diferente. Soy perfecta tal como soy aquí y ahora. Soy suficiente. Soy una con la totalidad de la Vida. No tengo que luchar para ser mejor. Todo lo que necesito es amarme hoy más que ayer y tratarme a mí misma como a un ser profundamente amado. Al ser querida por mí misma, floreceré con un júbilo y una belleza que apenas si puedo empezar a vislumbrar. El amor es el alimento que necesitamos los seres humanos para realizar nuestra grandeza. Al aprender a amarme más a mí misma, aprendo a amar más a todo el mundo. Juntos alimentamos amorosamente un mundo cada vez más hermoso.

Todos sanamos, y el planeta sana también. Con júbilo reconozco mi perfección y la perfección de la Vida. Y así es.

### **\* AFIRMACIONES \***

*Cuando haces afirmaciones abandonas el papel de víctima. Ya no te sientes impotente, y reconoces tu propio poder.*

**Doy el paso que me llevará a sanar**

Una afirmación es un punto inicial, algo que abre el camino. Por medio de ella dices a tu subconsciente: «Asumo la responsabilidad Me doy cuenta de que puedo hacer algo para cambiar». Si repites a menudo la afirmación, o bien estarás listo para dejar que lo que sea suceda, y la afirmación se volverá verdad, o se abrirá ante ti un camino nuevo. Quizá tengas una idea brillante o un amigo te llame para decirte: « ¿No has intentado nunca hacer esto?», y te verás guiado a dar el paso que te llevará a sanar.

*Las afirmaciones proporcionan a tu subconsciente algo sobre lo cual trabajar en el momento*

## **Estoy abierta y receptiva**

Cuando hacemos afirmaciones creamos lo bueno en nuestra vida, pero si alguna parte de nosotros mismos no cree que seamos dignos de ello, nuestras afirmaciones no se harán realidad Entonces seguramente diremos: «Las afirmaciones no funcionan», pero eso no es cierto. Si no conseguimos lo que queremos es porque no creemos que nos lo merecemos.

*Debemos tomar conciencia de qué es lo que creemos.*

## **Las respuestas que hay dentro de mí me llegan fácilmente a la conciencia**

Si haces tus afirmaciones delante de un espejo, ten siempre a mano papel y lápiz, de modo que puedas tomar nota de los mensajes negativos que te vengan a la mente mientras las dices. No es que tengas que trabajar en ese mismo momento con ello. Puedes sentarte más tarde a revisar tu lista de respuestas negativas, si las tienes, y empezar a entender por qué no consigues o que dices querer. Si no tomas conciencia de tus mensajes negativos, es muy difícil que los modifiques.

**\* AFLICCIÓN \***

*Viajamos interminablemente a través de la eternidad. Tenemos una vida tras otra. Lo que no resolvamos en una vida, lo resolveremos en alguna otra.*

## **La muerte no existe**

Nuestro espíritu nunca puede sernos arrebatado, porque es nuestra parte eterna. Ningún razonamiento puede arrebatárnoslo. Ningún malestar puede arrebatárnoslo. No existe muerte que nos lo pueda arrebatarnos, porque el espíritu es eterno. Es la parte de nosotros que permanece para siempre. Todas las personas que han abandonado el planeta están todavía aquí en pura esencia y puro espíritu. Siempre han estado y siempre estarán. Es verdad que no volveremos a encontrarnos con su cuerpo físico, pero cuando abandonemos el nuestro, nuestros espíritus se conectarán. No hay pérdida. No hay muerte. No hay otra cosa que un reciclar de energías... un cambio de forma. Cuando nos conectamos con nuestro espíritu, vamos más allá de todas las mezquindades. ¡Nuestro entendimiento es tan grande! Nuestro espíritu —nuestra alma, la esencia misma de nuestro ser— está siempre a salvo, siempre fuera de peligro y siempre vivo. Y así es.

*Una tragedia puede llegar a ser el mayor de nuestros bienes si nos la tomamos de una manera que nos permita crecer.*

## **Dejo resplandecer la luz de mi amor**

Cuando algo nos hace sufrir, cuando tenemos miedo o estamos afligidos, y vemos una luz en la oscuridad, no nos sentimos tan solos. Pensemos en esa luz como en el resplandor del amor de alguien, que nos da calor y nos consuela. Cada persona lleva dentro de sí la luz de su amor. Podemos dejar resplandecer nuestra luz, para que así nos consuele y sea también un consuelo para los demás. Todos conocemos a alguien que ya no está en este mundo. Veamos ahora cómo resplandece su luz y dejemos que su luz y su amor nos rodeen y nos consuelen. Cada uno de nosotros tiene una infinita provisión de amor para dar. Cuanto más damos, más tenemos para dar. Sí, a veces sentir hace daño, pero gracias a Dios que podemos sentir. Dejemos que el amor irradie de nuestros corazones; ello nos consolará y nos dará paz. Y así es.

## \* ALEGRÍA \*

*La felicidad es sentirse bien consigo mismo.*

### **Puedo hacer o que quiera**

¡Ahora ya soy adulta! Puedo hacer lo que me apetezca. Cada vez que hago algo que quiero hacer, me suceden cosas maravillosas. Decirle que «no» a alguien puede nutrirme espiritualmente, y así encuentro más alegría en mi mundo. Me está permitido sentir alegría. Cuanta más alegría siento, más me aman los demás. Me amo y me apruebo. Me siento bien conmigo misma, y todo está bien en mi mundo lleno de alegría.

## \* AMOR \*

*Uno de los beneficios que obtienes cuando te amas es que te sientes bien.*

### **Mi amor no conoce límites**

Tenemos tanto amor en este mundo, y tenemos tanto amor en nuestro corazón... y a veces lo olvidamos, pensamos que no hay bastante, o apenas un poquito. Entonces, atesoramos lo que tenemos y nos da miedo dilapidarlo. Nos da miedo dejarlo salir. Pero aquellos de nosotros que estamos dispuestos a aprender, nos damos cuenta de que cuanto más amor dejamos salir de nuestro interior, más amor tenemos y más amor recibimos. El amor es interminable e intemporal, es realmente la fuerza curativa más poderosa que hay. Sin amor no podríamos sobrevivir, simplemente. Si a los bebés no se les da amor y afecto, se apagan y mueren. La mayoría de nosotros pensamos que podemos sobrevivir sin amor, pero eso no es cierto. El amor por nosotros mismos es el poder que nos sana. Ámate tanto como puedas.

*Por lo menos tres veces al día, abre de par en par los brazos y di: «Estoy dispuesto a dejar que penetre en mí el amor. Estoy a salvo si dejo que el amor entre en mi interior»*

## **Merezco amor**

No tienes que ganarte el amor, como no tienes que ganarte el derecho a respirar porque existes. Tienes derecho al amor porque existes. Eso es todo lo que necesitas saber. Mereces tu propio amor. No permitas que tus padres, las opiniones negativas de la sociedad o los prejuicios de la gente te hagan pensar que no te lo mereces. La realidad de tu ser es que mereces amor. Acéptalo y sábelo. Cuando realmente lo hayas logrado, encontrarás que la gente te trata como a una persona que merece amor.

*Te encuentras en el proceso de convertirte en tu mejor amigo, en la persona con quien más te alegra estar.*

## **En este mismo momento me amo y me acepto**

Sois muchos los que no podéis amaros si no perdéis peso o no conseguís un trabajo nuevo, o un amante o lo que fuere. Así vais postergando siempre amaros a vosotros mismos. Pero, ¿qué sucede cuando conseguís el trabajo nuevo, cambiáis de amante o adelgazáis y aún no conseguís amaros? Pues, que hacéis otra lista e iniciáis un nuevo período de demora. El único momento en que podéis empezar a amaros tal como sois es este mismo, aquí y ahora. El amor incondicional es amor sin expectativas. Es aceptar lo que es.

**\* AÑO NUEVO \***

*Ve en busca del júbilo. Que este año sea este tu lema: « ¡Voy en busca del jubilo! ¡La vida esta aquí para que hoy la disfrute!»*

## **Este año hago el trabajo mental que me llevará al cambio**

Muchos de vosotros os hacéis buenos propósitos el primer día del año, pero como no lleváis a cabo cambios internos vuestros propósitos pierden fuerza rápidamente. Mientras no estéis dispuestos a hacer algún trabajo mental para cambiar interiormente, nada va a cambiar afuera. Lo único que necesitáis cambiar es una idea... nada más que una idea. Incluso el odio hacia vosotros mismos no es más que odio por una idea que tenéis de vosotros mismos ¿Que podéis hacer por vosotros este año, que sea positivo»? ¿Qué os gustaría hacer este año por vosotros que no hayáis hecho el año pasado? ¿De qué os gustaría liberaros este año, que el año pasado salvaguardasteis tan celosamente? ¿Qué quisierais cambiar en vuestra vida? ¿Estáis dispuestos a hacer el trabajo que producirá esos cambios?

### **\*APERTURA\***

*Con frecuencia el crecimiento espiritual nos llega de maneras que no nos esperábamos*

## **Abro nuevas puertas a la Vida**

Estás de pie en el corredor de la Vida, y detrás de ti se han cerrado ya muchísimas puertas, cosas que ya no haces, ni dices, ni piensas; experiencias que ya no tienes. Delante de ti hay muchas puertas más, y cada una se abre a una experiencia nueva. Aléjate del pasado. A medida que avanzas, mira cómo vas abriendo diversas puertas que dan a experiencias maravillosas que te gustaría tener. Confía en tu guía interior, que te conduce de las maneras que son mejores para ti, y piensa que tu crecimiento espiritual continúa sin detenerse ni un momento. No importa qué puerta abras ni qué puerta cierres; siempre estás a salvo. Eres eterno. Seguirás eternamente pasando de una experiencia otra. Mira cómo abres las puertas que dan al júbilo, a la paz, a la curación, a la prosperidad y al amor, al entendimiento, la compasión y el perdón, a la libertad,

al reconocimiento de tu propio valor, a la autoestima y al amor hacia ti mismo. Todo eso está ahí, ante ti. ¿Qué puerta quieres abrir primero? Recuerda que estás a salvo; no es más que cambio.

*Tienes miedo cuando no confías en que el proceso de la vida te respalde. La próxima vez que te asustes, di: «Confío en que el proceso de la vida cuide de mí».*

## **Todas mis experiencias están bien para mí**

Desde el momento en que nacimos hasta hoy, no hemos dejado de abrir puertas, de traspasar umbrales. Nuestro nacimiento fue un gran portal, un gran cambio. Llegamos a este planeta con el fin de experimentar la vida en este preciso momento. Escogimos a nuestros padres, y desde entonces hemos atravesado muchos umbrales. Vinimos interiormente equipados con todo lo que necesitamos para vivir esta vida en plenitud y riqueza. Tenemos toda la sabiduría. Tenemos todo el conocimiento. Tenemos todas las capacidades y todos los talentos, todo el amor y todas las emociones que necesitamos. La vida está aquí para apoyarnos y cuidar de nosotros, y es necesario que lo sepamos y que confiemos en ello. Constantemente hay puertas que se cierran y otras que se abren, y si nos mantenemos centrados en nosotros mismos estaremos siempre a salvo, sea cual fuere el umbral que atravesemos. Ni siquiera cuando traspasemos el último umbral que hay en este planeta será eso el fin, sólo será el comienzo de una nueva aventura. Sepamos, pues, que estamos siempre a salvo. Está bien experimentar cambios. Hoy es un día nuevo. Tendremos muchas experiencias maravillosas y diferentes. Somos amados, y estamos a salvo. Y así es.

### **\* APRENDIZAJE \***

*No puedes aprender las lecciones de los demás en su nombre.  
Todos deben hacer por sí mismos el trabajo, y así lo harán  
cuando estén preparados.*

## **Cada día aprendo algo nuevo**

Sería maravilloso que, en vez de tener que memorizar las fechas de todas esas batallas, a los niños se les enseñara a pensar, a amarse a si mismos, a establecer buenas relaciones, a ser buenos padres, a manejar el dinero y a mantenerse sanos. A la mayoría no nos han enseñado qué hacer en esos diferentes aspectos de la vida. Si lo supiéramos, nos comportaríamos de otra manera.

## **\*ARMONÍA\***

*Todo lo que hay en vuestra vida, cada experienciay cada relación, es un reflejo de la pauta mental que está en funcionamiento dentro de vosotros,*

## **Soy un ser armonioso**

Soy un centro en la Mente Divina, perfecto, entero y completo. Todos mis asuntos están Divinamente guiados hacia la acción correcta, que produce resultados perfectos. Todo lo que hago, digo o pienso está en armonía con la verdad. En todos los ámbitos de mi vida la acción correcta es perfecta y continua. Para mí, cambiar no implica ningún peligro. Me desprendo de todas las ideas o vibraciones de confusión, caos, des-armonía, des-consideración y des-confianza. Estas ideas quedan completamente eliminadas de mi conciencia. Estoy armoniosamente vinculada con todos aquellos con quienes me hallo en contacto. A la gente le encanta trabajar conmigo, estar conmigo. Expreso mis pensamientos, sentimientos e ideas de manera que los demás los comprendan y los acojan fácilmente y bien. Soy una persona que ama y siente alegría, y todo el mundo me quiere. Estoy a salvo. Soy acogida con júbilo adondequiera que voy. Todo está bien en mi mundo, y la vida es cada vez mejor.

*Indaga en tu corazón en busca de las injusticias que aun sigues recordando, perdónalas y deja que se vayan.*

## **Me centro en la verdad y la paz**

En cualquier lugar donde yo esté no ha más que espíritu, Dios, bien, sabiduría, armonía y amor Infinitos. No puede ser de otra manera. No hay dualidad. Por consiguiente, aquí y ahora mismo, en mi lugar de trabajo, declaro y afirmo que no hay nada más que armonía, sabiduría y amor Infinitos. No hay problemas que no tengan solución. No hay preguntas sin respuesta. Ahora escojo ir más allá del problema, para buscar la correcta acción Divina que nos guíe hacia la solución de cualquier discordia que se interponga en la atmósfera auténticamente armoniosa de esta empresa. A partir de esta discordia y esta confusión aparentes, estamos dispuestos a aprender y a crecer. Nos liberamos de toda culpa y toda recriminación y nos volvemos hacia adentro en busca de la verdad. Estamos dispuestos a liberarnos de cualquier pauta mental que haya contribuido a crear discordia. Decidimos saber la verdad, y la verdad nos hace libres. La sabiduría, la armonía y el amor Divinos reinan supremos dentro de mí y a mi alrededor y dentro y alrededor de todas las personas que trabajan en este lugar. Nuestra empresa pertenece a Dios, y es Él quien ahora dirige y guía nuestros movimientos. Para mí misma, y para todos los que participamos en esta empresa, proclamo la paz, la seguridad, la armonía, un profundo sentimiento de amor por nosotros mismos y la jubilosa disposición a amar a los demás. Nos concentrarnos en la verdad y vivimos en el júbilo.

### \* CAMBIO \*

*Para cambiar tu vida por fuera debes cambiar tú por dentro. En el momento en que te dispones a cambiar, es asombroso cómo el Universo comienza ayudarte, y te trae lo que necesitas.*

## **Todos mis cambios son fáciles de hacer**

Cuando empezamos a trabajar en nosotros mismos, a veces las cosas empeoran antes de mejorar. Está bien que así suceda, porque es el comienzo del proceso. Así deshacemos los viejos nudos. Déjate llevar por ello. Hace falta tiempo y esfuerzo para aprender lo que necesitamos aprender. No exijas un cambio instantáneo. La impaciencia no es más que resistencia al aprendizaje. Significa que quieres llegar al objetivo sin pasar

por el proceso. Permítete recorrerlo paso a paso. A medida que avances se te hará más fácil.

*Di: «Estoy dispuesto a cambiar» ¿Vacilas? ¿Sientes que no es verdad? ¿Cuál es la creencia que se interpone en tu camino? Recuerda que no es más que una idea, y las ideas se pueden cambiar.*

## **Cuando una puerta se cierra, otra se abre**

La vida es una serie de puertas que se abren y se cierran. Vamos de una habitación a otra y tenemos experiencias diferentes. A muchos nos gustaría cerrar algunas puertas que dan a viejas pautas negativas, a antiguos bloqueos, a cosas que ya no nos nutren ni nos sirven. Muchos estamos inmersos en el proceso de abrir puertas nuevas y de encontrar nuevas y maravillosas experiencias, a veces de aprendizaje y a veces de júbilo. Todo forma parte de la vida, y necesitamos saber que realmente estamos a salvo. No es más que cambio. Desde la primerísima puerta que abrimos al llegar a este planeta hasta la última de todas, que abrimos para abandonarlo, siempre estamos a salvo. No es más que cambio. Estamos en paz con nuestro propio ser interior.

*Una suave y firme insistencia y coherencia en lo que decidas pensar harán que los cambios se manifiesten **CON** rapidez y facilidad.*

## **Estoy dispuesto a cambiar**

Cruza ambas manos entrelazando los dedos. ¿Qué pulgar te queda arriba? Ahora descrúzalas y vuelve a cruzarlas de modo que el otro pulgar quede arriba. ¿Qué sensación tienes? ¿Diferente? Quizá sientas que algo está mal. Vuelve a descruzar las manos y a cruzarlas de la otra manera, después de la segunda, y una vez más de la primera. ¿Cómo lo sientes ahora? ¿No tan mal? Lo mismo pasa cuando aprendes cualquier pauta nueva. Necesitas un poco de práctica. Puedes hacer algo nuevo y decir: «No, esto me va mal»; entonces no vuelves a hacerlo

nunca más y continúas con tu antiguo comportamiento, que te resulta familiar. Si estás dispuesto a practicar un poco, te encontrarás con que puedes volver a hacer eso nuevo. Cuando lo que tienes en juego es algo tan importante como *amarte*, bien vale la pena practicar un poco.

*Cuando estamos dispuestos a hacer cambios positivos en nuestra vida, atraemos todo lo que necesitamos para que nos ayude.*

## **Estoy dispuesta a cambiar y a crecer**

Estoy dispuesta a aprender cosas nuevas porque no lo sé todo. Estoy dispuesta a dejar atrás los conceptos viejos que ya no funcionan para mí. Estoy dispuesta a ver las situaciones que creo a mi alrededor y a decir: «Ya no quiero seguir haciendo eso». Sé que puedo llegar a ser más yo misma. No una persona mejor, porque eso implica que no soy suficientemente buena, sino más quien soy. Crecer y cambiar es emocionante, aunque para con seguirlo tenga que enfrentarme a algunas cosas dolorosas que hay dentro de mí.

*Lo más importante en este momento es lo que ahora mismo estás decidiendo pensar, creer y decir. Estas ideas y estas palabras crearán tu futuro. Tus pensamientos forman las experiencias de mañana, de la semana próxima, del próximo mes y del año que viene.*

## **No es más que una idea, y las ideas se pueden cambiar**

¿Cuántas veces te has negado a pensar algo positivo sobre ti? Pues de la misma manera puedes negarte a pensar cosas negativas sobre ti. La gente dice que uno no puede dejar de pensar lo que piensa. Pues, sí que puede. Tienes que decidir que eso es lo que vas a hacer. No es necesario que te pelees con tus pensamientos para cambiar las cosas. Cuando oigas

dentro de ti esa voz negativa, puedes decirle: «Gracias por la información». De este modo no estás cediendo tu poder al pensamiento negativo, pero tampoco estás negando su existencia. Le estás diciendo: «Sí, ya sé que estás ahí y te agradezco que me lo digas, pero prefiero hacer otra cosa. No quiero seguir insistiendo en eso, quiero crearme otra manera de pensar». No luches contra tus pensamientos. Reconócelos, y déjalos atrás.

## \* COMUNIDAD MUNDIAL \*

*Cada vez que meditas cada vez que haces una visualización para sanar, cada vez que dices algo en bien de la totalidad del planeta, te estas conectando con personas que hacen lo mismo, con personas de tu misma mentalidad, en toda la extensión del planeta.*

## **Ayudo a crear un mundo donde estemos a salvo al amarnos los unos a los otros**

Uno de mis sueños es ayudar a la creación de un mundo en el que estemos a salvo al amarnos los unos a los otros, donde podamos ser amados y aceptados exactamente tal como somos. Es algo que todos queríamos cuando éramos niños, que nos amaran y nos aceptaran exactamente tal como éramos. No cuando llegábamos a ser más altos o más inteligentes, o más bonitas, o a parecernos más a nuestro primo, a nuestra hermana o al vecino de enfrente. Lo que queríamos era que nos amaran y nos aceptaran exactamente tal como éramos. Crecimos y seguimos queriendo lo mismo: que nos amen y nos acepten exactamente tal como somos, aquí mismo y ahora mismo. Pero no vamos a conseguir que nadie lo haga si nosotros no somos capaces de hacerlo primero. Cuando nos amamos a nosotros mismos se nos hace más fácil amar a los demás. Cuando nos amamos a nosotros mismos, no nos hacemos daño ni se lo hacemos a otras personas. Nos liberamos de todos nuestros prejuicios, de la creencia de que un grupo u otro no es como debiera ser, de que no sirve. Cuando nos demos cuenta de lo increíblemente bellos que

somos todos, obtendremos la paz mundial: un mundo donde todos estemos a salvo al amarnos los unos a los otros.

*En la Era de Acuario estamos aprendiendo a buscar a nuestro salvador dentro de nosotros. Somos nosotros el poder que estamos buscando. Cada uno de nosotros está totalmente vinculado con el Universo y con la Vida.*

## **Este mundo es nuestro cielo sobre la tierra**

Veo una comunidad de almas de mentalidad espiritual que se reúnen para compartir, crecer e irradiar sus energías hacia el mundo. Cada una de esas personas es libre de dedicarse a su propia actividad, y se reúnen para llevar a cabo su propósito individual del mejor modo. Nos veo a todos guiados para formar el nuevo cielo sobre la tierra, en unión de otras personas que comparten nuestro deseo de demostrarnos a nosotros mismos y demostrar a los demás que eso puede ser ya, ahora. Vivimos juntos armoniosamente, en paz y amor, expresando a Dios en nuestra vida y en nuestra manera de vivirla. Establecemos un mundo donde el cultivo de la tierra espiritual es la actividad más importante, donde el trabajo del individuo es ése. En cualquier dominio que escojamos hay tiempo y oportunidades de sobra para la expresión creativa. No hay esfuerzo ni preocupación para ganar dinero. Todo lo que necesitamos, somos capaces de expresarlo por mediación de los poderes interiores. La educación es el proceso de recordar lo que ya sabemos y de llevarlo a la luz de la conciencia. No hay enfermedad, ni pobreza, ni crimen, ni engaño. El mundo del futuro se inicia ahora, aquí mismo, con todos nosotros. Y así es.

### **\* CONFIANZA \***

*Si no confías en los demás, es porque no vives para ti, no te apoyas, no te respaldas. Cuando realmente empieces a vivir para ti entonces confiarás en ti mismo, confíes en ti confiarás en los demás.*

## **Estoy conectado con el Poder Superior**

Ahora es el momento de que aprendas a conocer tu propio poder, de que sepas lo que eres capaz de hacer. ¿De qué puedes desprenderte? ¿Qué puedes alimentar dentro de ti? ¿Qué cosas nuevas puedes crear? La sabiduría y la inteligencia del Universo son tuyas para que las uses. La Vida está aquí para apoyarte. Si algo te asusta, piensa en tu respiración y toma conciencia del aliento que va entrando y saliendo de tu cuerpo. En tu vida, el aliento es la sustancia más preciosa, y ahí lo tienes, gratuitamente. Dispones del suficiente para que te dure mientras vivas. Y si esta preciosísima sustancia te ha sido dada con tal generosidad que la aceptas sin pensarlo siquiera, ¿no puedes confiar en que la vida te abastezca de todas las demás cosas que necesitas?

### \* CRECIMIENTO \*

*Siente cómo tu corazón se abre. Has de saber que dentro de él hay lugar para ti.*

## **Me trato siempre con un amor incondicional**

Si tu niñez estuvo llena de miedos y conflictos, y ahora te maltratas mentalmente, es que continúas tratando a tu niño interior de manera muy semejante a como te trataron cuando eras pequeño, y dentro de ti no le da a ese niño ningún lugar adonde ir. Ámate ahora lo suficiente como para trascender las limitaciones de tus padres. Ellos no conocían otra manera de enseñarte. Ya llevas demasiado tiempo siendo un «niño bueno», haciendo exactamente lo que mamá y papá te enseñaron. Ya es hora de que crezcas y tomes decisiones adultas, que te apoyen y te nutran.

### \* CREENCIAS \*

*La vida es muy sencilla. Cada uno de nosotros crea sus experiencias con la manera que tiene de pensar y sentir. Lo que*