

*Pensamientos del corazón*

*Un tesoro  
de sabiduría interior*

Louise L. Hay

Recopilación y edición de  
Linda Carwin Tomchin

EDICIONES URANO

Argentina . España . México . Venezuela

# *Pensamientos del corazón*

# Un tesoro

*de sabiduría interior*

Louise L. Hay

Recopilación y edición de

Linda Carwin Tomchin

EDICIONES URANO

Argentina - España - México -  
Venezuela

1

*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.

2

**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

3

## **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.

5

**\* 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.

6

\* 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 con tigo 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

7

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 como tal. 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**

8

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 consigue 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 arrebatar, 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.

10

**\* 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!»*

12

**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

atradesemos. 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 experiencia y 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

15

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

16

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

17

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

18

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

19

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**

20

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*



*creemos de nosotros mismos y de la vida se convierte en nuestra verdad.*

**Para mí misma cultivo creencias nuevas y**

# maravillosas

He aquí algunas de las creencias que me he ido creando con el

tiempo y que realmente funcionan para mí:

Estoy siempre a salvo. Todo lo que necesito saber se me

revela. Todo lo que necesito me llega en el momento, el lugar y

el orden adecuados. La vida es júbilo y está llena de amor. Allí

donde voy prospero. Estoy dispuesta a

cambiar y a crecer.

Todo está bien en mi mundo.

**\* CRÍTICA \***

*Cada vez que emites un juicio o una crítica, estás enviando algo*

*que terminará por volver a ti*

# Me encanta ser yo

¿Puedes imaginarte lo maravilloso que sería vivir tu vida

sabiendo que jamás nadie te criticará?

¿No sería una maravilla

sentirse totalmente en paz, totalmente a gusto? Te levantarías

por la mañana y sabrías que ibas a tener un día portentoso,

porque todo el mundo te amaría y nadie te criticaría ni te

mostraría desdén. Te sentirías

estupendamente. Y, ¿sabes una

cosa? Eso, tú puedes dártelo. Puedes tener la vivencia de

compartir contigo la más asombrosa de las experiencias

imaginables. Puedes despertarte por la mañana feliz de

encontrarte contigo y de pasar un día más en tu compañía.

*Con frecuencia la gente crítica atrae sobre sí muchas críticas,*

*porque su propia pauta de conducta es criticar. A menudo, son*

*personas que en todo momento necesitan ser perfectas. ¿Conoces*

*tú en este planeta a alguien que sea perfecto?*

22

**Me amo y me acepto**

# **exactamente tal como soy**

Todos tenemos aspectos que nos parecen inaceptables e

indignos de amor. Si estamos realmente enfadados con alguna

parte de nosotros mismos, es frecuente que nos maltratemos.

Entonces recurrimos al alcohol o a las drogas, fumamos,

comemos en exceso o lo que sea. Nos castigamos. Una de las

peores maneras de maltratarnos que tenemos es la autocrítica.

Es necesario que dejemos de criticarnos. Cuando lo

conseguimos, nos asombra con qué facilidad automáticamente

hemos dejado de criticar a los demás, porque todo el mundo es

un reflejo de nosotros mismos, y lo que vemos en otras

personas es lo que vemos en nuestro interior. Cuando nos

quejamos de otra persona, en realidad



nos estamos quejando

de nosotros mismos. Cuando realmente  
somos capaces de

amarnos y de aceptarnos tal como  
somos, no hay nada de qué

quejarse. No podemos herirnos a  
nosotros mismos ni podemos

herir a los demás. Ahora, prometamos  
no volver a criticarnos

jamás por nada.

**\* CURACIÓN \***

*Sanar significa volvemos íntegros,*

*aceptar todas las partes de*

*nosotros mismos, no sólo aquellas que nos gustan, sino todas.*

## **Puedo sanarme en todos los niveles**

Este es un momento de compasión y de curación. Adéntrate en

tu interior y conéctate con aquella parte de ti que sabe cómo

sanar. Es posible. Te encuentras en proceso de curación.

Descubre tu capacidad para sanar, una capacidad fuerte y

poderosa. Eres increíblemente capaz.  
Entonces, disponte a

llegar a un nuevo nivel para encontrar  
capacidades y

posibilidades de las que no tenías  
conciencia, y no para curar

un mal-estar, sino verdaderamente para  
sanarte en todos los

niveles posibles. Tú eres espíritu, y por  
ser espíritu, eres libre

de salvarte..., y de salvar al mundo. Y  
así es.

*El mal-estar se alimenta de intolerancia. La tolerancia no tiene nada que ver con excusar el mal comportamiento. La persona a quien más te cuesta perdonar suele ser aquella de quien más necesitas liberarte. Perdonar y liberarse del resentimiento incluso ayuda a disolver el cáncer.*

**Soy un imán para los milagros**

Soy viene hacia mí un bien inesperado y desconocido. Yo soy

mucho más que reglas y reglamentos,  
restricción y

limitaciones. Cambio de conciencia y se  
producen milagros.

Dentro de cada clase de medicina hay un  
número creciente de

practicante iluminados que siguen un  
sendero espiritual. Ahora

yo, dondequiera que esté, atraigo a esas  
personas hacia Mí. Mi

atmósfera mental de amor y aceptación  
es un imán para

pequeños milagros en cada momento del

día. Allí donde estoy

hay una atmósfera de curación que bendice y da paz a todo el

mundo. Y así es.

*Si no hacemos cambios internos, el mal-estar vuelve, o nos*

*creamos otro.*

**Dejo que la totalidad de mi ser vibre con la luz**

Mírate en lo más hondo, en el centro de tu corazón, y encuentra

ese punto diminuto de brillante luz

coloreada. Es un color tan

hermoso... Es el centro mismo de tu amor y de tu energía

sanadora. Permanece atento para ver cómo tu punto diminuto

comienza a palpar y a crecer hasta llenarte el corazón. Déjalo

que se mueva a través del cuerpo, desde lo alto de la cabeza

hasta la punta de los pies, y por los brazos hasta la yema de los

dedos. Estás absolutamente resplandeciente con esa bella luz

coloreada, que es tu amor y tu energía sanadora. Deja que tu

cuerpo vibre con esa luz. Incluso puedes decirte: «Con cada

inspiración que hago voy sanando». Siente cómo la luz te limpia

el cuerpo de mal-estar. Deja que la luz irradie desde ti y llene tu

habitación, el mundo entero y tu especial lugar en el mundo.

Mira cómo todo se integra. Tú eres importante. Cuentas. Lo que

tú haces con amor en el corazón,



importa. Tú importas. Y así es.

24

*Cada enfermedad lleva consigo una enseñanza que hemos de aprender.*

**Mis manos son poderosos instrumentos de sanación**

La imposición de manos es algo normal y natural. Es un

procedimiento muy antiguo. Tú sabes que cuando sientes un

dolor, lo primero que haces es apoyar la mano sobre el lugar

dolorido para sentirte mejor. Entonces, permítete darte energía.

Haz una inspiración profunda y libera la tensión, el miedo, la

cólera o el dolor, y deja que el amor fluya de tu corazón. Deja el

corazón abierto para poder recibir el amor que está entrando en

tu cuerpo. Tu cuerpo sabe exactamente que hacer con esa

energía sanadora y cómo usarla. Mira la

luz del amor, cómo

emana de tu corazón... una luz hermosa,  
hermosísima. Deja que

ese amor te brote del corazón, que fluya  
por tus brazos y te

inunde las manos. Esa luz impregna todo  
tu ser de compasión,

comprensión y solicitud. Mira cómo  
estás sano y entero. Tus

manos son poderosas. Te mereces el  
amor. Te mereces estar

en paz. Te mereces sentirte a salvo. Te  
mereces que te cuiden.

Permítete recibir. Y así es.

*Necesitamos hacer algo más que limitamos a tratar el síntoma.*

*Necesitamos eliminar la causa del mal-estar. Necesitamos*

*penetrar en el interior de nosotros mismos, allí donde el proceso*

*de la enfermedad se inició.*

**Cada mano que me toca es una mano que me**

# sana

Soy un ser valioso y amado por el Universo. A medida que

incremento el amor que siento por mí misma, el Universo lo

refleja y lo aumenta cada vez con mayor abundancia. Sé que el

Poder Universal está en todas partes, en cada persona, lugar y

cosa. Este poder de amor y de sanación fluye por mediación de

la profesión médica y está en cada mano

que toca mi cuerpo. En

mi senda de curación, no atraigo más  
que a personas

25

sumamente evolucionadas. Mi presencia  
ayuda a hacer aflorar

sus cualidades espirituales y sanadoras.  
Los médicos y las

enfermeras se quedan asombrados al  
comprobar su capacidad

para formar conmigo un equipo de  
curación.

## \* DEBERES \*

*Decídete a creer que es fácil cambiar un pensamiento o una pauta.*

### **Siempre tengo opción**

Casi todos tenemos ideas absurdas de quiénes somos, y

muchas reglas rígidas sobre cómo se «debe» vivir. Borremos

para siempre de nuestro vocabulario el verbo «deber». Es una

palabra que nos hace prisioneros. Cada

vez que la utilizamos

nos criticamos a nosotros mismos o  
criticamos a otra persona,

decimos que alguien «no es  
suficientemente capaz», que «no

sirve». Piensa qué podrías borrar de tu  
lista de cosas que

«debes» hacer. Reemplaza la palabra  
«debo» por la palabra

«puedo». Puedo te da a entender que  
tienes opción, y la opción

es libertad. Es necesario que nos demos  
cuenta de que todo lo



que hacemos en la vida, lo hacemos por opción. En realidad, no

hay nada que «debamos» hacer. Siempre tenemos opción.

**\* DEFENSA \***

*Algunas personas no saben decir que no. El único modo que*

*tienen de hacerlo es ponerse enfermas*

**Acepto lo que es mejor para mi**

Si te arrojara una patata caliente, ¿qué harías? ¿La atraparías?

¿La sostendrías aunque te estuviera

quemando la mano? ¿Por

qué habrías de atraparla siquiera? ¿Por  
qué no te haces a un

lado, simplemente? Es posible rehusar  
cualquier cosa, incluso

un regalo ¿Te has dado cuenta de eso?

26

\* DESASTRES NATURALES \*

*Encuentra una imagen de algo que  
realmente ames: flores un*

*arco iris una canción o un deporte que  
te entusiasme. Y utilízala*

*cada vez que empieces a asustarte.*

## **Estoy en armonía con la naturaleza**

Esto sé y afirmo para mí misma. Me amo y me apruebo. Todo

está bien en mi mundo. Inhalo el valioso y sin embargo

abundante hálito de la vida y permito que mi cuerpo, mi mente y

mis emociones se relajen. No hay necesidad de que me asuste.

Estoy en armonía con la totalidad de la Vida: el sol, la luna, los

vientos, la lluvia, la tierra y su movimiento. El poder que

reestructura la tierra es mi amigo. Estoy en paz con los

elementos. La Naturaleza es mi amiga. Soy flexible y fluyo.

Estoy a salvo y segura. Sé que no puede sucederme nada malo.

Duermo, me despierto y me muevo en completa seguridad. No

sólo yo estoy a salvo: también lo están mis amigos, mi familia,

todos mis seres amados. Confío en que

el poder que me creó

me proteja en todo momento y en todas las circunstancias.

Todos creamos nuestra propia realidad, y yo me creo una

realidad de unión y seguridad. Siempre estoy en un lugar

seguro. Estoy a salvo, no es más que cambio. Me amo y me

apruebo, confío en mí. Todo está bien en mi mundo.

\* DESORIENTACIÓN \*

*Suceda lo que suceda ahí fuera, no es otra cosa que un reflejo de nuestro propio pensamiento.*

## **Confío en la Inteligencia que hay dentro de mí**

Hay Una Inteligencia que está igualmente presente en todas

partes, también dentro de ti y en todo lo que andas buscando

Cuando te pierdas o cuando pierdas algo, no pienses: «Estoy en

el lugar equivocado» o «No encontraré el camino». Termina con

eso. Has de saber que la Inteligencia que hay dentro de ti y en lo

27

que estás buscando se ocupará de uniros. Nada se pierde

jamás en la Mente Divina. Confía en esa Inteligencia que hay

dentro de ti.

\* ELECCIÓN \*

*Empieza a escuchar lo que dices, no digas nada que no quieras ver*

*con vertido en tu verdad.*

## **Todo lo que hago lo he elegido**

Suprime de tu vocabulario y de tu pensamiento la palabra

«debería», porque al hacerlo te liberarás de muchísimas

presiones autoimpuestas. Al decir: «Debería levantarme,

debería hacer esto, debería...», vas acumulando unas presiones

tremendas. Empieza, en cambio, a afirmar que ahora *vas* a

hacer esto o lo otro. Es una visión de la vida completamente



diferente. Todo lo que haces es una  
decisión tuya. Tal vez no te

lo parezca, pero es así.

**\* ELOGIOS \***

*Cada uno de nosotros está haciendo lo  
mejor que puede hacer en*

*este momento. Si supiéramos más y  
tuviéramos más*

*entendimiento y más conciencia,  
entonces haríamos las cosas de*

*otra manera.*

**Me siento a gusto conmigo mismo**

Elógiate y repítete a ti mismo lo  
absolutamente maravilloso que

eres. No te critiques. Cuando hagas algo  
nuevo, no te

recrimines porque no te salga bien al  
principio. Practica.

Aprende qué es lo que funciona y lo que  
no funciona. La

próxima vez que hagas algo nuevo o  
diferente, algo que apenas

si estás aprendiendo ponte de tu parte.  
No te digas qué fue lo

que hiciste mal; elógiate por lo que

hiciste bien. Recompénsate,

levántate el ánimo, de manera que la próxima vez que lo hagas

28

te sientas realmente bien por hacerlo. Cada vez te saldrá mejor,

y mejor, y mejor. Y pronto tendrás una habilidad nueva.

\* EMOCIONES \*

*Libérate del apego emocional a las creencias del pasado para*

*que ahora no puedan herirte, Si vives*

*plenamente en el momento,*

*el pasado no puede hacerte daño, fuera  
el que fuese.*

# Estoy siempre a salvo

Cuando reprimes tus emociones o te guardas las cosas, creas

desolación en tu interior. Ámate lo suficiente como para darte

permiso para sentir tus emociones. Las adicciones, como el

alcohol, enmascaran las emociones, y entonces no las sientes.

Permite que tus sentimientos afloren a la superficie. Quizá

tengas que elaborar muchas cosas

viejas. Repite algunas

afirmaciones que te permitan hacerlo con facilidad,

cómodamente y sin conflictos Afirma que te dispones a sentir

tus verdaderas emociones y, lo más importante de todo, sigue

diciéndote que estás a salvo.

**\* EMPRESA \***

*Si trabajas en un lugar lleno de amor, júbilo y alegría, y donde*

*te aprecian, harás un trabajo excelente*

*y te esforzarás más.*

*Encontrarás que tienes más talentos y capacidades de lo que*

*jamás te habías imaginado.*

**Nuestra empresa es una idea divina**

Nuestra empresa es una idea Divina en la Mente Única, creada

por el amor Divino y mantenida y sostenida por el amor. Cada

empleado y empleada han sido atraídos por la acción del amor,

porque aquí, en este punto del tiempo y

del espacio, está su

lugar por derecho Divino. La armonía Divina nos impregna a

todos y todos juntos fluimos de manera constructiva y jubilosa.

29

Lo que nos trajo a este preciso lugar es la acción del amor. La

correcta acción Divina hace funcionar cada aspecto de nuestra

empresa. La Inteligencia Divina crea nuestros productos y



nuestros servicios. El amor Divino atrae hacia nosotros a

aquellas personas que necesitan lo que tan amorosamente

hacemos. Nos liberamos de todas las viejas pautas de crítica o

de queja porque sabemos que es nuestra conciencia lo que crea

nuestras circunstancias laborales. Sabemos y declaramos que

es posible hacer que nuestra empresa funcione con éxito de

acuerdo con los principios Divinos, y

usamos amorosamente

nuestras herramientas mentales para  
vivir y experimentar

nuestra vida cada vez con mayor  
abundancia. Nos negamos a

dejarnos limitar en modo alguno por el  
pensamiento humano.

La Mente Divina es nuestro asesor, y  
tiene para nosotros planes

que ni siquiera hemos soñado aún.

Nuestra vida está llena de

amor y de júbilo porque nuestra empresa  
es una idea Divina. Y

así es.

*Alégrate de los éxitos ajenos, porque  
hay en abundancia para*

*todo el mundo.*

## **Nuestra empresa es próspera**

Somos uno con la Mente Universal y por  
consiguiente toda

sabiduría y todo conocimiento están a  
nuestro alcance aquí

mismo, ahora mismo. Porque estamos  
Divinamente guiados,

nuestra empresa prospera, se expande y

crece. Decidimos

ahora liberarnos de cualquier idea negativa que imponga un

límite a nuestras ganancias. Abrimos nuestra conciencia a un

salto de dimensiones cuánticas hacia la prosperidad, pensando

y aceptando que enormes cantidades de dinero inundan nuestra

cuenta corriente. Tenemos en abundancia para usar, para

ahorrar y para compartir. La ley de la prosperidad mantiene en

movimiento constante la circulación de dinero, paga nuestras

facturas y nos brinda todo lo que necesitamos y más aún.

Todos los que participamos en esta empresa prosperamos.

Escogemos ahora ser ejemplos vivientes de la conciencia de

prosperidad. Vivimos y trabajamos cómoda y serenamente,

rodeados de belleza. Tenemos paz y seguridad interior. Con

júbilo y gratitud contemplamos cómo

nosotros y esta empresa

crecemos y prosperamos continuamente  
muchísimo más allá

30

de nuestras expectativas. Bendecimos a  
esta empresa con

amor. Y así es.

*Hay demasiados productos que se  
venden sobre la base de que*

*no somos lo bastante buenos ni  
aceptables si no los usamos.*

*Los mensajes de limitación nos llegan*

*de muchas partes. Lo que*

*importa no es lo que dicen los demás,  
sino cómo reaccionamos y*

*lo que decidimos creer sobre nosotros  
mismos.*

**Esta empresa es empresa de Dios**

Estamos asociados con la Inteligencia  
Divina. No nos interesan

los aspectos negativos del mundo  
externo de los negocios

porque no tienen nada que ver con  
nosotros. Esperamos

resultados positivos y recibimos resultados positivos. En el

mundo de los negocios sólo atraemos hacia nosotros a quienes

obran en el supremo nivel de integridad. Todo lo hacemos de la

manera más positiva. Continuamente tenemos éxito en todos y

cada uno de los proyectos que emprendemos. Todas aquellas

personas con quienes hacemos cualquier tipo de negocios

reciben también la bendición de la



prosperidad y están

encantadas de tener relación con nosotros. Constantemente

agradecemos las oportunidades que se nos presentan de

ayudar a este planeta y a todas las personas que viven en él.

Nos interiorizamos para conectar con nuestra inteligencia

superior, que nos conduce y nos guía hacia el supremo

beneficio de todos los interesados. Nuestro equipo funciona a la

perfección. Todos estamos sanos y  
somos felices. Todo está en

armonía y fluye en el correcto orden  
divino. Todo está bien.

Sabemos que esto es la verdad para  
nosotros. Y así es.

**\* ENERGÍA \***

*Siente la elasticidad de tus pasos.*

*Fíjate en el resplandor de tus*

*ojos. Ahí mismo está tu yo radiante.*

*¡Reclámalo!*

**Estoy sana y rebosante de energía**

Sé y afirmo que mi cuerpo es un lugar acogedor donde vivir.

Siento respeto por él y lo trato bien. Me conecto con la energía

del Universo y dejo que fluya a través de mí. Mi energía es

asombrosa. Soy un ser radiante, vital, ¡y estoy viva!

\* ENOJO \*

*El enfado es un mecanismo de defensa.  
Si estás a la defensiva*

*es porque tienes miedo.*

**Renuncio al pasado y confío en el  
proceso de**

# la vida

El enfado es algo normal y natural.

Generalmente nos

enfadamos una y otra vez por las mismas cosas, y sentimos

que no tenemos derecho a expresarlo, de modo que nos lo

tragamos. Entonces el enojo tiende a instalarse en una parte

concreta de nuestro cuerpo, y se manifiesta como enfermedad.

Durante años y años seguimos

amontonando nuestro fastidio

en ese mismo lugar. Para sanar, deja salir tus verdaderos

sentimientos. Si no puedes expresárselos directamente a la

persona que los provoca, mírate al espejo y habla con esa

persona. Díselo todo: «Estoy fastidiado contigo»; «Tengo

miedo»; «Estoy alterada»; «Me has hecho daño». Y sigue; sigue

hasta que te hayas liberado de todo el enojo. Entonces haz una

inspiración profunda, mírate en el espejo y pregunta: « ¿Cuál es

la pauta que provocó esto? ¿Qué puedo hacer para cambiar? »

Si logras cambiar el sistema de creencias que desde adentro te

crea ese comportamiento, no necesitarás seguir repitiéndolo.

*Una de las peores cosas que podemos hacer es enfadarnos con*

*nosotros mismos. El enojo sólo sirve para encerrarnos más*

*rígidamente dentro de nuestras pautas.*

# Soy libre de ser yo

## 32

No te tragues la cólera ni dejes que se te instale en el cuerpo.

Cuando te alteres, concédete una descarga física. Hay varios

métodos para liberar positivamente el enojo. Puedes gritar y

vociferar en el coche, con las ventanillas bien cerradas. Puedes

aporrear la cama o patear cojines.



Puedes hacer ruidos y decir

todo lo que quieras decir. Puedes gritar  
contra la almohada.

Puedes correr o jugar un partido de tenis  
para ayudarte a liberar

la energía. Ensáñate con la cama o con  
los cojines una vez por

semana, aunque no sientas enfado,  
simplemente para aflojar

esas tensiones físicas que vas  
almacenando en el cuerpo.

**\* ERRORES \***

*Si crees que has hecho algo malo,  
entonces sin duda*

*encontrarás la manera de castigarte.*

**Me elevo por encima de todas las  
limitaciones**

Nada experiencia, incluso las que  
llamamos «errores», es un

paso. Ámate por todos tus errores, que  
han sido muy valiosos

para ti. Te han enseñado muchas cosas.  
De esta manera

aprendes. Disponte a dejar de castigarte  
por tus errores, y

ámate por tu disposición a aprender y a crecer.

**\* ESPÍRITU \***

*Date cuenta de que eres conciencia pura. No estás solo ni*

*perdido ni abandonado. Eres uno con la totalidad de la Vida.*

**Eres espíritu puro**

Mira en tu interior. Observa el núcleo de tu espacio interno, la

parte de ti que es puro espíritu, pura luz, pura energía. Visualiza

cómo todas tus limitaciones se van desprendiendo una a una,

hasta que te sientas seguro, sano y entero. Has de saber que no

importa lo que esté sucediendo en tu vida, no importa lo

difíciles que puedan ser las cosas, en el centro mismo de tu ser

estás a salvo, y estás entero. Tú siempre serás. Una vida tras

33

otra, eres un espíritu de luz, una luz de belleza. A veces vienes a

este planeta y cubres tu luz y la escondes. Pero la luz sigue

estando ahí. A medida que te liberes de esas limitaciones y

reconozcas la auténtica belleza de tu ser, brillarás cada vez

más. Tú eres el amor, la energía, el espíritu. Eres el espíritu del

amor que resplandece, luminoso. Deja que resplandezca tu luz.

*Cuando oigas decir que algo es incurable, piensa que eso no es*

*verdad. Recuerda que existe un Poder*

*superior.*

## **El Espíritu Infinito es eterno**

El sol no cesa de brillar. Por más que las nubes lo oscurezcan

durante un tiempo, el sol siempre brilla, jamás deja de brillar. Y

aunque la tierra gire y parezca que el sol descende, en realidad

nunca deja de brillar. Lo mismo se puede decir del Poder

Infinito, del Espíritu Infinito: es eterno. Está siempre ahí,

dándonos su luz. Podemos oscurecer su presencia con las

nubes de nuestro pensamiento negativo, pero ese Espíritu, ese

Poder, esa energía sana dora está siempre con nosotros.

**\* EXPANSIÓN Y CONTRACCIÓN \***

*Todas las respuestas a todas las preguntas que hayas de*

*formular en tu vida están aquí mismo, dentro de ti Cada vez que*

*dices: «No 5» , le estás cerrando la puerta a tu propia sabiduría.*

# Respiro amor y emano vida

¿Estás expandiéndote o contrayéndote?  
Cuando expandes tu

pensamiento, tus creencias y todo lo que es tuyo, el amor fluye

libremente. Cuando te contraes, eriges murallas y te aíslas. Si

tienes miedo, sientes que algo te amenaza o crees que las

cosas no andan bien, comienza a respirar. La respiración



endereza la columna, abre el pecho y proporciona al corazón el

lugar que necesita para expandirse. Al practicar la respiración

bajas las barreras y comienzas a abrirte. Respirar es un

34

comienzo. En vez de entregarte al pánico total, respira

profundamente y pregúntate « ¿Qué es lo que quiero,

contraerme o expandirme?».

\* EXPRESIÓN \*

*Hoy es un nuevo día. Empieza  
nuevamente a reclamar y a crear  
todo lo que es bueno.*

# Expreso mi verdadero ser

Me veo poseedora de una conciencia de unidad con la presencia

y el poder de Dios. Me veo siempre consciente del poder de

Dios dentro de mí como la fuente de todo aquello que deseo. Me

veo rogando confiadamente a la Presencia que atienda a todas

mis necesidades. Amo incondicionalmente a todas las

expresiones de Dios, sabedora de la  
verdad de todo lo que

existe. Ando por la vida en la feliz  
compañía de mi propio Ser

divino y expreso jubilosamente la  
bondad que soy. Mi sabiduría

y la comprensión de mi espíritu van en  
aumento, y cada día

expreso con mayor plenitud la belleza y  
la fuerza interiores de

mi verdadero ser. El orden divino está  
siempre presente en mi

experiencia, y hay tiempo abundante

para todo lo que decido

hacer. En todos mis tratos con los demás expreso sabiduría,

comprensión y amor, y mis palabras están guiadas por la

Divinidad. Veo que mi conciencia de la abundancia espiritual se

expresa como riqueza; riqueza que uso en bien de mi mundo.

Me veo expresando en mi trabajo la energía creativa del

Espíritu; pronunciando y escribiendo, fácilmente y con

profundidad de entendimiento y  
sabiduría, palabras de verdad.

Ideas originales y estimulantes brotan en  
mi conciencia en

busca de expresión jubilosa, y yo las  
llevo adelante hasta su

plena y cabal manifestación Y así es.

*Como ser humano, es tu derecho  
expresarte de*

*maneras que te satisfagan plenamente.*

**Me expreso libremente tal como soy**

Soy ciertamente bienaventurada.

Dispongo de maravillosas

oportunidades de ser yo misma, de expresarme tal como

realmente soy. Soy la belleza y el júbilo del Universo, que se

expresa y que recibe. Me rodeo de la integridad y la justicia

Divinas. Sé que se está produciendo la correcta acción Divina y

que, sea cual fuere el resultado, es perfecto para mí y para

todos aquellos a quienes afecte. Soy una

con el mismísimo

poder que me creó. Soy maravillosa. Me regocijo en la verdad

de mi ser, lo acepto tal como es y sin cuestionarlo. Y digo: «así

sea», y sé que todo está bien en mi maravilloso mundo aquí

mismo y ahora mismo. Y así es.

**\*FAMILIA\***

*Si quieres que tu familia te ame y te acepte, entonces debes*

*amarlos y aceptarlos tú a ellos,*



## **Con amor bendigo a mi familia**

No todo el mundo tiene la familia especial que yo tengo, ni

dispone de las extraordinarias oportunidades que tenemos

nosotros de abrirnos el corazón los unos a los otros. Nosotros

no estamos limitados por lo que piensan los vecinos ni por los

prejuicios de la sociedad. Somos mucho más que eso. Somos

una familia que proviene del amor, y aceptamos con orgullo a

cada uno de nuestros miembros, porque es único. Yo soy

especial y digna de amor. Amo y acepto a cada miembro de mi

maravillosa familia, y ellos a su vez me aman y me adoran.

Estoy a salvo. Todo está bien en mi mundo.

**\* HIJOS \***

*El comportamiento de los niños es un reflejo del de los adultos.*

*Examina que te impide amarte y disponte a liberarte d ello.*

*Serás un maravilloso ejemplo para tus hijos.*

## **Me comunico abiertamente con mis hijos**

36

Es de importancia vital mantener abiertas las líneas de

comunicación con los hijos, especialmente durante la

adolescencia. En general, lo que sucede cuando los niños

empiezan a hablar de sus cosas es que se les repite una y otra

vez: «No digas esto»; «No hagas lo otro»; «No te sientas de tal

manera»; «No seas así»; «Esas cosas no se dicen»; « ¡No, no,

no, no!»). Naturalmente los niños se cierran y dejan de

comunicarse. Unos años después, cuando los padres empiezan

a envejecer, se quejan: «Mis hijos nunca me llaman». ¿Por qué

no llaman? Porque en alguna parte, en algún momento, se

cortaron las líneas de comunicación.

## \* HOGAR \*

*Si quieres cambiar de casa, da las gracias al hogar que tienes*

*por haberte cobijado. Muéstrale aprecio y no digas: «Me enferma*

*este lugar», porque entonces no podrás encontrar nada que*

*realmente te guste Ama el lugar donde estás, para poder abrirte*

*a otro nuevo y maravilloso.*

**Mi hogar es un puerto de paz**

Mira tu hogar. ¿Es un lugar donde

realmente te encanta vivir?

¿Es cómodo y alegre, o está atestado y sucio, hecho siempre

un desorden? Si no te sientes bien en él, nunca podrás

disfrutarlo. Tu hogar es un reflejo de ti.

¿En qué estado lo

tienes? Vete a limpiar y ordenar los armarios y la nevera. La

ropa que hace mucho que no te pones, véndela, regálala o

quémala. Libérate de lo viejo con el fin de hacer lugar para lo

nuevo. Y mientras te desprendes de todo eso, piensa: «Estoy

limpiando mis armario mentales». Haz lo mismo con el

contenido de la nevera. Tira las sobras y los restos que llevan

allí algún tiempo. La gente que tiene en desorden los armarios y

la nevera, también tiene en desorden la mente. Haz de tu hogar

un lugar maravilloso para vivir.

## \* INFANCIA \*

*Tus padres hicieron lo mejor que podían hacer con el*

*entendimiento y la conciencia que tenían. No podían enseñarte*

*nada que ellos mismos no supieran. Si tus padres no se amaban*

*a sí mismos, no había manera de que te pudieran enseñar cómo*

*amarte.*

**Y ahora, creo mi futuro**

No importa que tu infancia haya sido



buena o mala: ahora, quien

está a cargo de tu vida eres tú, y sólo tú.  
Puedes pasarte todo el

tiempo culpando a tus padres o al  
ambiente de tu niñez, pero lo

único que conseguirás con eso es  
continuar en el papel de

víctima. Y así jamás conseguirás las  
cosas buenas que afirmas

querer. Lo que piensas hoy da forma a tu  
futuro. Puedes crearte

una vida de negatividad y sufrimiento, o  
un destino de júbilo

ilimitado. ¿Qué es lo que prefieres?

**\* INGRESOS \***

*El dinero es energía; es un intercambio de servicios. Es la*

*materia y la forma. No tiene ningún significado propio, sólo el*

*que le asignamos, lo que creemos de él. Podemos tener muchas*

*ideas negativas respecto del dinero, pero en el fondo de esta*

*actitud está el hecho*

*de que no nos sentimos merecedores.*

# Mis ingresos van en constante aumento

La manera más rápida de aumentar tus ingresos es trabajar

mentalmente en ello. ¿Qué puedes hacer para ayudarte? Puedes

decidir si atraes o repeles el dinero y otras formas de

prosperidad. Quejarse nunca sirve de nada. Tienes una cuenta

corriente en el banco mental cósmico, y en ella puedes

depositar afirmaciones positivas,  
creyendo que te lo mereces

38

todo... o no. Afirmas: «Mis ingresos  
aumentan constantemente.

Merezco prosperar

\* LIBERACIÓN \*

*Si toda vía hay algo que sigues  
haciendo por hábito, pregúntate*

*para qué te sirve, ¿Qué es lo que ganas  
haciéndolo? Si no lo*

*hicieras, ¿qué sucedería? Con*

*frecuencia la gente responde que*

*su vida sería mejor. ¿Por qué crees tú  
que no mereces tener una*

*vida mejor?*

**Renuncio a la necesidad de llevar una  
vida**

**como ésta**

Nos creamos hábitos y pautas porque de  
alguna manera nos

sirven. A veces, de este modo  
castigamos o amamos a alguien.

Es sorprendente la cantidad de

enfermedades que nos creamos

porque queremos castigar o amar a uno de nuestros padres.

«Voy a ser diabético como papá, porque le amo.» No suele ser

una decisión consciente, pero si miramos en nuestro interior

hallaremos la pauta. A menudo tomamos una actitud de

negatividad porque no sabemos cómo manejar algún aspecto

de la vida. Es necesario que nos preguntemos: «¿De qué me

lamento?»), « ¿Con quién estoy enfadado?», « ¿Qué trato de

evitar?», « ¿De qué me sirve esto?». Si no estamos dispuestos

a desprendernos de algo —si realmente queremos ferrarnos a

ello porque nos sirve—, por más que hagamos no

conseguiremos liberarnos. Cuando estemos dispuestos a

dejarlo ir, nos sorprenderá cómo desaparece sin que apenas

nos hayamos esforzado.

*No sólo tienes creencias individuales;  
también tienes creencias*

*familiares y sociales, Las ideas son  
contagiosas.*

**Sí, me lo merezco**

Si dentro de ti hay alguna creencia que  
dice: «No debes tenerlo»

o «No te lo mereces», piensa para tus  
adentros: «Estoy

39

dispuesto a liberarme de esta creencia.  
No tengo por qué seguir



creyendo esto». Te ruego que no te esfuerces; no es ningún

trabajo. Simplemente, estás cambiando una idea. Naciste para

disfrutar de la vida. Afirma que ahora estás dispuesto a abrirte a

la abundancia y a la prosperidad que están a nuestro alcance en

todas partes. Afírmalo mentalmente para ti, en este preciso

momento y en este lugar: «Me merezco la prosperidad. Me

merezco estar bien». Eso que acabas de

declarar se ha

cumplido ya en tu conciencia y ahora se manifiesta en tu

experiencia. Y así es.

*Haz una inspiración bien profunda y afloja toda resistencia*

**Estoy dispuesto a liberarme de la necesidad de**

**estar así**

No importa cuánto tiempo hayas tenido en el subconsciente

esas creencias negativas: ahora, afirma

que estás libre de ellas.

Afirma que ahora mismo te dispones a renunciar a las causas a

las pautas de tu conciencia que han creado condiciones

negativas en tu vida. Afirma que ahora estás dispuesto a

liberarte de la necesidad de estar así. Has de saber que todas

esas condiciones negativas desaparecerán, se esfumarán, se

disolverán en la nada de donde vinieron. Toda esa antigua

basura ya no tiene influencia alguna sobre ti. ¡Eres libre! Y así

es.

*¿Con cuánta frecuencia te sumerges en la basura mental de ayer*

*para crear tus experiencias de mañana? Es necesario que*

*periódicamente hagas un poco de limpieza en tu casa mental y*

*vayas tirando esa vieja basura, las cosas que ya no te sirven o*

*no te quedan bien. Lo que ahora necesitas es desempolvar la*

*ideas positivas y buenas, que te nutren,  
y usarlas cada vez con  
mayor frecuencia.*

**Me libero del pasado y confié en el  
proceso de**

# la vida

## 40

Cierra la puerta de los recuerdos dolorosos, de las antiguas

heridas y los viejos rencores. Escoge un incidente de tu pasado

que te haya herido o perjudicado, algo que te sea difícil

perdonar, y hasta evocar. Pregúntate: «¿Hasta cuándo seguiré

aferrándome a eso? ¿Hasta cuándo

quiero sufrir por algo que

me sucedió en el pasado?». Ahora, imagínate que estás ante un

río, y que agarras esa vieja experiencia, ese sufrimiento, ese

dolor, ese resenti-miento, y los echas al río. Mira cómo

empiezan a disolverse y a irse corriente abajo hasta disiparse y

desaparecer completamente. Tienes la capacidad de liberarte.

Eres libre. Y así es.

**\* LIBERTAD \***

*Cuanto más odio hacia nosotros mismos y culpa sintamos, peor*

*funcionará nuestra vida. Cuanto menos odio hacía nosotros*

*mismos y culpa sintamos, mejor funcionará nuestra vida, en*

*todos los niveles,*



# Soy libre

Soy espíritu puro, y luz, y energía. Me veo como un ser libre.

Soy libre en mi mente. Soy libre en mis emociones. Soy libre en

mis relaciones. Soy libre en mi cuerpo. Me siento libre en mi

vida. Me permito conectarme con aquella parte de mí que es

puro espíritu y totalmente libre. Me desprendo de todas las

limitaciones y todos los miedos de mi

mente humana. Ya no me

- siento inmovilizada. Cuando me conecto con ese espíritu que

hay dentro de mí, con esa parte mía que es puro espíritu, me

doy cuenta de que soy mucho más que mi personalidad, mucho

más que mis problemas o mi malestar. Cuanto más me conecto

con esa parte mía, más libre puedo ser en todos los ámbitos de

mi vida. Puedo elegir ser esa parte de mi espíritu que es

totalmente libre. Si puedo ser libre en un ámbito, puedo serlo en

muchos. Estoy dispuesta a ser libre. La parte de mí que es

espíritu puro sabe conducirme y guiarme de maneras muy

beneficiosas para mí. Confío en mi parte espiritual y sé que

estoy a salvo siendo libre. Soy libre en mi amor por mí misma, y

dejo que ese amor fluya con toda la libertad posible. Ser libre no

implica ningún peligro. Soy espíritu y

soy libre, y así es.

41

**\* LIMITACIONES \***

*Observa lo que estás pensando en este momento. ¿Quieres que*

*ese pensamiento cree tu futuro? ¿Es negativo o positivo?*

*Obsérvalo. Date cuenta*

**Experimento la totalidad de las posibilidades,**

**que hay dentro de mí**

¿Qué significa para ti la totalidad de las posibilidades? Piénsalo

como algo sin límites, yendo más allá de todas las limitaciones

que sueles imponerte. Deja que tu mente vaya más allá de lo

que te parece posible. «No se puede hacer, no resultará, no es

suficiente, hay un obstáculo en el camino.» ¿Con cuánta

frecuencia te has valido de estas limitaciones, diciendo que por

ser mujer no puedes hacer esto, o que

por ser hombre no

puedes hacer lo otro, o que no tienes la educación necesaria

para tal o cual cosa? Te aferras a las limitaciones porque son

importantes para ti. Pero las limitaciones te impiden expresar y

experimentar la totalidad de las posibilidades. Cada vez que

dices «no puedo», te estás limitando. ¿Estás dispuesto a ir más

allá de tus creencias de hoy?

*Si has sido siempre persona muy negativa, que se autocritica y*

*critica a todo el mundo, y ve la vida con pesimismo, entonces te*

*llevará tiempo empezar a cambiar de actitud y volverte hacia el*

*amor. Es necesario que tengas paciencia no te enfades contigo si*

*no lo consigues sin demora.*

**Proclamo riqueza y plenitud para mi vida**

Ahora decido apartarme de las creencias que me han limitado y

me han privado de los beneficios que tanto deseo. Declaro que

en estos momentos todos los pensamientos negativos que hay

en mi conciencia se diluyen, se borran y desaparecen Ahora

mismo, mi conciencia se está llenando de pensamientos

alegres, positivos y cariñosos que me proporcionan salud,

42

riqueza y amorosas relaciones. Me libero de todas las pautas de



pensamiento negativas que me hacen tener miedo (miedo de

perder lo que poseo, miedo a la oscuridad, miedo de que me

hagan daño, miedo a la pobreza, al dolor, a la soledad...), que

me impulsan a abusar de mí misma, a sentir que no sirvo o no

soy digna, a llenarme de cargas o de pérdidas, y a hacer

cualquier otra tontería que pueda estar al acecho en algún

oscuro rincón de mi conciencia. Ahora

soy libre de permitir y

aceptar que el bien se manifieste en mi vida, y proclamo para mí

la riqueza y la plenitud de la vida en toda su profusa

abundancia, el amor que fluye pródigo, la prosperidad

abundante, la salud vital y vibrante, la creatividad siempre

nueva y fresca y la paz que me rodea por todas partes. Todo

esto me merezco y ahora estoy dispuesta a aceptarlo y a tenerlo

de forma permanente. Soy co-creadora  
con la Única e Infinita

Totalidad de la Vida, y por consiguiente  
todas las posibilidades

se abren ante mí, y yo me alegro de que  
así sea. ¡Y así es!

**\* LOS DEMÁS \***

*No corras desatinadamente intentando  
sanar a todos tus*

*amigos Haz tu propio trabajo mental y  
sánate a ti mismo. Eso*

*será más benéfico que ninguna otra  
cosa para quienes te rodean.*

## **Dejo que los demás sean ellos mismos**

No podemos hacer que los demás cambien. Sólo podemos

ofrecerles una atmósfera mental positiva donde tengan la

posibilidad de cambiar si lo desean. No es posible hacer el

trabajo por otra persona, ni tampoco imponérselo. Cada

persona está aquí para aprender sus propias lecciones, y no le

servirá de nada que se las demos resueltas, porque tiene que

pasar personalmente por el proceso vital necesario para

aprenderlas. Lo único que podemos hacer por los demás es

amarlos y dejar que sean quienes son, saber que su verdad está

dentro de ellos, y que cambiarán cuando quieran hacerlo.

43

\* MADRE \*

*Créate un buen grupo de apoyo, especialmente para cuando no*

*quieras hacer algo. Ellos te ayudarán a crecer.*

**Tengo derecho a llevar la vida que quiera**

¿Qué clase de relación te gustaría tener con tu madre? Dale la

forma de un tratamiento afirmativo y dilo para ti. Entonces

podrás decírselo a ella. Si aún dirige tu vida, no le hagas saber

cómo te sientes. Tienes derecho a llevar la vida que quieras,

tienes derecho a ser una persona adulta.

Tal vez no sea

fácil. Decide qué es lo que necesitas.  
Quizás ella no lo apruebe,

pero no se lo recrimines. Dile qué es lo  
que tú necesitas y

pregúntale « ¿Cómo podemos resolver  
esto? » Dile que quieres

amarla, que deseas tener una relación  
maravillosa con ella, y

que necesitas ser tú mismo.

\* MERECIMIENTO \*

*Algunas de las cosas que creemos*

*jamás fueron verdad Eran*

*solamente los miedos de otra persona.*

*Date la oportunidad de*

*examinar tus pensamientos, y cambia  
los que sean negativos Tú*

*te lo mereces.*

## **Me merezco el bien en mi vida**

A veces cuando nuestros mensajes  
interiores nos dicen que no

nos está permitido ser felices, o cuando  
en nuestra vida

creamos cosas buenas, pero sin cambiar



nuestros mensajes

negativos hacemos algo para desbaratar  
nuestra felicidad.

Cuando no nos creemos merecedores del  
bien, socavamos

nuestros propios cimientos. Nos  
hacemos daño o tenemos

problemas físicos, como una caída o un  
accidente. Es necesario

que empecemos a pensar que nos  
merecemos todo lo bueno

que tiene la vida para ofrecernos.

*Cuando somos muy pequeños,  
aprendemos nuestros sistemas de  
creencias. Y después andamos por la  
vida creándonos  
experiencias que armonicen con lo que  
creemos.*

## **Me merezco la alegría**

Muchos de vosotros creéis que os  
merecéis vivir en una  
atmósfera en la que reine la siguiente  
creencia: «No valgo lo

suficiente». Empezad a hacer afirmaciones, decid que estáis

dispuestos a ir allá de donde llegaron vuestros padres ‘ ‘ a

trascender las limitaciones de vuestra infancia. Miraos en el

espejo y decid: «Me merezco todo lo bueno, me merezco la

prosperidad, me merezco la alegría, me merezco el amor». Abrid

ampliamente los brazos y decid: «Estoy abierto y receptivo, soy

maravilloso, me merezco todo lo bueno

y lo acepto».

**\* MIEDO \***

*A veces, cuando nuestra vida es magnífica, nos angustia la idea de que pueda suceder algo malo que nos lo quite todo. Yo lo llamo «angustia gratuita». Sentimos angustia cuando tenemos miedo y no confiamos en nosotros mismos. Límitate a reconocerla como la parte que está acostumbrada a que siempre te inquietes por algo; dale las*

*gracias por preocuparse y deja que se  
vaya.*

# Estoy siempre totalmente a salvo

Recuerda que cuando piensas en algo que te da miedo, ese

pensamiento está tratando de protegerte.  
¿No es eso

precisamente el miedo? Cuando te asustas, la adrenalina

irrumpe en la sangre para protegerte del peligro. Dile al miedo:

«Te agradezco que quieras ayudarme».  
Después, haz una

afirmación referente a ese miedo en particular. Reconócelo y

dale las gracias, pero no le concedas más importancia.

45

**\* MOMENTO OPORTUNO \***

*El trabajo que realizas en ti mismo no es un objetivo; es un*

*proceso que dura toda la vida, Disfruta de él*

**Estoy aquí en el momento adecuado**

Todos viajamos interminablemente a

través de la eternidad, y el

tiempo que pasamos sobre este plano de acción sólo es un

breve instante. Escogemos venir a este planeta para aprender

lecciones y trabajar en nuestro crecimiento espiritual, y para

expandir nuestra capacidad de amar. No hay un momento

adecuado ni un momento inadecuado para llegar ni para irnos.

Llegamos siempre en mitad de la película y nos vamos en mitad



de la película. Nos vamos cuando hemos acabado nuestra tarea.

Venimos para aprender a amarnos más y para compartir ese

amor con todos los que nos rodean.

Venimos a abrir nuestro

corazón a un nivel mucho más profundo.

Nuestra capacidad de

amar es lo único que nos llevamos con nosotros al irnos. Si

tuvieras que irte hoy, ¿cuánta te llevarías?

\* NAVIDAD \*

*Cada uno de nosotros decide  
encamarse en este planeta en un punto*

*determinado del espacio y del tiempo.  
Hemos escogido venir aquí*

*para aprender una lección concreta  
que nos ayudará a avanzar*

*por la senda de nuestra evolución  
espiritual*

**Deja que fluya a través de ti el  
espíritu del amor**

Retrocede en el tiempo y evoca la mejor  
de las Navidades que

hayas tenido jamás en tu infancia. Centra

el recuerdo en la

mente para poder observarlo con la mayor claridad. Recuerda lo

que veías, lo que olías, los sabores y las texturas de las cosas,

la gente que estaba contigo. Recuerda algunas de las cosas que

hacías. Y si de niño nunca tuviste una Navidad maravillosa,

invéntatela. Créala exactamente como te gustaría que fuese.

Observa cómo se te abre el corazón al pensar en esa Navidad

tan especial. Quizás una de las cosas más maravillosas de esa

Navidad haya sido la presencia del amor. Deja que ahora el

espíritu del amor fluya a través de ti. Da cabida en tu corazón a

todas las personas que conoces y que amas. Envuélvelas en

ese amor. Has de saber que en cualquier momento, y no sólo en

Navidad, puedes llevar contigo ese

sentimiento tan especial del

amor y el espíritu navideños. Tú eres el amor. Tú eres el

espíritu. Tú eres la luz, y eres la energía. Y así es.

\* NIÑO INTERIOR \*

*A medida que descubras los antiguos mensajes negativos que*

*hay dentro de ti, sé dulce, bondadoso y consolador con tu niño*

*interior. Piensa: «Todos los cambios que llevo a cabo son*

*cómodos, fáciles y divertidos».*

## **Me amo totalmente en el ahora**

El amor es el borrador más grande que hay, borra incluso las

impresiones más profundas, porque el amor cala más hondo

que nada. Si las impresiones de tu niñez fueron muy fuertes, y

tú sigues diciendo que la culpa era de «ellos» y que no puedes

cambiar, te quedarás atascado. Trabaja mucho con el espejo,

ámate en el espejo, de la cabeza a los pies, vestido y desnudo.

Mírate a los ojos y ámate, y ama al niño que llevas dentro.

*Cada uno de nosotros está siempre trabajando con el niño de tres años que todos llevamos dentro.*

*Lamentablemente, nos pasamos la mayor parte del tiempo*

*gritándole, y después nos preguntamos por qué será que nuestra*

*vida no funciona.*

## **Con amor abrazo a mi niño interior**

Cuida a tu niño interior. Es él quien está asustado. Es él quien

sufre. Es él quien no sabe qué hacer. Ocúpate de tu niño.

Abrázalo y ámalo y haz todo lo que puedas por satisfacer sus

47

necesidades. No olvides hacerle saber que, suceda lo que

suceda, tú estarás siempre a su lado. Nunca le volverás la



espalda ni te escaparás de él. Siempre amarás a ese niño.

**\* OBJETIVIDAD \***

*Observa lo que pasa en tu vida y reconoce que tu no eres tus*

*experiencias.*

**Observo lo que sucede dentro de mí**

¿Qué necesitas hacer para llegar a ese lugar donde podrías ser

la persona más feliz y más poderosa de tu mundo? Si ya has

trabajado mucho en ti y entiendes que lo

que piensas y dices

sale de ti y que el Universo te responde  
y te lo devuelve,

entonces obsérvate. Vigílate sin juzgarte  
ni criticarte. Éste es

uno de los obstáculos más grandes que  
tienes que salvar:

conseguir mirarte objetivamente y mirar  
del mismo modo todas

las cosas que te rodean. Límitate a verte  
tal como eres, a ver las

cosas tal como son, sin hacer ningún  
comentario. Sólo observa.

A medida que aceptes tu propio espacio para adentrarte en él y

empezar a observar cómo te sientes, cómo reaccionas y qué es

lo que crees, obtendrás un espacio en donde estarás mucho

más abierto.

\* ORDEN DIVINO \*

*Una rosa es siempre hermosa, siempre perfecta y siempre*

*cambiante. De la misma manera somos nosotros, siempre*

*perfectos en cualquier momento de la  
vida y en cualquier lugar*

*donde estemos.*

# Estoy en el lugar adecuado

A sí como todas las estrellas y los planetas están en su órbita

perfecta según el correcto orden Divino, también yo lo estoy.

Los cielos están perfectamente ordenados y yo también. Quizá

48

con mi limitado entendimiento humano no comprenda todo lo

que sucede, pero sé que en el nivel  
cósmico estoy en el lugar

adecuado, en el momento preciso,  
haciendo lo que tengo que

hacer. Elijo tener pensamientos  
positivos. Esta experiencia

presente es un paso hacia una conciencia  
nueva y una mayor

gloria.

*Pide ayuda. Dile a la vida lo que  
quieres y deja que suceda.*

**Todo lo que necesito me llega en el  
orden**

# temporal y espacial perfecto

Hacer afirmaciones, confeccionar listas de deseos, hacer

visualizaciones, escribir un diario, son cosas a las que se puede

comparar con ir a un restaurante. El camarero anota lo que

pides y después pasa la nota a la cocina. Tú esperas sin

preocuparte porque das por sentado que la comida está en

camino, y no preguntas cada dos segundos al camarero si ya

está lista, ni cómo te la preparan, ni qué están haciendo allí

dentro. Esperas tranquilamente porque sabes que ya te la

servirán. Lo mismo pasa con lo que yo llamo la *cocina*

*cósmica*. Pide lo que quieras en la *cocina cósmica* del Universo

y sin duda te lo prepararán. Ya llegará en el orden temporal y

espacial perfecto.



\* PADRE \*

*¿Cómo tratas a los ancianos? Lo que hoy das es lo que has de*

*encontrar mañana cuando envejecas.*

**Siento una afectuosa compasión por mi padre**

Si tienes cualquier «asunto» pendiente con tu padre, haz

mentalmente una meditación y habla con él, para poder aclarar

viejos problemas. Perdónale o perdónate. Dile que le amas.

Sácate las telarañas de la mente para que puedas empezar a

sentir que mereces lo mejor.

49

\* PADRES \*

*Cuando crecemos tenemos tendencia a recrear el ambiente*

*emocional de nuestro primer hogar.*

*Tendemos a recrear la*

*relación que teníamos con nuestra madre y nuestro padre, o la*

*que ellos tenían entre sí.*

# Yo tomo mis propias decisiones

Muchos de vosotros jugáis con vuestros padres al juego del

poder. Los padres pueden tocar muchas teclas. Si queréis dejar

de jugar a ese juego, vais a tener que dejar de jugarlo. Ya es

hora de que crezcáis y decidáis qué es lo que queréis. Podéis

comenzar por llamar a vuestros padres por su nombre de pila.

Empezad a convertirnos en dos adultos en vez de seguir siendo

padre e hijo.

\* PAZ \*

*Estás a salvo si miras hacia adentro.*

*Cada vez que mires en la*

*profundidad de tu interior, encontrarás dentro de tesoros de*

*increíble belleza.*

**Estoy en el centro de la paz**

El mundo exterior no me afecta. Yo estoy a cargo de mi propio

ser. Resguardo mi mundo interior,  
porque es ahí donde creo.

Hago todo lo necesario para mantener  
mi mundo interior en paz.

La paz interior es esencial para mi salud  
y bienestar. Entro en

mí y encuentro ese espacio donde todo  
es silencioso y sereno.

Puedo verlo como un profundo estanque,  
callado y pacífico,

rodeado por el verdor de la hierba y por  
árboles altos y

silenciosos. Puedo sentirlo como nubes

blancas y ondulantes

en las que me recuesto para ser  
acariciada. Puedo oírlo como

una música suave y deliciosa que me  
calma los sentidos. De

cualquier manera que decida  
experimentar mi espacio interior,

en él encuentro paz. En ese centro de paz  
estoy yo. Soy la

pureza y la quietud del centro de mi  
proceso creativo. En paz

creo, vivo, me muevo y experimento la  
vida. Porque me

mantengo centrada en mi paz interior,  
tengo paz en mi mundo

exterior. Aunque otras personas vivan en  
la discordia y el caos,

eso a mí no me afecta, porque para mí  
misma proclamo la paz.

Aun cuando pueda estar rodeada de  
locura, yo sigo estando

calmada y en paz. El Universo es un  
lugar ordenado y tranquilo,

y yo lo reflejo en cada momento de mi  
vida. Las estrellas y los

planetas no necesitan preocuparse ni asustarse para mantener

su órbita celeste. Tampoco el pensamiento caótico contribuye a

que mi existencia sea pacífica. Escojo expresar tranquilidad,

porque soy paz. Y así es.

\* PENSAMIENTOS \*

*Cuando en la vida nos sucede algo bueno, y lo negamos,*

*diciendo: «Pues no me lo creo», estamos, literalmente,*



*rechazando lo bueno.*

# Me apoyo en pensamientos positivos

Imagínate que los pensamientos son como gotas de agua.

Cuando piensas una y otra vez la misma cosa, estás creando

una increíble masa de agua. Primero tienes un charquito, des

pués eso puede llegar a ser un estanque, y a medida que sigas

pensando una y otra vez lo mismo, tendrás un lago, y

finalmente, un océano. Si tus pensamientos son negativos,

puedes ahogarte en el mar de tu propia negatividad; si son

positivos, puedes flotar en el océano de la vida.

### \* PENSAMIENTOS NEGATIVOS \*

*Si piensas que eres una mala persona, eso te produce un*

*sentimiento negativo, Pero si no tienes ese pensamiento, tampoco*

*tendrás ese sentimiento. Si cambias el pensamiento, el*

*sentimiento desaparecerá.*

**Ahora estoy dispuesta a ver  
únicamente mi**

# magnificencia

51

Ahora decido eliminar de mi mente y de mi vida todos los

pensamientos negativos, destructivos y amenazadores. Ya no

escucho opiniones ni conversaciones perjudiciales. Hoy nadie

puede dañarme porque me niego a creer que puedan hacerlo.

Por más justificadas que parezcan, me

niego a complacerme en

emociones dañinas. Me elevo por encima de cualquier cosa que

intente encolerizarme o asustarme. Los pensamientos

destructivos no tienen poder sobre mí. La culpa no cambia el

pasado. Pienso y digo solamente lo que quiero crear en mi vida.

Soy más que capaz para todo lo que necesito hacer. Soy una

con el poder que me creó. Estoy a salvo. Todo está bien en mi

mundo.

*Lo que más necesitamos aprender es aquello a lo que más nos*

*resistimos. Si siempre dices: «No puedo» o «No quiero», es*

*probable que te estés refiriendo a una lección que es importante*

*que aprendas*

**Soy una persona maravillosa y me siento**

# estupendamente

El trabajo de reprogramar tus creencias negativas es muy

poderoso. Una buena manera de hacerlo es prepararte una cinta

grabada con tu propia voz. Tu voz significa mucho para ti.

Graba una cinta con tus afirmaciones y escúchala. Contendrá

muchas cosas valiosas para ti. Si quieres una cinta que sea aún

más poderosa, pídele a tu madre que la



grave. ¿Te imaginas lo

que será irte a dormir escuchando cómo  
tu madre te dice que

eres una persona maravillosa, lo mucho  
que te ama, lo

orgullosa que está de ti y la seguridad  
que tiene de que puedes

ser cualquier cosa que te propongas en  
este mundo?

**\* PERDÓN \***

*El resentimiento, la crítica, la culpa y  
el miedo aparecen cuando*

*culpamos a los demás y no asumimos la  
responsabilidad de*

*nuestras propias experiencias.*

# Estoy motivado por el amor

Libérate de la amargura y el resentimiento que albergas dentro

de ti. Afirma que estás totalmente dispuesto a perdonar

libremente a todo el mundo. Si recuerdas a alguien que en

cualquier momento de tu vida te haya herido de cualquier

manera, bendice ahora con amor a esa persona y perdónala. Y

despréndete de ese recuerdo. Nadie puede privarte de nada que

por derecho sea tuyo. Lo que te pertenece siempre volverá a ti

según el correcto orden Divino. Si algo no te es devuelto, es

porque no tenía que serlo. Acéptalo en paz. Disolver el

resentimiento es muy importante. Confía en ti. Estás a salvo.

Estás motivado por el amor.

*Nunca conseguimos ajustar cuentas. La venganza no funciona,*

*porque lo que enviamos hacia afuera  
vuelve a nosotros. Alguien*

*tiene que dejar de devolver la pelota.*

**Me libero de todas las viejas heridas y  
me**

# perdono

Cuando te aferras al pasado con amargura y cólera, y no te

permites experimentar el presente, estás desperdiciando el día

de hoy. Si te aferras durante largo tiempo a la amargura y al

resentimiento, eso quiere decir que necesitas perdonarte a ti

mismo, no a otra persona. Si te encariñas con tus viejas

heridas, te castigas aquí y ahora. Muchas

veces, estás

prisionero de un resentimiento idealizado. ¿Quieres tener razón

o quieres ser feliz? Perdónate, y deja de una vez de castigarte.

*No hace falta saber cómo perdonar.*

*Basta estar dispuesto a*

*hacerlo, Del cómo ya se ocupará el Universo.*

# Perdono todas las experiencias pasadas

Cuando se menciona la palabra perdonar, ¿qué es lo primero

que te viene a la cabeza? ¿Quién es la persona o cuál es la

experiencia que sientes que jamás olvidarás, que nunca podrás

53

perdonar? ¿Qué es lo que te mantiene atado al pasado? Cuando



te niegas a perdonar, te aferras al pasado y así es imposible que

vivas en el presente. Y sólo viviendo en el presente puedes

crear tu futuro. Al perdonar te haces un regalo: te liberas del

pasado, de las experiencias y las relaciones pasadas; te

permites vivir en el presente. Cuando te perdonas y perdonas a

los demás, eres efectivamente libre. El perdón siempre va

acompañado de un tremendo sentimiento

de libertad. Con

frecuencia necesitarás perdonarte por  
soportar experiencias

dolorosas y no amarte lo suficiente  
como para apartarte de

ellas. Ámate, perdónate, perdona a los  
demás y vive en el

momento. Mira cómo se van yendo la  
vieja amargura y el

antiguo dolor si los dejas, y cómo se te  
abren de par en par las

puertas del corazón. Cuando te diriges a  
los demás desde un

espacio de amor, estás siempre a salvo.  
Perdona a todo el

mundo. Perdónate. Perdona todas las  
experiencias pasadas

Eres libre.

*La culpa jamás hace que nadie se  
sienta mejor, ni cambia*

*ninguna situación Deja de sentirte  
culpable y permítete salir de la  
prisión.*

**Me perdono cualquier mal que haya  
hecho**

Sois tantos los que vivís bajo una densa nube de culpa...

Siempre os sentís mal. Según vosotros, no hacéis nada bien, y

os pasáis la vida disculpándoos. No queréis perdonaros por

algo que hicisteis en el pasado y manipuláis a los demás como

antes os manipularon. Con la culpa no se resuelve nada. Si

realmente en el pasado hicisteis algo de lo cual os arrepentís,

¡dejad de pensar en ello! Si podéis

disculparos con la persona a

quien dañasteis, hacedlo, y no repetáis el error. La culpa busca

el castigo, y el castigo crea dolor.

Perdonaos y perdonad. Salid

de la prisión que vosotros mismos os habéis impuesto.

**\* PLENITUD \***

*Si te amas y te apruebas, si creas dentro de ti un espacio de*

*seguridad, si confías en ti, te aceptas y sientes que mereces lo*

*mejor, puedes ordenar tu mente, atraer más relaciones de amor y*

*conseguir un trabajo nuevo e incluso que tu peso corporal se*

*normalice.*

**Éste es un día de plenitud**

Cada momento de mi vida es perfecto, entero y completo. Con

Dios nada queda jamás sin acabar. Soy una con el Poder

Infinito, la Sabiduría Infinita, la Acción

## Infinita y la Infinita

Unidad. Me despierto con un sentimiento de plenitud, sabiendo

que todo lo que emprenda ese día lo completaré. Cada una de

mis respiraciones es plena y completa. Cada escena que veo

está completa en sí misma. Cada palabra que pronuncio es

cabal y completa. Cada tarea que emprendo, o cada parte de esa

tarea, queda completada a mi satisfacción. No estoy luchando

sola en el yermo de la vida. Me libero de toda idea de lucha y de

resistencia Sé y afirmo que soy una con el Poder Infinito y que

por eso mi camino se facilita y allana. Acepto la ayuda de los

muchos amigos que siempre que lo necesito están dispuestos

a conducirme y a guiarme. En mi vida y en mi trabajo, todo va

ocupando su lugar fácilmente y sin esfuerzo. Las llamadas se

reciben a su tiempo. Las cartas se



reciben y se responden. Los

proyectos se realizan. Los demás cooperan. Todo se da en su

momento y según el perfecto orden Divino. Todo está completo

y yo me siento bien. Éste es un buen día para completar cosas.

Así lo proclamo. Mi mundo es poderoso, y lo que creo y declaro es cierto. Y así es.

**\* PODER ILIMITADO \***

*Puedes pasarte la vida aferrándote a*

*las cosas que fueron mal,*

*y quejándote de ellas o diciendo que no  
sirves para nada, o*

*puedes, en cambio, pensar en  
experiencias jubilosas. Amarte a ti*

*mismo tener pensamientos alegres y  
felices es el camino más*

*rápido hacia una vida maravillosa que  
tú mismo puedes crearte.*

# Tengo un potencial ilimitado

55

En la Infinitud de la Vida, donde todos  
estamos, todo es

perfecto completo y entero. Nos  
regocijamos en el

conocimiento de que somos uno con el  
Poder que nos creó.

Este Poder ama a todas sus creaciones,  
ya nosotros también.

Somos los hijos bienamados del  
Universo y todo nos ha sido

dado. Somos la forma de vida más  
elevada que hay sobre este

planeta y hemos sido equipados con  
todo lo que necesitamos

para cada una de las experiencias que  
hemos de tener. Nuestra

mente está siempre conectada con la  
Mente Única e Infinita, y

por consiguiente todo conocimiento y  
toda sabiduría están a

nuestro alcance si creemos que así es.

Confiamos en nosotros

mismos para crear solamente aquello  
que es para nuestro

supremo bien y nuestra máxima alegría,  
y perfecto para el

crecimiento y la evolución de nuestro  
espíritu. Amamos a ese

ser que somos, y estamos  
particularmente encantados con la

encarnación que hemos escogido para  
esta vida. Sabemos que

en todo momento podemos dar nueva  
forma a nuestra

personalidad e incluso a nuestro cuerpo,  
para expresar mejor

nuestro máximo potencial, que no tiene  
límites. Sabemos que

ante nosotros se extiende, en todos los  
terrenos, la totalidad de

las posibilidades. Confiamos sin  
reservas en el Único Poder, y

sabemos que todo está bien en nuestro  
mundo. ¡Así sea!

**\* PODER DE LA PALABRA \***

*Empieza a escuchar lo que dices. Si tus  
labios pronuncian*

*palabras negativas o limitadoras,  
cámbialas.*

# Hablo y pienso positivamente

Si conocieras el poder de tus palabras,  
tendrías más cuidado

con lo que dices. Pronunciarías  
constantemente afirmaciones

positivas. El Universo siempre responde  
con un «sí» a cualquier

cosa que digas, no importa qué sea lo  
que decidas creer. Si

escoges creer que no eres gran cosa, que  
la vida nunca será



buena contigo y que jamás conseguirás nada de lo que quieres,

el Universo te responderá, y será exactamente eso lo que

tendrás. En el momento en que empieces a cambiar, en el

momento en que estés dispuesto a traer el bien a tu vida, el

Universo te responder en consecuencia.

56

**\* PROSPERIDAD \***

*Yo puedo darte montones de buenos*

*consejos y montones de*

*ideas nuevas y maravillosas, pero el control lo tienes tú. Tú puedes*

*aceptar o no lo que yo te diga. El poder lo tienes tú.*

## **Constantemente recibo increíbles regalos**

Aprende a aceptar la prosperidad en vez de convertirla en objeto

de intercambio. Si un amigo te hace un regalo o te invita a

comer, no tienes que corresponder inmediatamente a su

atención. Deja que esa persona te agasaje y acéptalo con alegría

y placer. Tal vez nunca le devuelvas la atención; tal vez le des

algo a otra persona. Y si alguien te hace un regalo que no

puedes o no quieres usar, dile: «Lo acepto con alegría, placer y

gratitud», Y dáselo a otra persona.

**\* RELACIONES \***

*Todos somos maestros y alumnos.*

*Pregúntate: « ¿Qué vine a*

*aprender aquí y qué vine a enseñar?»*

**Todas mis relaciones están envueltas  
en un**

**círculo de amor**

Envuelve a tus familiares, no importa si  
están vivos o no, en un

círculo de amor. Incluye en él a tus  
amigos, a tu pareja, a todos

tus seres queridos, a tus compañeros de  
trabajo, a las personas

que forman parte de tu pasado, y a toda  
la gente a quien

quisieras perdonar y no sabes cómo.

Afirma que tienes

relaciones maravillosamente armoniosas  
con todo el mundo,

relaciones en las que reinan el afecto y  
el respeto mutuos. Has

de saber que puedes vivir con dignidad,  
paz y júbilo. Deja que

este círculo de amor envuelva a todo el  
planeta, y que tu

corazón se abra para así tener dentro de  
ti un espacio de amor

incondicional. Mereces amor. Eres

maravilloso, eres poderoso,  
y te abres a lo bueno. Y así es.

57

**\* RELAJACIÓN \***

*Relájate y disfruta de la vida Todo lo  
que necesitas saber se te*

*revela en el lugar y el momento  
perfectos.*

# Estoy en paz

Hoy soy una persona nueva. Me relajo y libero mi pensamiento

de toda sensación de apremio. No hay persona, lugar ni cosa

que pueda irritarme o molestarme. Estoy en paz. Soy una

persona libre que vive en un mundo que es un reflejo de mi

propio amor y de mi entendimiento. No estoy en contra de nada.

Estoy a favor de todo aquello que

mejore la calidad de mi vida.

Uso las palabras y las ideas como herramientas que pueden dar

forma a mi futuro. A menudo expreso mi gratitud y mi

reconocimiento, y busco cosas por las que pueda estar

agradecida Estoy relajada, y vivo una vida pacífica.

**\* RESPONSABILIDAD / CULPA \***

*Es muy cómodo el papel de víctima, porque así todo es siempre*



*culpa de otra persona. Alguna vez tienes que afirmarte sobre tus pies y asumir la responsabilidad.*

## **Tengo el poder de hacer cambios**

Hay una diferencia entre responsabilidad y culpa. Cuando

hablamos de responsabilidad, en realidad estamos hablando de

*tener poder.* Cuando hablamos de culpa, estamos hablando de

*obrar mal.* La responsabilidad es un don porque otorga el poder

de hacer cambios. Lamentablemente, hay personas que optan

por interpretarla como culpa, personas que generalmente, de

una manera u otra, se sienten culpables de todo, porque así

tienen otra forma de criticarse. Hay un nivel en el que ser

víctima es maravilloso, porque entonces los responsables son

los demás, y no nos corresponde a nosotros hacer cambios. No

es mucho lo que podemos hacer por la

gente que se siente

culpable. O aceptan la información o no la aceptan. Deja que

58

hagan lo que quieran. No es tuya la responsabilidad de que se

sientan culpables.

\* SABIDURÍA \*

*En realidad la meditación no es más que silenciarte por dentro*

*para poder ponerte en contacto con tu propia sabiduría interior.*

## **Yo sigo mi sabiduría interior**

Tu punto de partida es ese punto maravilloso, el punto de amor

de tu corazón. Mantente centrado y ámate tal como eres, y

piensa que en realidad eres una Expresión Divina y Magnífica de

la Vida. No importa lo que esté pasando *ahí afuera*; tú estás

centrado. Tienes derecho a tus sentimientos. Tienes derecho a

tus opiniones. Eres, nada más. Trabajas en amarte a ti mismo,

en abrir tu corazón, en hacer lo que está bien para ti y en

ponerte en contacto con tu voz interior. Tu sabiduría interior

sabe qué respuestas son válidas para ti. Eso, a veces, puede

asustarte porque tal vez la respuesta que recibas desde adentro

sea muy diferente de lo que tus amigos quieren que hagas. Sin

embargo, interiormente tú sabes lo que está bien para ti. Y si

sigues tu sabiduría interior, estarás en

paz con tu propio ser.

Date ánimos para tomar las decisiones que están bien para ti.

Cuando dudes, pregúntate: «Esto nace del espacio de amor de

mi corazón Esta decisión, ¿es una muestra de amor por mí

mismo? ¿Es la adecuada para mí en este momento?» La

decisión que tomes, en algún otro momento —un día, una

semana o un mes después— quizá ya no sea la correcta, y

entonces puedes cambiarla. En cada momento pregúntate: «

¿Esto está bien para mí?» Y respóndete: «Me amo a mí mismo

y estoy tomando las decisiones adecuadas».

\* SALUD \*

*El cuerpo, como todo lo demás que hay en la vida, es un espejo*

*de tus creencias y pensamientos más íntimos. Cada célula*

*responde a cada uno de los pensamientos que piensas y a cada*

*una de las palabras que dices.*

59

## **Escucho los mensajes de mi cuerpo**

En este mundo de cambio decido ser flexible en todos los

campos. Estoy dispuesta a cambiarme a mí misma y a cambiar

mis creencias para mejorar la calidad de mi vida y de mi mundo.

Mi cuerpo me ama pese a lo mal que pueda tratarlo. Mi cuerpo

se comunica conmigo, y yo ahora



escucho sus mensajes. Le

presto atención y hago las correcciones necesarias. Le doy lo

que necesita en todos los niveles, para devolverle una salud

óptima.

Recurro a una fuerza interior que es mía cada vez que la

necesito. Y así es.

*Estar sano es no fatigarse, tener buen apetito, irse a dormir y*

*despertarse sin problemas, tener buena*

*memoria, buen humor,*

*precisión en el pensamiento y la  
acción, ser sincero, humilde,*

*agradecido, amar. ¿Hasta qué punto tú  
estás sano?*

**Mi cuerpo, mi mente y mi espíritu  
forman un**

**equipo de curación**

Tu cuerpo se comunica contigo en todo  
momento. ¿Qué haces

tú cuando recibes un mensaje suyo,  
como puede ser un dolor?

Por lo común, corres hacia el botiquín o la farmacia y te tomas

una píldora. En realidad, de este modo le estás diciendo: «

¡Cállate! No quiero oírte. ¡No me digas nada!» Eso no es amar a

tu cuerpo. Cuando sientas algún dolor o te parezca que algo no

anda bien, siéntate, cierra los ojos y pregúntate muy

silenciosamente: « ¿Qué es lo que necesito saber?» Durante

unos minutos permanece atento a la

respuesta, que puede ser

tan simple como «Ve a dormir un poco»  
o algo más compleja. Si

quieres que tu cuerpo funcione bien  
durante mucho tiempo, es

necesario que te integres al equipo de  
curación que forman tu

cuerpo, tu mente y tu espíritu.

60

**\* SOBREPESO \***

*Si tenemos algún hábito compulsivo,  
cualquiera que éste sea, en*

*vez de pensar en lo terribles que  
somos, démonos cuenta de que*

*no lo tendríamos si en nuestra  
conciencia no hubiera la*

*necesidad de tenerlo.*

## **Estoy a salvo y seguro en mi mundo**

El exceso de peso siempre ha  
significado protección. Cuando te

sientes inseguro o asustado, te aíslas con  
esa protección. Te

pasas la vida enfadado contigo mismo  
por ser gordo, y cuando

comes te sientes culpable. El peso no tiene nada que ver con la

comida. En tu vida está pasando algo que te hace sentir

inseguro. Puedes pasarte veinte años peleando con la grasa, y

seguirás siendo gordo porque no habrás abordado la verdadera

causa. Haz a un lado el problema del peso y trabaja primero en

el otro problema... en la pauta que expresa: «Necesito

protección, me siento inseguro». No te

enfades por tu exceso

de peso; no olvides que las células responden a nuestras

pautas mentales. Cuando tu necesidad de protección

desaparezca, cuando empiece a sentirte seguro, la grasa se irá

disolviendo por sí sola. Empieza a decir: «Yo solía tener

problemas de peso», y empezará a cambiar la pauta. Lo que hoy

decidas pensar, irá creando tu nueva figura del mañana.

*Generalmente, las personas que huyen de sí mismas necesitan*

*algún tipo de adicción para llenar su espacio interior.*

**Estoy dispuesta a liberarme de mis miedos**

Si tienes problemas de peso, puedes tener toda la fuerza de

voluntad y toda la disciplina del mundo, y seguir toda clase de

dietas; puedes ser realmente fuerte y pasarte meses sin comer

un bocado más de lo que *deberías*



comer. Lamentablemente, en

el momento en que la fuerza de voluntad y la disciplina te fallen,

el exceso de peso volverá, porque no te habrás ocupado del

verdadero problema, sino sólo de su efecto externo. Con el

61

peso, el verdadero problema es generalmente el miedo; fabricas

grasa para protegerte. Puedes pasarte la vida entera peleándote

con la grasa y sin llegar nunca al verdadero problema. Hasta

puedes morirte creyendo que no has sido una persona válida

porque no pudiste perder peso. Sin embargo, tu necesidad de

seguridad podría satisfacerse de manera más positiva, y

entonces el exceso de peso desaparecería por sí solo. Di: «Me

dispongo a liberarme de la necesidad de tener problemas de

peso. Me dispongo a liberarme del

miedo. Me dispongo a

liberarme de la necesidad de esta forma de protección. Estoy a

salvo».

## \* SOLUCIONES \*

*Nos creamos hábitos y problemas para satisfacer una necesidad*

*interior. Cuando podamos encontrar una manera positiva de*

*satisfacer la necesidad, podremos liberarnos del problema.*

**Para cada problema hay una solución**

Para cada problema que creo hay una solución. Mi pensamiento

humano no me limita, porque estoy conectada con la Sabiduría

y el Conocimiento Universales.

Provengo del espacio de amor

del corazón y sé que el amor abre todas las puertas. Hay una

Potencia siempre dispuesta que me ayuda a afrontar y resolver

las crisis y los desafíos de mi vida. Sé que no hay problema que

no haya sido sanado en algún lugar del

mundo, y sé que lo

mismo puede sucederme a mí. Me  
envuelvo en un capullo de

amor y estoy a salvo. Todo está bien en  
mi mundo.

**\* SOMOS ÚNICOS \***

*Los adultos nos preocupamos tanto por  
lo que pensarán los*

*vecinos que nos preguntamos: « ¿Me  
aprobarán? » Cada*

*persona, cada cosa, es única y  
diferente, y está des finada a*

*ser así. Si somos como las otras personas, entonces no*

*estamos expresando aquello que nos hace especiales.*

62

-

## **Soy un ser especial y único**

Tú no eres tu padre, ni eres tu madre. No eres ninguno de tus

familiares. No eres los maestros que tuviste en la escuela, ni las

limitaciones de tus primeras enseñanzas

religiosas. Eres tú

mismo . Eres especial y único, tienes tus propios talentos y tus

propias capacidades. Nadie puede hacer las cosas exactamente

como tú las haces. No hay competición ni comparación

posibles. Eres digno de tu propio amor y de tu propia

aceptación. Eres un ser magnífico. Eres libre. Reconócelo como

la nueva verdad sobre ti mismo. Y así es.

## \* SUBCONSCIENTE \*

*Para poder reprogramar el subconsciente es necesario relajar el cuerpo. Libera la tensión. Libera las emociones. Alcanza un estado de apertura y receptividad. Tú siempre mandas y siempre estás a salvo.*

### **Mi vida es puro júbilo**

Tu subconsciente no diferencia lo verdadero de lo falso, ni lo que está bien de lo que está mal. Nunca



te arriesgues a decir

cosas como: «Ay, qué estúpido soy»,  
porque tu subconsciente

se lo tomará al pie de la letra y después  
de que lleves algún

tiempo diciéndolo, empezarás a sentir  
que lo eres, empezarás a

creerte lo que dices. No te burles de ti  
mismo, ni te

desapruebes, ni hagas comentarios  
despreciativos sobre la

vida, porque nada de eso te servirá para  
crear experiencias

positivas.

63

\* SUEÑO \*

*Utilizamos el diez por ciento de nuestro cerebro. ¿Para qué está el*

*otro noventa por ciento? Piénsatelo  
¿Cuánto más podemos*

*saber?*

**Me olvido de mis problemas y duermo**

# profundamente

Las horas de sueño nos sirven para recuperarnos y dar por

terminado el día. El cuerpo se repara y nos sentimos frescos y

renovados. La mente se desliza hacia el sueño, que sabe cómo

resolver los problemas del día. Nos preparamos para el nuevo

día que nos espera. Lo mejor es que nos entreguemos al sueño

con pensamientos positivos, que nos

ayuden a crear un día

nuevo y maravilloso y un futuro nuevo y maravilloso. Entonces,

si en ti hay enojo o recriminaciones, libérate de ellos. Si hay

resentimiento o miedo, libérate de ellos. Si hay celos o rabia,

libérate de ellos. Si en los rincones de tu mente anida algo de

culpa o una necesidad de castigo, libérate de ellas. Que en tu

mente y en tu cuerpo no haya otra cosa que paz mientras te

deslizas hacia el sueño.

\* TRABAJO \*

*Hay personas que están buscando exactamente lo que tú tienes para*

*ofrecer, y en el tablero de ajedrez de la vida ellas y tú vais a*

*encontraros.*

# Me regocijo en mi trabajo

Mi tarea consiste en expresar a Dios, y en ella me regocijo. Doy

las gracias por cada oportunidad de demostrar cómo opera a

través de mí el poder de la Inteligencia Divina. Cada vez que se

me presenta un reto sé que es una oportunidad que me ofrece

Dios, que es mi patrón, y sosiego mi intelecto, me vuelvo hacia

adentro y espero que en mi mente  
afloren palabras sanadoras.

64

Acepto estas bienaventuradas  
revelaciones con regocijo, y sé

que soy digna de mi justa remuneración  
por un trabajo bien

hecho. A cambio de este trabajo  
estimulante, me veo

abundantemente compensada. Mis  
compañeros —toda la

humanidad— son cordiales, amables,  
alegres, entusiastas y

poderosos trabajadores en el campo de la evolución y del

cultivo espiritual, aunque quizás ellos mismos no se den

cuenta, y los veo como expresiones perfectas de la Mente

Única, que se aplican diligentemente a sus respectivas tareas.

Al trabajar para este Jefe de Operaciones, invisible y sin

embargo omnipresente, que es el Supremo Presidente del

Consejo, sé que mi actividad creativa



genera abundancia

financiera porque el trabajo de expresar a Dios siempre se ve

recompensado. Y así es.

*Postergar las cosas es otra forma de resistencia,*

# Verdaderamente disfruto haciendo mi trabajo

¿Qué piensas de tu trabajo? ¿Lo consideras como una tarea

pesada que *tienes* que hacer, o lo ves como algo que realmente

te encanta hacer y lo disfrutas? Comienza a afirmar que lo que

haces es muy satisfactorio para ti, que obtienes placer de tu

trabajo. Mediante él te conectas con la  
creatividad del Universo

y permites que fluya a través de ti de  
maneras que te gratifican

Afirmalo así cada vez que los  
pensamientos negativos

referentes a tu trabajo empiecen a  
acosarte.

*Todo lo que hay en nuestra vida es un  
reflejo de nosotros*

*mismos. Cuando allí fuera sucede algo  
que no nos gusta,*

*tenemos que mirar hacia adentro y*

*preguntamos: « ¿Cómo me lo*

*he creado? ¿ Que hay dentro de mí que cree que me merezco esta*

*experiencia?»*

# Tengo el espacio perfecto

Me veo a mí misma llena de gratitud y reconocimiento mientras

me muevo por este lugar. Veo el espacio y el equipo perfectos

para enviar y recibir correspondencia, los despachos

65

perfectamente ordenados y dispuestos, un recinto del tamaño

exacto para celebrar reuniones. Todo el equipo necesario está

en su lugar y el personal lo forman personas armoniosas y

dedicadas a su trabajo. Las oficinas son hermosas, y están

ordenadas y tranquilas. Disfruto realizando un trabajo que

ayuda al crecimiento de mi alma y a hacer más sano y

armonioso nuestro mundo. Veo cómo seres receptivos y

abiertos colaboran en las actividades

que aquí se realizan.

Estoy agradecida por la abundante financiación que permite que

esta organización cumpla con la misión que tiene asignada. Y

así es.

*Si decides creer que todo el mundo siempre te ayuda, te*

*encontrarás con que en la vida, dondequiera que estés, siempre*

*habrá alguien que te tienda una mano.*

**Cada persona forma parte de la**

**armoniosa**



# totalidad

Cada uno de nosotros es una idea divina  
mediante la cual la

Mente Única se expresa  
armoniosamente. Estamos juntos

porque necesitamos aprender los unos  
de los otros. Hay un

propósito en nuestro estar juntos. No hay  
necesidad de

rebelarnos contra este propósito ni de  
culparnos mutuamente

por lo que está sucediendo. No hay

peligro en que trabajen para

amarnos a nosotros mismos y de este modo poder

beneficiamos y crecer. Optamos por trabajar juntos para traer

armonía a la tarea que hoy nos ocupa y a todos los aspectos de

nuestra vida. Todo lo que hacemos se basa en una única

verdad: la verdad de nuestro ser y la verdad de la Vida. La

correcta acción Divina nos guía en cada momento del día.

Decimos la palabra justa en el momento justo y en todo

momento llevamos a cabo la acción justa. Cada persona forma

parte de la armoniosa totalidad. Hay una Divina fusión de

energías mientras colaboramos jubilosamente, apoyándonos y

alentándonos los unos a los otros de maneras gratificantes y

productivas. Tenemos éxito en todos los aspectos de nuestro

trabajo y de nuestra vida. Somos sanos,

felices, cariñosos,

alegres, respetuosos y productivos, y  
estamos en paz con

nosotros mismos y entre nosotros. Con  
amor entregamos este

tratamiento a la Mente Única que hace el  
trabajo y que se

manifiesta en nuestra vida. Así sea, y así  
es. ¡Y está hecho!

66

\* TRIUNFADORES \*

*Si vas a escuchar a la gente, escucha a*

*los triunfadores.*

*Escucha a las personas que saben lo que hacen y que*

*demuestran el valor de lo que hacen.*

# Soy ganador por naturaleza

A medida que aprendemos a amarnos nos volvemos

rosos. Nuestro amor por nosotros mismos nos hace dejar de

ser víctimas y nos convierte en triunfadores. Nuestro amor por

nosotros mismos atrae hacia nosotros experiencias

maravillosas. Las personas que se sienten bien consigo

mismas son naturalmente atractivas  
porque van envueltas en

un aura que es simplemente maravillosa.  
Siempre salen

vencedoras en la Vida. Podemos  
aprender a amarnos a

nosotros mismos. Nosotros también  
podemos ser triunfadores.

**\* UNIDAD \***

*Somos tan capaces de destruir el  
planeta como de sanarlo, Y*

*esto nos concierne a cada uno de  
nosotros, individualmente.*

*Cada día envía a todo el planeta una  
energía de amor y*

*curación. En lo que hacemos con  
nuestra mente está la*

*diferencia.*



# Estoy conectada con toda vida

Yo soy espíritu, luz, energía, vibración,  
color y amor. Y soy

muchas más cosas de lo que creo. Estoy  
conectada con cada

persona del planeta y con la totalidad de  
la vida. Me veo así:

sana, entera, viviendo en una sociedad  
en donde estoy a salvo

siendo quien soy y amando a mi  
prójimo. No sólo me veo así a

mí misma sino también a todos nosotros,  
porque este es un

tiempo de curación y de integración. Y  
yo formo parte de la

totalidad. Soy una con la totalidad de la  
vida. Y así es.

67

*Nos encontramos en el umbral de una  
conciencia nueva que está*

*despertando en todo el planeta. ¿Hasta  
qué punto estás*

*dispuesto a expandir los horizontes de  
tu pensamiento?*

# **Soy una con toda la población del planeta**

Yo no creo en dos poderes, el del bien y el del mal. Creo que

hay Un Espíritu Infinito y que los seres humanos tenemos la

oportunidad de usar de todas las maneras posibles la

inteligencia, la sabiduría y los instrumentos que nos han sido

concedidos. Cuando tú hablas de ellos, estás siempre hablando

de nosotros, porque nosotros somos la

gente, somos el pueblo,

somos el gobierno, somos las iglesias y  
somos el planeta. El

lugar para empezar a hacer cambios es  
precisamente éste

donde estamos. Creo que es demasiado  
fácil decir: «Es el

demonio», «Son ellos». ¡En realidad,  
somos siempre

«nosotros»!

**\* VIDA ETERNA \***

*Hoy es un emocionante día de tu vida.*

*Estás viviendo una*

*maravillosa aventura, nunca volverás a pasar por esta misma*

*experiencia.*

## **Viajo interminablemente a través de la eternidad**

En la Infinitud de la Vida, donde estoy, todo es perfecto, entero

y completo. El ciclo de la Vida también es perfecto entero y

completo. Hay un tiempo de empezar, un tiempo de crecer, un

tiempo de ser, un tiempo de marchitarse  
o de des gastarse y un

tiempo de partir. Todo forma parte de la  
perfección de la Vida.

Sentimos que es normal y natural, y  
aunque a veces nos

entristece, aceptamos el ciclo y sus  
ritmos. Cuando somos

testigos de un final brusco y súbito, en  
mitad del ciclo,

quedamos deshechos y nos sentimos  
amenazados: alguien se

murió demasiado joven, o quizás algo se

rompió. A veces,

pensamientos que crean dolor nos  
recuerdan nuestra

mortalidad: que también para nosotros  
se acabará el ciclo. ¿Lo

viviremos hasta el final, o también lo  
terminaremos demasiado

68

pronto? La vida está siempre La vida  
jamás se atasca, ni se

inmoviliza ni se enrancia, porque cada  
momento es siempre

nuevo y fresco. Cada final es un nuevo punto de partida.