



Louise L. Hay

*Ámate a tí mismo:
Cambiarás tu vida*

Dedicatoria

Manual de trabajo es una expresión que impone respeto, y somos muchos los que sentimos que para erradicar viejas pautas de pensamiento, profundamente arraigadas, lo que se debe hacer es precisamente trabajar, y mucho. Sin embargo, yo no creo que para cambiar interiormente haya que «trabajar», ni tampoco que el proceso tenga que ser difícil ni doloroso. Creo que puede ser una aventura.

Por eso me gustaría dedicar este libro al aventurero que hay en tí. Ahora te dispones a emprender la búsqueda del tesoro. Cada pauta negativa que descubras no es más que algo que hay que examinar y de lo que hay que desprenderse. Debajo de cada una de ellas hay un tesoro escondido.

Busca tu propio oro, crea tu propia buena salud, llena tu vida de amor, encuentra tu propia libertad. Eres digno de ello; te lo mereces, y yo te ayudaré. Estás en la senda de la iluminación interior. En la medida en que te vayas liberando, ayudarás a salvar el planeta.

PRIMERA PARTE
INTRODUCCIÓN
Las técnicas básicas
«Estoy dispuesto a cambiar.»

Éste es un libro sobre el cambio. Ya se que tu también quieres que todo y todos cambien. Tu madre y tu padre, tus amigos, tu hermana, tu amante, el propietario de tu casa, tus vecinos, los ministros, y los funcionarios del gobierno, todos deben cambiar para que tu vida pueda ser perfecta. Pero la cosa no funciona así. Si quieres introducir cambios en tu vida, quien debe cambiar eres tú. Cuando cambies, entonces todas las demás personas que forman tu mundo cambiarán la forma de relacionarse contigo. ¿Estas dispuesto a cambiar?

Si lo estás, entonces podemos crear, juntos, la vida que dices querer. Lo único que tienes que hacer es cambiar algunas ideas y renunciar a algunas creencias. ¿Parece sencillo? Lo es. Sin embargo, no siempre es fácil. Exploraremos algunas de las cosas que quizás crees, en los diferentes ámbitos de tu vida.

Si tienes creencias positivas, te insto para que las mantengas y las enriquezcas. Y si tropezamos con creencias negativas, yo te ayudaré a liberarte de ellas.

ÁMATE A TÍ MISMO: CAMBIARÁS TU VIDA

Mi vida es un buen ejemplo de lo que puede sucederle a uno cuando cambia de manera de pensar. Yo pasé de ser una niña maltratada, que creció en la pobreza, con muy poca autoestima y múltiples problemas, a convertirme en una mujer conocida y capaz de ayudar a otros. Ya no vivo en medio del dolor y el sufrimiento: me he creado una vida maravillosa, y tú también puedes hacerlo.

Te pido que seas amable contigo mismo al iniciar los ejercicios que encontrarás en este libro. El cambio puede ser difícil o fácil. Reconóctete cada esfuerzo que hagas. Puede que tengas que pasar por un período de transición entre tus dos sistemas de creencias, el viejo y el nuevo. Es probable que vaciles ante tus antiguas maneras de conducirte y de pensar. No te desalientes. Sé amable contigo mismo, como lo serías con un amigo a quien quieres. Mientras pasas por esta nueva experiencia, anímate y estimúlate a ti mismo.

Conseguirás resultados más rápidos si eres constante con los ejercicios que te ofrece el libro. Y sin embargo, si no puedes hacer más que un ejercicio por mes, también te será útil. Haz lo que puedas. Los ejercicios te darán nueva información sobre ti mismo y te capacitarán para hacer opciones nuevas. Cada opción nueva que hagas será como si sembraras una semilla en tu nuevo jardín mental. Las semillas pueden necesitar tiempo para germinar y crecer. Recuerda que cuando se siembra una semilla no se obtiene instantáneamente un árbol, y entenderás que tampoco se obtienen siempre resultados instantáneos de este trabajo.

Te aconsejo que uses este libro por secciones. Procura trabajar en un aspecto de tu vida por vez. Examina realmente tus sentimientos al ir haciendo cada ejercicio. Léete el libro entero para empezar, y deja aflorar ideas y recuerdos. Después vuelve atrás y haz todos los ejercicios.

Hazlos todos, incluso los referentes a áreas en las que no tienes problemas. Quizá te sorprendas al ver las cosas que afloran. Y si se trata de un área en la que tienes dificultades, haz los ejercicios varias veces, e invéntate también algunos.

A veces, es buena idea tener a mano una caja de pañuelos de papel. Si es necesario, permítete llorar mientras exploras el pasado. Las lágrimas son el río de la vida, y limpian muchísimo. Quisiera revisar contigo las creencias básicas en las que se fundamenta mi filosofía de la vida. Quizá las recuerdes de cuando leíste Usted puede sanar su vida*

LO QUE CREO

La vida es muy simple. Recibimos lo que hemos dado. Creo que todos somos responsables de todas las experiencias de nuestra vida, de las mejores y de las peores. Todos los pensamientos que tenemos van creando nuestro futuro. Cada uno de nosotros se crea su propia experiencia con las cosas que piensa y las palabras que dice.

Las creencias son ideas y pensamientos que aceptamos como verdades. Lo que pensamos de nosotros mismos y del mundo se hace verdad para nosotros. Aquello que decidimos creer puede expandir y enriquecer nuestro mundo. Cada día puede ser una experiencia emocionante, jubilosa y llena de esperanza, pero también puede dejarnos un saldo de tristeza, limitación y dolor. Dos personas que vivan en el mismo ambiente, en las mismas circunstancias, pueden percibir la vida de manera muy diferente. ¿Qué es lo que puede llevarnos de uno a otro de esos mundos? Yo estoy convencida de que son nuestras creencias. Cuando estamos dispuestos a cambiar la estructura primaria de nuestras creencias, entonces podemos experimentar un verdadero cambio en nuestra vida.

Sean cuales fueren las creencias que tengas sobre ti mismo y sobre el mundo, recuerda que sólo son pensamientos, ideas, y que las ideas se pueden cambiar. Es probable que no estés de acuerdo con algunas de las ideas que me interesa que estudiemos juntos. Quizás alguna de ellas te resulte extraña e inquietante. No te preocupes. Sólo aquellas que sean adecuadas para ti llegarán a formar parte de tu propio ser. Tal vez pienses que algunas de las técnicas que propongo son demasiado simples o tontas, y que no es posible que den resultado. Lo único que te pido es que las pongas a prueba.

Nuestro subconsciente acepta todo aquello que decidimos creer. El Poder Universal jamás nos juzga ni nos critica. Se limita a aceptarnos por nuestro propio valor. Si tienes una creencia que te limita, esa creencia llegará a ser tu verdad. Si crees que eres demasiado bajo, demasiado gorda, demasiado alto, demasiado lista (o no lo suficiente), demasiado rico o demasiado pobre, o que eres incapaz de relacionarte con la gente, entonces esas creencias llegarán a ser tu verdad.

Recuerda que estamos hablando de pensamientos, y que los pensamientos se pueden cambiar. Nuestras opciones respecto de lo que pensamos son ilimitadas, y el momento del poder es siempre este momento, el presente.

¿Qué estás pensando en este momento? Lo que piensas, ¿es positivo o negativo? ¿Quieres que eso que estás pensando construya tu futuro?

De niños, a partir de las reacciones de los adultos que nos rodeaban aprendimos quiénes éramos y qué era la vida. Por eso muchos tenemos una idea de nosotros mismos que no nos pertenece, como no nos pertenecen muchas de las reglas que nos dictan cómo hemos de vivir. Si has vivido con personas que eran desdichadas o coléricas, que se sentían asustadas o culpables, entonces habrás aprendido muchísimas cosas negativas sobre ti mismo y sobre tu mundo.

Cuando crecemos, tenemos tendencia a recrear el ambiente emocional de nuestro hogar de la infancia. También tendemos a reproducir, en nuestras relaciones personales, las que tuvimos con nuestros padres. Si de niños nos criticaban mucho, en nuestra vida adulta buscaremos personas que se comporten de igual modo. Si de niños nos elogiaron, amaron y estimularon, intentaremos reproducir ese mismo comportamiento.

No estoy animándote a culpar a tus padres. Todos somos víctimas de víctimas, y ellos no podían enseñarte algo que no sabían. Si tu madre o tu padre no sabían lo que era amarse a sí mismos, era imposible que te enseñaran a ti cómo hacerlo. Se arreglaron lo mejor que pudieron con la información que tenían. Piensa un momento en la forma en que los habían educado. Si quieres entender mejor a tus padres, ¿por qué no les preguntas por su infancia?

No escuches únicamente lo que ellos te digan; fíjate en lo que les pasa mientras hablan. ¿Qué dice su lenguaje corporal? Si puedes, míralos a los ojos y ve si encuentras en ellos al niño que llevan dentro. Quizá sólo puedas verlo durante una fracción de segundo, pero es posible que eso te dé acceso a alguna información valiosa.

Yo creo que elegimos a nuestros padres. Creo que hemos decidido encarnarnos en esta tierra en un momento y un lugar determinados. Hemos venido aquí a aprender ciertas lecciones que nos permitan avanzar en nuestra senda espiritual y evolutiva. Creo que escogemos nuestro sexo, el color de nuestra "piel y nuestro país, y luego buscamos específicamente los padres que favorezcan nuestro trabajo espiritual en esta vida.

Todo aquello con que nos enfrentamos es un pensamiento, y los pensamientos se pueden cambiar. Sea cual fuere el problema, tus experiencias son los efectos externos de algo interno: tus pensamientos. Incluso el odio a uno mismo es una idea que uno tiene de sí. Esta idea produce un sentimiento, y uno acepta ese sentimiento. Pero si no tuviéramos la idea, no tendríamos el sentimiento. Los pensamientos se pueden cambiar. Cambia el pensamiento y el sentimiento desaparecerá.

El pasado no tiene poder sobre nosotros. No importa cuánto tiempo nos hayamos pasado siguiendo una pauta negativa. Podemos liberarnos de ella en este momento.

Tanto si lo creemos como si no, somos nosotros quienes escogemos nuestros pensamientos. Quizás habitualmente pensemos una y otra vez lo mismo, de modo que no parece que estemos eligiendo nuestros pensamientos, pero en su momento hicimos la opción original. Podemos negarnos a pensar ciertas cosas. ¿Cuántas veces te has negado a pensar algo positivo sobre ti mismo? También puedes negarte a pensar algo negativo sobre ti mismo.

La creencia más íntima de todas las personas con quienes he trabajado es siempre: «¡Yo no sirvo para...!» Todas las personas que conozco o con quienes he trabajado padecen, en mayor o menor medida, de sentimientos de culpa o de odio hacia sí mismas. «Yo no sirvo para esto, o no hago lo suficiente para conseguir lo otro, o no me lo merezco», son quejas bien comunes. Pero, ¿a los ojos de quién, o según qué normas no sirves, o no te lo mereces?

Estoy convencida de que el resentimiento, las críticas y el miedo causan la mayoría de los problemas que tenemos en la vida. Estos sentimientos pro-vienen de que culpamos a los demás y no asumimos la responsabilidad de nuestras propias experiencias. Si somos los únicos responsables de todo lo que nos pasa en la vida, entonces no hay nadie a quién culpar. Sea lo que fuere lo que esté sucediendo «ahí fuera», no hace más que reflejar la intimidad de nuestros propios pensamientos.

No es que yo excuse a los demás por su mal comportamiento; lo que afirmo es que nuestro sistema de creencias atrae tal comportamiento. En ti hay alguna idea que atrae a la gente que exterioriza esa clase de comportamiento. Si la gente abusa constantemente de ti o te maltrata, piensa que la pauta es tuya. Esa forma de comportamiento desaparecerá de tu vida cuando cambies la idea que la atrae.

Podemos cambiar nuestra actitud hacia el pasado. El pasado pasó, y no se lo puede cambiar. Es una tontería que nos castigemos ahora porque alguien, hace mucho tiempo, nos hizo daño.

Si optamos por creer que somos víctimas desvalidas y que para nosotros no hay esperanza, el mundo apoyará nuestra creencia. Nuestras peores opiniones de nosotros mismos se verán confirmadas.

Si optamos por creer que somos responsables de nuestras experiencias, tanto de las buenas como de las supuestamente malas, entonces tendremos la oportunidad de superar y dejar atrás los efectos del pasado. Podemos cambiar; podemos ser libres.

El camino hacia la libertad pasa por la puerta del perdón. Quizá no sepamos perdonar, y tal vez no deseemos hacerlo; pero si tenemos la voluntad de perdonar, estamos iniciando el proceso de sanar, y para que este proceso llegue a su fin, es indispensable que dejemos de aterrarnos al pasado y que perdonemos a todo el mundo.

Esto no significa que yo excuse el mal comportamiento. Lo que quiero es estimular el proceso que te lleve a liberarte. Perdonar significa renunciar, aflojar la presión. ¡Entendemos tan bien nuestro dolor! Y sin embargo, a casi todos se nos hace difícil entender el dolor de alguien que nos maltrató. Esa persona a quien necesitamos perdonar también sufría. Y además, no hacía más que reflejar lo

que nosotros creíamos de nosotros mismos. Esa persona hizo lo mejor que podía hacer, dado lo que sabía, lo que comprendía y la conciencia que tenía en aquel momento.

Cuando la gente viene a verme con un problema -sea éste el que fuere: mala salud, falta de dinero, relaciones insatisfactorias o creatividad bloqueada-, no hay más que una cosa sobre la cual yo trabajo siempre, y es el amor a uno mismo.

He comprobado que cuando realmente nos amamos, aceptamos y aprobamos exactamente tal como somos, todo fluye sin obstáculos en la vida. La aprobación y la aceptación de nosotros mismos, aquí y ahora, son la clave de los cambios positivos que podemos lograr en todos los ámbitos de nuestra vida.

Para mí, amarse a uno mismo significa no criticarse nunca jamás, por nada. La crítica nos aprisiona en la pauta misma que estamos procurando cambiar.

Haz el intento: apruébate, y ve qué pasa. Hace años que vienes criticándote. ¿Te ha servido de algo?

LA TERMINOLOGÍA DEL MANUAL DE TRABAJO

Las afirmaciones

Usaremos afirmaciones a lo largo de todo el libro. Todos los enunciados que hacemos -sean positivos o negativos- son afirmaciones. Demasiado a menudo nuestros pensamientos están llenos de afirmaciones negativas. Y las afirmaciones negativas no hacen otra cosa que seguir creando lo que no deseamos. Con decir que estamos hartos de ese coche viejo no vamos a ninguna parte. Pero si decimos: «Bendigo este coche viejo y me desprendo de él con amor, porque ahora acepto y me merezco un hermoso coche nuevo», estamos abriendo en nuestra conciencia los canales para crear esa nueva situación.

Haz enunciados positivos que expresen cómo quieres que sea tu vida. Un punto importante es formular siempre los enunciados en TIEMPO PRESENTE, diciendo «soy» o «tengo», por ejemplo. Tu subconsciente es un servidor tan obediente que si formulas declaraciones referentes al futuro, diciendo «seré» o «tendré», o incluso «quiero ser» o «quiero tener», ahí es donde lo que desees se quedará siempre... en el futuro, fuera de tu alcance.

El doctor Bernie Siegel, autor de los best-sellers Amor, medicina milagrosa* y Paz, amor y autocuración, ** dice que «las afirmaciones no son una negación del presente, sino una esperanza para el futuro. Si uno les permite que impregnen su conciencia, se le harán cada vez más creíbles, hasta que terminen por formar parte de su realidad».

El trabajo con el espejo

Se trata de una valiosa herramienta. El espejo refleja los sentimientos que tenemos hacia nosotros mismos. Nos muestra claramente cuáles son las cosas que necesitamos cambiar si queremos tener una vida llena de júbilo y de satisfacción.

Siempre digo a la gente que se mire a los ojos y se diga algo positivo sobre sí misma cada vez que pase frente a un espejo. La manera más poderosa de hacer afirmaciones es mirarse en el espejo y decírselas en voz alta. Así, uno se da cuenta inmediatamente de la resistencia y puede superarla más pronto.

Mientras lees este libro, ten a tu alcance un espejo de mano, y usa un espejo más grande para algunos de los ejercicios más profundos.

La visualización

Visualizar es utilizar la imaginación para lograr el resultado deseado. Dicho de forma más simple, uno ve lo que desea que suceda, antes de que ocurra en realidad.

Por ejemplo, si lo que quieres es otro lugar donde vivir, imagínate la casa o el apartamento que deseas, de la forma más detallada posible. Velo como si ya fuera de verdad. Afirma que te lo mereces. Mírate dentro de tu nuevo hogar, ocupándote de tu rutina cotidiana. Imagínatelo con toda la claridad que puedas, en la seguridad de que no hay maneras equivocadas de visualizar. Practica con frecuencia tu visualización, dejando todos los resultados a cargo de la Mente Universal, pidiéndolos para tu mayor bien. Combinada con las afirmaciones positivas, la visualización es un instrumento poderosísimo.

El merecimiento

A veces no hacemos ningún esfuerzo por crearnos una vida mejor porque creemos que no nos la merecemos. Esta creencia puede remontarse a las primeras experiencias de nuestra infancia, quizás a los comienzos del aprendizaje del control de esfínteres. O tal vez nos dijeron que no podíamos tener lo que queríamos si no nos terminábamos la comida, o no limpiábamos nuestra habitación o no guardábamos los juguetes. Puede ser que estemos tratando de actuar según la opinión o las ideas de otra persona, que no tienen nada que ver con nuestra propia realidad.

El hecho de tener algo bueno no tiene nada que ver con el merecimiento. Lo que lo obstaculiza es nuestra falta de disposición para aceptarlo. Date permiso para aceptar lo bueno, independientemente de que te parezca que no te lo mereces.

EJERCICIO: El merecimiento

Responde lo mejor posible a las siguientes preguntas. Te ayudarán a entender el poder del merecimiento.

1. ¿Qué es lo que quieres y no tienes?

Responde de forma clara y específica.

2. ¿Qué leyes o reglas había en tu casa en cuanto al merecimiento?

¿Qué te decían? ¿«No te lo mereces»? ¿O: «Te mereces un buen mano-tazo»? Tus padres, ¿se sentían merecedores? ¿Siempre tenías que ganar-te algo para merecerlo? ¿Conseguías ganártelo? ¿Te privaban de cosas cuando hacías algo mal?

3. ¿Te sientes merecedor?

¿Cuál es la imagen que se te ocurre? ¿«Más adelante, cuando me lo gane»? ¿«Primero tengo que esforzarme»? ¿Sientes que sirves para algo?
¿Llegarás alguna vez a servir para algo?

4. ¿Mereces vivir?

¿Por qué? ¿Por qué no? ¿Te dijeron alguna vez que te merecías la muerte?

En caso afirmativo, ¿formaba parte esta afirmación de tu educación religiosa?

5. ¿Para qué tienes que vivir?

¿Cuál es el propósito de tu vida? ¿Qué significado te has creado?

6. ¿Qué es lo que te mereces?

«Me merezco el amor y el júbilo y todo lo que es bueno.» ¿O en lo pro-fundo de ti mismo sientes que no te mereces nada? ¿Por qué? ¿De dónde proviene el mensaje? ¿Estás dispuesto a desoírlo? ¿Por qué otra cosa vas a reemplazarlo? Recuerda que todo son pensamientos, y que los pensamientos se pueden cambiar.

Ya puedes ver que el poder personal se ve afectado por la forma en que percibimos nuestro merecimiento. Practica con el «tratamiento de merecimiento» que te propongo a continuación. En pocas palabras, los tratamientos son enunciados positivos que se hacen en cualquier situación dada para establecer nuevas pautas de pensamiento y disolver las antiguas.

TRATAMIENTO DE MERECIMIENTO

Soy digno y merecedor de todo lo bueno. No sólo de algo, de un poquito, sino de todo lo bueno. Ahora estoy superando todos los pensamientos negativos que me limitan.

Me libero de las limitaciones impuestas por mis padres.

Los amo, y puedo ir más allá de ellos. No respondo a sus opiniones negativas ni a sus creencias restrictivas. No estoy atado por ninguno de los miedos ni de los prejuicios de la sociedad en que vivo.

Ya no me identifico con ningún tipo de limitación.

En mi mente gozo de una libertad total.

Penetro ahora en un nuevo espacio de conciencia, donde estoy dispuesto a verme a mí mismo de una manera diferente.

Estoy dispuesto a crear ideas nuevas respecto de mí mismo y de mí vida.

Mi nueva manera de pensar se expresa en experiencias nuevas.

Ahora sé y afirmo que soy una y la misma cosa con el Próspero Poder del Universo.

Por eso, ahora prospero de múltiples maneras. La totalidad de las posibilidades se abre ante mí.

Me merezco la vida, una vida buena.

Me merezco el amor: abundancia de amor.

Me merezco tener buena salud.

Me merezco vivir cómodamente y prosperar.

Me merezco la libertad de ser todo aquello que soy capaz de ser.

Me merezco más que eso: me merezco todo lo bueno.

El Universo está más que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias, y yo acepto esta abundancia de vida con júbilo, placer y gratitud. Porque me la merezco, la acepto, y sé que es verdad.

2

¿Quién eres? ¿Qué crees?

«Me veo a mí mismo con los ojos del amor y estoy a salvo.»

Me gustaría que en esta sección nos mirásemos a nosotros mismos y observáramos nuestras creencias. Todos tenemos muchas creencias positivas, y queremos continuar reforzándolas. Pero también tenemos muchas creencias negativas, que siguen contribuyendo a crearnos experiencias desagradables. Es imposible que cambiemos las creencias que nos limitan si no sabemos cuáles son. Mira esta lista de palabras y escribe qué significado tienen para ti. Si crees, por ejemplo, que:

LOS HOMBRES. . .

Los hombres son fuertes.

Los hombres son unos mandones.

Los hombres son listos.

LAS MUJERES...

A las mujeres les pagan menos.

Las mujeres tienen que limpiar la casa.

Las mujeres son delicadas y tiernas.

EL AMOR...

El amor no sirve para nada.
Me encanta que me amen.
El amor significa pérdida y sufrimiento.

EL SEXO...

El sexo es divertido.
Sólo acepto el sexo dentro del matrimonio.
El sexo es doloroso.

EL TRABAJO...

El trabajo es aburrido.
Los jefes son unos canallas.
Hay gente que tiene un buen trabajo.

EL DINERO...

Nunca tengo suficiente dinero.
El dinero me da miedo.
El dinero se ha hecho para gastarlo.

EL ÉXITO...

El éxito está fuera de mi alcance.
Sólo los ricos tienen éxito.
Puedo tener éxito en cosas sin importancia.

EL FRACASO...

Soy un fracaso cuando me equivoco.
Si fracaso es porque hice algo mal.
El fracaso sirve para aprender.

DIOS...

Dios me ama.
Dios y yo somos uno.
Dios me da miedo.

¿Quién eres? ¿Qué crees?

Ahora te toca a ti. Piensa en todas las cosas que significan para ti estas palabras, y haz la lista tan larga como quieras.

LOS HOMBRES...

LAS MUJERES...

EL AMOR...

EL SEXO...

EL TRABAJO...

EL DINERO...

EL ÉXITO...

EL FRACASO...

DIOS...

Ahora concéntrate en los temas que te resultan más difíciles. ¿Tienes conflictos de creencias? ¿Cuántas de tus respuestas son negativas? Pon un asterisco junto a esas respuestas. ¿Realmente quieres seguir construyendo tu vida sobre la base de estas convicciones? Date cuenta de que esas ideas te las enseñó alguien, y de que ahora que las has visto tal como son, puedes optar por desprenderte de ellas.

EJERCICIO: Tu historia

Éste podría ser para ti el momento de escribir una breve historia de tu vida. Comienza con tu niñez, y usa más papel sí lo necesitas.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

