

Louise L. Hay

TÚ
PUEDES ~ SANAR
TU VIDA


EDITORIAL DIANA
MÉXICO

Título original: *You Can Heal Your Life*

Traducción: Bertha Valverde

Diseño de portada: Christy Salinas

Derechos reservados

© 1984, Louise L. Hay

Original U.S.A. publication 1984 by Hay House, Inc.,
Santa Monica, California, U.S.A.

© 1991, 2009, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2

Colonia Polanco V Sección

Delegación Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición: agosto de 1991

Septuagésima quinta reimpresión: septiembre de 2018

ISBN-13: 978-968-13-2102-4

ISBN-10: 968-13-2102-2

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de EDAMSA Impresiones, S.A. de C.V.

Av. Hidalgo núm. 111, Col. Fracc. San Nicolás Tolentino, Ciudad de México

Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

Contenido

Prólogo	9
---------------	---

Parte I *Introducción*

	Sugerencias a mis lectores	13
	Algunos aspectos de mi filosofía.	15
<i>Capítulo 1</i>	Lo que yo creo	17

Parte 2 *Una sesión con Louise*

<i>Capítulo 2</i>	¿Cuál es el problema?	29
<i>Capítulo 3</i>	¿De dónde proviene?	41
<i>Capítulo 4</i>	¿Es cierto?	49
<i>Capítulo 5</i>	¿Ahora qué hacemos?	57
<i>Capítulo 6</i>	Resistencia al cambio	65
<i>Capítulo 7</i>	Cómo cambiar	79
<i>Capítulo 8</i>	Estructuración de lo nuevo	93
<i>Capítulo 9</i>	Trabajo cotidiano	105

Parte 3
Cómo poner estas ideas en práctica

Capítulo 10	Las relaciones	117
Capítulo 11	El trabajo	123
Capítulo 12	El éxito	127
Capítulo 13	La prosperidad	131
Capítulo 14	El cuerpo	141
Capítulo 15	La lista	163

Parte 4

Capítulo 16	Mi historia	213
	En la profundidad del centro	224
	Recomendaciones para curaciones holísticas .	225
	Índice	229

Parte 1

Introducción

Capítulo uno

Lo que yo creo

“Las puertas a la sabiduría y al conocimiento siempre están abiertas”.

La vida, en realidad, es muy sencilla. Lo que damos nos es devuelto

Lo que creemos acerca de nosotros mismos se convierte en la verdad para nosotros. Creo que todos, incluyéndome a mí, es ciento por ciento responsable de todo lo que ocurre en nuestra vida; lo mejor y lo peor. Cada pensamiento está creando nuestro futuro. Cada uno de nosotros creamos nuestras experiencias a través de nuestros pensamientos y sentimientos. Lo que pensamos y las palabras que pronunciamos crean nuestras experiencias.

Creamos las situaciones y luego entregamos nuestro poder al culpar a la otra persona de nuestra frustración. Ninguna persona, ningún lugar y ninguna cosa tiene poder sobre nosotros, ya que “nosotros” somos los únicos pensadores en nuestra mente. Creamos nuestras experiencias, nuestra realidad y a todo el mundo que existe en ella. Cuando creamos paz y armonía y equilibramos nuestras mentes, lo encontramos en nuestra vida.

¿Cuál de estas aseveraciones se parece a ti?

“La gente trata de fastidiarme”.

“Todo el mundo siempre es muy servicial”.

Cada una de estas creencias va a crear experiencias muy diferentes. Lo que creemos acerca de nosotros mismos y acerca de la vida se convierte en realidad para nosotros.

El Universo nos apoya totalmente en cada idea en la cual optamos por pensar y en la cual creemos

Dicho de otra manera, nuestra mente subconsciente acepta lo que nosotros optamos por creer. Esto significa que lo que tú crees acerca de ti mismo y acerca de la vida se convierte en realidad para ti. Y tenemos ilimitadas opciones acerca de lo que podemos pensar.

Cuando lo sabemos, entonces tiene sentido escoger: “Todo el mundo es siempre muy servicial”, en lugar de: “La gente trata de fastidiarme”.

El poder universal nunca nos juzga ni nos critica

Sólo nos acepta por nuestro propio valor. Después, refleja nuestras creencias en nuestra vida. Si yo quiero creer que la vida es solitaria y que nadie me ama, entonces eso es lo que encontraré en mi mundo.

Sin embargo, si estoy dispuesto a liberar esa convicción y afirmar que “El amor está en todas partes y yo soy afectuoso y digno de ser amado”, y me aferro a esa nueva afirmación y la repito con frecuencia, entonces se convierte en realidad para mí. Ahora, personas afectuosas entrarán a mi vida, las personas que ya se encuentran en mi vida serán más afectuosas conmigo y veré que con facilidad puedo expresar mi amor hacia los demás.

La mayoría de nosotros tenemos ideas tontas acerca de quiénes somos y acerca de muchísimas reglas rígidas acerca de cómo se debe vivir la vida

Esto no es para condenarnos, ya que cada uno de nosotros hace lo mejor que puede en este mismo instante. Si supiéramos hacerlo

mejor, si tuviéramos más comprensión y conciencia, lo haríamos de un modo diferente. Por favor no te censures por encontrarte donde estás. El solo hecho de haber descubierto este libro y a mí significa que estás dispuesto a realizar un nuevo cambio positivo en tu vida ¿Te reconoces por esto?: “¡Los hombres no lloran!” “¡Las mujeres no son capaces de manejar dinero!” ¡Qué ideas tan limitantes como para vivir con ellas!

Cuando somos muy pequeños aprendemos cómo debemos sentir acerca de nosotros mismos y acerca de la vida de acuerdo con las reacciones de los adultos que nos rodean

Esta es la forma en que aprendemos qué debemos pensar acerca de nosotros mismos y de nuestro mundo. Ahora bien, si tú viviste con personas muy desdichadas o asustadas, o llenas de culpabilidad o ira, entonces aprendiste muchas cosas negativas acerca de ti y de tu mundo.

“Nunca hago las cosas bien”. “Es mi culpa”. “Si me enojo, soy malo”.

Las convicciones de este tipo generan una vida frustrante.

Cuando crecemos, tenemos la tendencia de volver a crear el ambiente emocional de nuestra primera vida en el hogar

Esto no es bueno ni malo, correcto o incorrecto; sólo es lo que conocemos dentro como “hogar”. También tendemos a volver a crear en nuestras relaciones personales, las mismas relaciones que tuvimos con nuestra madre o con nuestro padre, o las que existían entre ellos. Piensa en todas las veces que has tenido un amante o un jefe que era “igualito” a tu madre o a tu padre.

También nos tratamos de la misma manera en que nos trataron nuestros padres. Nos regañamos y nos castigamos en la misma forma. Casi puedes escuchar las palabras cuando las oyes. Asimismo, nos amamos y nos alentamos de la misma manera, si fuimos amados y alentados de niños.

“Nunca haces nada bien”. “Es tu culpa”. ¿Cuántas veces te has dicho esto?

“Eres maravilloso”. “Te amo”. ¿Cuántas veces te has dicho esto?

Sin embargo, no debes culpar a tus padres por ello

Todos somos víctimas de víctimas y no era posible que ellos nos enseñaran algo que no sabían. Si tu madre no supo cómo amarse a sí misma, o si tu padre no supo cómo amarse a sí mismo, entonces era imposible que ellos te enseñaran a amarte a ti mismo. Hicieron lo mejor que pudieron con lo que se les enseñó de niños. Si quieres comprender a tus padres un poco más, pídeles que te hablen de su niñez y, si escuchas con compasión, sabrás de dónde provienen sus temores y sus patrones rígidos. Esas personas que “te hicieron tantas cosas” estaban tan asustadas y temerosas como tú lo estás.

Yo creo que escogemos a nuestros padres

Cada uno de nosotros decide encarnarse en este planeta en ciertos momentos en el tiempo y en el espacio. Optamos por venir aquí para aprender una lección particular que nos hará avanzar en nuestro camino espiritual evolutivo. Escogemos nuestro sexo y nuestro color, nuestro país, y luego buscamos a los padres que en particular reflejen el patrón que estamos introduciendo para mejorarlo en esta vida. Después, cuando crecemos, generalmente acusamos a nuestros padres y nos quejamos: “Tú me lo hiciste”. Pero en realidad, los escogimos porque eran perfectos para lo que queríamos tratar de superar.

Aprendemos nuestros sistemas de creencias o convicciones desde muy chicos y después vamos por la vida creando experiencias que se equiparen a nuestras creencias. Repasa tu vida y observa con cuánta frecuencia has vivido la misma experiencia. Pues bien, creo que tú mismo creaste esas experiencias una y otra vez porque reflejaban algo que tú creías acerca de ti mismo. En realidad, no im-

porta cuánto tiempo hayamos tenido un problema, o la dimensión de éste, o cuánto amenace nuestra vida.

El punto del poder siempre se encuentra en el momento presente

Todos los acontecimientos que has experimentado a lo largo de tu vida hasta este momento han sido creados por tus pensamientos y las creencias que has tenido en el pasado. Fueron creados por las ideas y las palabras que empleaste la semana pasada, el mes pasado, el año pasado, 10, 20, 30, 40 o más años atrás, dependiendo de tu edad.

Sin embargo, ese es tu pasado. Ya pasó. Lo importante en este momento es lo que prefieres pensar y creer y decir ahora mismo, ya que estos pensamientos y estas palabras crearán tu futuro. Tu punto de poder está en este momento preciso y está formando las experiencias de mañana, de la semana entrante, del próximo mes, del próximo año, etcétera.

Observa tus pensamientos en este momento. ¿Son negativos o positivos? ¿Quieres que este pensamiento cree tu futuro? Simplemente observa y toma nota.

Lo único con lo que tenemos que enfrentarnos es con un pensamiento y éste puede cambiarse

Cualquiera que sea el problema, nuestras experiencias sólo son los efectos externos de pensamientos internos. Incluso el odio a ti mismo es sólo el odio a una idea que tienes de ti mismo. Tienes un pensamiento que te dice: "Soy una mala persona". Este pensamiento produce un sentimiento y tú lo aceptas. Sin embargo, si no tienes el pensamiento, no tendrás el sentimiento. Y los pensamientos pueden cambiarse. Cambia el pensamiento y el sentimiento se irá.

Esto sólo nos demuestra dónde adquirimos muchas de nuestras creencias. Pero no usemos esta información como pretexto para aferrarnos a nuestro sufrimiento. El pasado no tiene ningún poder sobre nosotros. No importa cuánto tiempo hayamos tenido un pa-

trón negativo. El punto del poder está en el momento actual. ¡Qué maravilloso darnos cuenta de ello! ¡En este mismo instante podemos ser libres!

Aunque no lo creas, sí escogemos nuestros pensamientos

Habitualmente podemos pensar lo mismo una y otra vez, de tal modo que no parece que estemos escogiendo el pensamiento. “Pero sí lo escogimos originalmente. Podemos negarnos a pensar ciertas cosas. Observa cuántas veces te has negado a pensar positivamente acerca de ti mismo. Pues bien, también puedes negarte a pensar negativamente acerca de ti mismo.

Me parece que todas las personas a quienes conozco en este planeta, o con quienes he trabajado, padecen de odio a sí mismos y de culpabilidad en mayor o menor medida. Mientras más odio a nosotros mismos y más culpabilidad, menos funciona nuestra vida. Mientras menos odio a nosotros mismos y culpabilidad tengamos, mejor funcionará nuestra vida en todos los niveles.

La creencia interior de todas las personas con quienes he trabajado siempre es: “No soy suficientemente bueno”

Con frecuencia añadimos a lo anterior: “Y no hago lo suficiente”. O “No lo merezco”. ¿Parece que te estás escuchando? ¿A menudo dices o insinúas o sientes que “¿No eres lo suficientemente bueno?” Pero ¿para quién? ¿Y de acuerdo con las normas de quién?

Si tienes esta fuerte convicción, entonces ¿cómo explicar el que quizá hayas creado una vida amorosa, alegre, próspera y sana? De alguna manera, tu principal creencia subconsciente siempre te estaría contradiciendo. De alguna manera, nunca lo lograrías, ya que siempre algo estaría saliendo mal.

Encuentro que el resentimiento, la crítica, la culpabilidad y el temor causan más problemas que cualquier otra cosa

Estas cuatro cosas son causa de los principales problemas en nuestro cuerpo y en nuestra vida. Estos sentimientos surgen porque cul-

pamos a los demás y no aceptamos la responsabilidad de nuestras propias experiencias. Verás, si todos somos ciento por ciento responsables de todo lo que ocurre en nuestra vida, entonces no hay culpables. Lo que esté ocurriendo “allá, en el exterior”, sólo es reflejo de nuestros propios pensamientos interiores. No estoy condenando el mal comportamiento de otras personas, pero son *NUESTRAS* creencias las que atraen a la gente que nos va a tratar de esa manera.

Si te descubres diciendo: “Todo el mundo me hace tal o cual cosa, me critica, no me apoya, me usa como trapeador, abusa de mí”, entonces este es *TU PATRÓN*. Hay algún pensamiento en ti que atrae a las personas que exhiben este comportamiento. Cuando dejes de pensar de esta manera, se irán a otro lugar y le harán eso a otra persona. Dejarás de atraerlas.

A continuación se presentan algunos resultados de patrones que se manifiestan a nivel físico: el resentimiento guardado durante mucho tiempo puede corroer el cuerpo y convertirse en una enfermedad que llamamos cáncer. La crítica, como hábito permanente, a menudo conduce a la artritis en el cuerpo. La culpabilidad siempre busca un castigo y el castigo causa dolor (cuando un cliente acude a mí con mucho dolor, sé que esa persona guarda mucha culpabilidad). El miedo y la tensión que produce puede crear cosas como calvicie, úlceras y dolor en los pies.

He descubierto que el perdón y la liberación del resentimiento puede disolver incluso al cáncer. Aunque esto puede parecer simplista, lo he visto y lo he experimentado en mi trabajo.

Podemos cambiar nuestra actitud hacia el pasado

El pasado ya pasó. Ya no podemos cambiarlo. Sin embargo, sí podemos cambiar nuestros pensamientos acerca del pasado. ¡Qué tontería *CASTIGARNOS* en el momento actual porque alguien nos hirió en el lejano pasado!

Con frecuencia digo a las personas con profundos patrones de resentimiento: “Por favor, trata de disolver el resentimiento ahora, cuando es relativamente fácil. No esperes hasta que estés bajo la amenaza del bisturí del cirujano o en tu lecho de muerte, cuando también puedes tener que enfrentarte al pánico”.

Cuando somos presa del pánico, resulta difícilísimo enfocar nuestra mente en el trabajo curativo. Antes, necesitamos darnos tiempo para disolver los temores.

Si optamos por creer que somos víctimas indefensas y que todo es inútil, entonces el Universo nos apoyará en esa convicción, y nos iremos por la coladera. Es vital que liberemos estas ideas y creencias anticuadas y negativas que no nos apoyan ni nos nutren. Incluso nuestro concepto de Dios debe ser uno que esté *a favor* de nosotros, no en nuestra contra.

Para liberar el pasado, debemos estar dispuestos a perdonar

Necesitamos optar por liberar el pasado y perdonar a todo el mundo, incluyéndonos a nosotros mismos. Tal vez no sepamos cómo perdonar; quizá no querramos perdonar, pero el solo hecho de decir que estamos dispuestos a perdonar inicia el proceso de curación. Para curarnos, es imperativo que “nosotros” liberemos el pasado y perdonemos a todo el mundo.

“Te perdono por no ser como yo hubiera querido que fueras. Te perdono y te libero”.

Esta afirmación nos libera a *nosotros*.

Toda enfermedad proviene de un estado de “no perdonar”

Cada vez que nos enfermamos, necesitamos buscar en nuestro corazón para saber a quién debemos perdonar.

El *Curso en Milagros* afirma que “Toda enfermedad proviene de un estado de no perdonar” y que “Cada vez que nos enfermamos, necesitamos buscar a nuestro alrededor para saber a quién debemos perdonar.”

A ese concepto yo agregaría que esa persona a quien te cuesta trabajo perdonar es *A LA QUE MÁS NECESITAS SOLTAR*. Perdonar significa soltar, liberar. No tiene nada que ver con un comportamiento de perdón. Sólo se trata de liberar todo. No es necesario saber *CÓMO* perdonar. Lo único que necesitamos hacer es estar *DISPUESTOS* a perdonar. El Universo se encargará de hacerlo.

Comprendemos muy bien nuestro propio sufrimiento, pero cuán difícil resulta para la mayoría entender que *ELLOS*, quienesquiera que sean a quienes más necesitamos perdonar, también sufrieron. Necesitamos comprender que ellos hicieron lo mejor que pudieron con la comprensión, conciencia y conocimientos que tuvieron en esos momentos.

Cuando la gente acude a mí con un problema, no me importa de qué se trate —mala salud, falta de dinero, relaciones insatisfactorias o creatividad reprimida— sólo trato una cosa: *QUE SE AME A SÍ MISMO*.

Encuentro que cuando realmente nos amamos y nos aceptamos y nos aprobamos exactamente tal y como somos, entonces todo funciona en la vida. Es como si ocurrieran pequeños milagros en todas partes. Nuestra salud mejora, atraemos más dinero, nuestras relaciones son más satisfactorias y comenzamos a expresarnos de una manera creativamente realizadora. Todo esto parece ocurrir sin que nosotros siquiera lo intentemos.

Amarte y aprobarte, crear un espacio de seguridad, confiar, merecer y aceptar, todo esto generará una organización en tu mente, creará relaciones más afectuosas en tu vida, atraerá un nuevo empleo y un mejor lugar donde vivir e incluso permitirá que el peso de tu cuerpo se normalice. La gente que se ama a sí misma y a su cuerpo no abusa de sí misma ni de los demás.

La autoaprobación y la autoaceptación en estos momentos son las claves principales para los cambios positivos en todos los campos de nuestra vida.

El amarse a sí mismo, para mí, comienza con jamás criticarnos por nada. La crítica nos encierra en el mismo patrón que estamos intentando cambiar. El ser comprensivos y amables con nosotros mismos, nos ayuda a lograr el cambio. Recuerda que te has estado criticando durante muchos años y no ha funcionado. Intenta tratarte con aprobación y observa lo que ocurre.