



Tú
PUEDES
crear
una VIDA
EXCEPCIONAL

LOUISE L. HAY

AUTORA DE *USTED PUEDE SANAR SU VIDA*

y

CHERYL RICHARDSON

URANO

Louise L. Hay y Cheryl Richardson

Tú puedes crear una vida excepcional

URANO

Argentina – Chile – Colombia – España – Estados Unidos – México – Perú –
Uruguay – Venezuela

Introducción

Durante muchos años una de mis afirmaciones ha sido: «*Sólo me esperan cosas buenas*». Es un pensamiento reconfortante para borrar todo miedo al futuro y que me permite despertarme cada día con confianza y estar tranquila. Sigo disfrutando, e incluso sorprendiéndome, al descubrir la próxima gran aventura que me trae la Vida.

Así es como me sentí cuando me enteré de que Reid Tracy, director general de Hay House, estaba tramando que Cheryl y yo hiciéramos un libro juntas. Una gran sonrisa iluminó mi rostro cuando esa idea llenó mi consciencia de posibilidades.

Al principio tenía muchas preguntas: «¿Sobre qué escribiríamos?», «¿Cómo fusionaríamos nuestros dos estilos?» Puesto que vivimos tan lejos, ¿nos concedería la Vida suficiente tiempo para estar juntas?» Pero entonces me di cuenta de que la Vida no podía haber concebido semejante idea sin prever todas las circunstancias. Y así fue. Cheryl y yo nos encontramos en varias ciudades, en Estados Unidos y en el extranjero, y siempre tuvimos el tiempo suficiente para preparar un capítulo o dos. Cuando no estábamos juntas, nos conectábamos a través de Skype —normalmente, en pijama, despeinadas, y sin maquillar—, y era como si estuviéramos en la misma habitación.

Cheryl y yo hemos realizado grandes cambios positivos en nuestras vidas, y queremos compartir con todo el mundo lo que hemos aprendido. Todos podemos aprender el arte de cuidarnos y de entrenar nuestras mentes a pensar cosas que nos ayuden a sentirnos bien. Cuando lo conseguimos, atraemos experiencias maravillosas que enriquecen nuestras vidas.

La idea que tuvimos Cheryl y yo fue presentar estos métodos de la manera más sencilla posible, para que podáis aprender paso a paso cómo conseguir la paz mental: vivir sin preocupaciones en un cuerpo sano, con buenos ingresos y disfrutando de las relaciones. Y, por último, queríamos enseñaros a dejar de ser víctimas y convertirnos en creadores de una vida maravillosa.

Cuando leáis este libro capítulo por capítulo, observaréis que se relajan vuestros hombros, que se suavizan las marcas de vuestra frente, y que el miedo y la tensión se disuelven al daros cuenta de que se puede vivir mejor.

El placer está en el viaje, no en llegar al destino. ¡Os queremos y os apoyamos en nuestro avance conjunto hacia una nueva gran aventura para conseguir una vida excepcional!

Introducción

Hay una energía, una fuerza divina que nos crea, sustenta, interconecta y actúa en colaboración con nuestros pensamientos, palabras y acciones para generar las experiencias de nuestra vida. Cuando reconocemos este poder benevolente y aprendemos a trabajar con él, nos convertimos en dueños de nuestro destino. La fórmula es sencilla: *piensa en cosas que te ayuden a sentirte bien, elige cosas que te ayuden a sentirte bien y actúa de forma que te ayude a sentirte bien*. Luego, no pienses en el resultado y confía en que la Vida te aportará lo que necesitas para evolucionar y ser feliz.

Esta sencilla fórmula ha mejorado radicalmente mi calidad de vida, y también puede mejorar la vuestra. Se os presentarán oportunidades extraordinarias para que vuestra vida sea completa y podáis aportar algo al mundo. Este libro es una de mis extraordinarias oportunidades.

Era bastante tarde cuando me senté a comer con Reid Tracy, el director general de Hay House. Reid y yo nos conocemos desde hace muchos años, y no hace mucho hemos impartido un taller para profesionales con experiencia que quieran expandir sus conocimientos. En él, guiamos a los participantes en el proceso de escribir, publicar, hablar en público, participar en programas de radio y televisión, y utilizar los medios sociales para que consigan que la gente valore su trabajo. El taller se llama *Speak, Write & Promote: Become a Mover & Shaker* [Habla, escribe y promueve: conviértete en un movilizador y un agitador], y es un proyecto de Hay House que nos aporta el privilegio de descubrir y desarrollar nuevos líderes dentro del campo del poder personal.

Cuando empezamos a comer y a hablar de nuestros progresos en nuestro último taller, Reid me sorprendió con una inesperada propuesta.

—He estado pensando en tu próximo proyecto, y me pregunto si te gustaría escribir un libro con Louise.

Dejé cuidadosamente el tenedor sobre la mesa cerca del plato y le miré.

—¿Con Louise Hay? —le pregunté con la boca llena de comida y con una considerable sorpresa.

—Sí —me respondió sonriendo—, Louise Hay.

Louise está considerada una de las fundadoras del movimiento de autoayuda, es pionera en el campo de la sanación cuerpo-mente, y hace más de veinte años que la

conozco. Al principio no la conocía personalmente, sino sólo a través de sus charlas y escritos. Tras publicar su libro *Usted puede sanar su vida*, en 1984, ha sido una de las primeras en introducir la conexión entre las dolencias físicas y sus correspondientes patrones de pensamientos y de emociones. Ha vendido más de 50 millones de ejemplares, y personas de todo el planeta se han beneficiado de su trabajo.

Mientras estaba sentada mirando a Reid, recordé la expresión «cerrar el círculo». ¿Escribir con Louise Hay? Mi mente se remontó a nuestro primer encuentro. Fue a mediados de 1980, y entonces yo era una joven que intentaba encontrarse a sí misma. *Usted puede sanar su vida* fue uno de los primeros libros que me puso en mi propio camino hacia la autosanación.

En aquellos tiempos era cooperante en un centro denominado Interface, en Cambridge, Massachusetts. Interface era un centro de educación holística que presumía de contar con pensadores de vanguardia como Marion Woodman, analista junguiana y pionera de la psicología femenina; John Bradshaw, el hombre que introdujo en Estados Unidos el concepto de familias disfuncionales a través de sus series televisivas sobre la familia, *Bradshaw On: The Family*; y Bernie Siegel, el cirujano que desafió a médicos y pacientes a que contemplaran la sanación como un proceso holístico que abarcaba nuestra vida espiritual y emocional, así como nuestro cuerpo físico. En Interface invitaron a Louise a dar una conferencia sobre su libro, y a mí me habían asignado ir a buscarla al aeropuerto y llevarla a su hotel.

Estaba entusiasmada ante la idea de ir a recogerla al aeropuerto. Me sentía nerviosa y emocionada por conocer a alguien que me había llegado tan hondo. En su libro, Louise explicaba la historia íntima de su vida con tal valor y vulnerabilidad que me parecía que éramos almas gemelas. Su capacidad para transformar un pasado violento y de abusos en un presente lleno de paz y salud me inspiró a iniciar un camino saludable. Me retó a que viera el crecimiento personal desde una perspectiva totalmente nueva: si quería cambiar mi vida, primero tenía que cambiar mi forma de pensar. Ya no iba a seguir siendo víctima de las circunstancias. Había llegado mi momento de sentarme en el asiento del conductor y usar las herramientas prácticas que ella me ofrecía para realizar cambios positivos y duraderos.

Mientras conducía hacia el aeropuerto, tuve que recordarme a mí misma que debía controlar mi entusiasmo, evitar bombardearla a preguntas y dejarle su espacio. Cuando llegué, su vuelo procedente de California se había retrasado, de modo que me vi obligada a esperar dos horas; mi entusiasmo no decreció ni un momento. Todo lo contrario. Al final, cuando llegó el avión, me dirigí hacia la puerta de llegadas para salir a su encuentro. Me presenté, ella me sonrió y me dio la mano, luego nos dirigimos hacia el coche. Apenas abrí la boca en todo el trayecto hasta el hotel.

La vida volvería a reunirnos varios años después; esta vez bajo circunstancias totalmente distintas. La joven que en la década de 1980 estaba tan desesperada por encontrarse a sí misma, se había convertido en una mujer que escribía libros y que orientaba a otros en su propio viaje de autodescubrimiento. Esta vez, Louise y yo nos encontramos en una cena de escritores patrocinada por su propia editorial, Hay House. Esta iba a ser la primera de muchas reuniones que nos iban a permitir conocernos mejor mutuamente en un aspecto más personal, y más lleno de sentido.

Con el transcurso de los años, el tiempo que hemos pasado juntas me ha aportado una visión renovada de alguien que incluso ahora, a sus 84 años, todavía practica —con *diligencia*— lo que enseña. Louise es un maravilloso ejemplo de lo que significa pensar y expresar cómo quieres que sea tu camino hacia una vida excepcional.

Cuando reflexioné sobre la idea de Reid, mi primer pensamiento fue: «Esto va a ser una oportunidad única de aprender de una mujer que ha supuesto tanto en mi vida y en la vida de millones de personas». No había que darle muchas vueltas. Escribiría el libro sólo por la experiencia. No obstante, hubo más. Mi vida todavía seguía bajo la significativa influencia de la sabiduría del trabajo realizado por Louise.

El año anterior, por ejemplo, yo había estado realizando una práctica diaria inspirada en sus enseñanzas sobre las afirmaciones. Cada mañana, antes de empezar el día, escribía unas cuantas páginas en mi diario y las terminaba con una lista de afirmaciones espontáneas. Esperaba con agrado este nuevo ritual y sentía curiosidad por ver cómo influiría en mi vida.

En cuanto empecé con esta práctica, comencé a notar cambios tangibles. Me sentía mejor durante el día, sentía más entusiasmo por la vida, y me resultaba más fácil alejar mi mente de las cosas que me enojaban o molestaban y canalizarla hacia pensamientos agradables. Y no sólo eso, sino que cuanto más realizaba esta práctica diaria, más capaz era de reconocer necesidades más profundas y personales. En cuestión de meses empecé a observar patrones y temas en las afirmaciones que estaba creando. Algunos se repetían una y otra vez, indicándome las experiencias que deseaba atraer a mi vida. Había una en particular que era la protagonista:

Trabajo en creativa colaboración con personas inteligentes y estimulantes en proyectos que contribuyen a sanar el mundo.

Al principio, esta afirmación me sorprendió. Independiente por naturaleza —bueno, más bien, un monstruo del control—, prefería ser yo quien se encargara de todo y tuviera la última palabra. Pero se estaba convirtiendo en una forma solitaria y poco satisfactoria de actuar en el mundo. Estaba empezando a pensar en trabajar con otras personas que

me plantearan retos y me motivaran en lugar de ir sola por la vida. Ahora, observaba cómo la Vida me estaba demostrando que me prestaba atención. El poder de concentrar mi energía estaba manifestando algo nuevo.

Pensé algo más en la invitación de Reid, y tomé la decisión de cruzar la puerta que se me había abierto. «Sí, me encantaría escribir un libro con Louise —le dije—. ¿Qué hay que hacer ahora?»

Semanas más tarde, Louise y yo nos reunimos para hablar de lo que íbamos a hacer juntas. Estábamos de acuerdo en que escribir un libro era una gran idea, y decidimos hacer algo que sólo la edad y la experiencia pueden inspirar: *confiar en la Vida*. En vez de hacer un esquema o seguir algún tipo de plan organizado, íbamos a dejar que el libro se revelara por sí mismo. Y así fue.

Mientras cada una atendía sus compromisos en Estados Unidos y Europa, Louise y yo disfrutamos de una serie de conversaciones íntimas y sinceras sobre los principios espirituales que habían cambiado nuestras vidas. Aunque he escrito el libro desde mi propia visión, éste refleja nuestra voluntad por ambas partes de hablar de todo, desde el amor hacia nosotras mismas y a nuestros cuerpos, hasta la forma en la que hemos afrontado diversos asuntos, incluido el envejecimiento y un enfoque digno y tranquilo sobre el final de nuestras vidas aquí en la Tierra.

Deseamos sinceramente que estas conversaciones os inspiren a desarrollar los hábitos espirituales que os servirán de base para vivir una vida excepcional. En el proceso, pronto descubriréis que Louise y yo conocemos la verdad universal más importante: *¡La Vida te ama!*

Cheryl Richardson

Responde al teléfono y abre tu correo

Estoy en mi casa de Massachusetts, mirando por la ventana el paisaje helado, disponiéndome a llamar a Louise, que se encuentra en la soleada California. Al lado del ordenador, tengo una taza de mi té favorito —Fortnum & Mason's Royal Blend—, mezclado con la dosis perfecta de leche de almendras crudas hecha en casa. Estoy deseando empezar con el proyecto.

Cuando programamos nuestro trabajo, Louise me pilló por sorpresa al decirme que podíamos hacerlo a través de Skype para vernos mientras hablábamos. «¿Skype? —pensé—. ¿De verdad?» Hacía sólo un año que yo lo estaba utilizando. Empezaba a darme cuenta de que Louise, a pesar de su edad, estaba muy al día. «Prepárate», pensé.

Estaba deseando que me hablara de su viaje personal para conocerla a un nivel más profundo y empezar a recorrer mi camino en este proyecto. Me preguntaba qué había sido lo que la condujo al camino del poder personal. ¿Cuáles fueron las señales que recibió a lo largo del camino? ¿Qué fue lo que la inspiró a crear una empresa que ha tenido semejante repercusión en las vidas de millones de personas de todo el mundo?

No obstante, mis reservas atenuaban mi curiosidad. Sabía que Louise había contado su historia muchas veces, tanto en *Usted puede sanar su vida* como en numerosos talleres y conferencias. Y como alguien que ha escrito largo y tendido sobre su propia vida, sé que es una tarea tediosa explicarla por enésima vez. Así que estaba dispuesta a escuchar su vida desde otra perspectiva diferente. Estaba deseando aprender la sabiduría y la experiencia que había conseguido con los años.

Louise, con su extraordinaria intuición, atendió mis inquietudes sin dilaciones desde nuestra primera conversación.

—He contado mi vida en mis libros, por lo tanto, creo que no es necesario volver a hacerlo. Pero he estado pensando en las cosas que son importantes para mi crecimiento espiritual, y pienso que podríamos hablar de ello.

Respiré profundo y sonreí.

—Fantástico —le dije. Soy toda oídos.

Cuando llega la hora, marco el número de Louise, le doy al botón de vídeo y nos conectamos. ¡Allí está ella! Con una gran sonrisa y las gafas puestas, sentada con la espalda erguida y lista para trabajar. Después de hablar durante unos minutos, nos ponemos a trabajar. Pongo mi *iPhone* a grabar, me dispongo a tomar notas en el ordenador, le planteo mi primera pregunta y espero con atención la respuesta de Louise:

—¿Qué te impulsó a seguir un camino espiritual?

—Mi crecimiento espiritual empezó cuando tenía unos cuarenta y dos años —empezó diciendo—. Había estado casada con un británico encantador que me había dado la oportunidad de aprender modales, protocolos sociales y formas de actuar en el mundo a las que no había tenido acceso en mi infancia. Crecí en una familia violenta, y nunca íbamos a ninguna parte ni hacíamos nada especial. Hui de casa a los quince años, y aunque había aprendido técnicas de supervivencia, no tenía conocimientos para ganarme la vida en el mundo. Así que cuando me casé con este hombre que tenía mucho mundo y unos modales muy refinados, aprendí mucho de él. Hicimos un montón de cosas maravillosas juntos, y justo cuando me empezaba a convencer de que las cosas buenas también pueden ser duraderas y que probablemente estaríamos juntos para siempre, me dijo que quería el divorcio. Me quedé destrozada.

—Dios mío, eso debió ser horrible.

—Sí. Mi esposo era una persona famosa y nuestro divorcio salió en todos los periódicos. Fue una etapa muy dolorosa porque inmediatamente me dije a mí misma: «Lo ves, ya te ha vuelto a suceder, no puedes hacer nada bien». Pero ahora, cuando miro hacia atrás, me doy cuenta de que el matrimonio era una puerta importante que debía cerrar para pasar a la siguiente etapa de mi camino. Si no me hubiera divorciado, jamás me habría convertido en la Louise Hay que soy ahora. Habría seguido siendo la pequeña y obediente esposa inglesa; muy buena esposa según mi concepto del matrimonio, pero no lo que estaba destinada a ser. Había llegado el momento de que aquello terminara.

Mientras escucho a Louise, siento la clásica campanita del despertar de la consciencia, esa ruptura a menudo abrupta e inesperada que puede suceder en el transcurso de una vida confortablemente letárgica. Yo también viví algo parecido antes de empezar a despertar: rupturas sentimentales desgarradoras, la vergüenza de un despido, y un incendio real que destruyó nuestro negocio familiar. De hecho, fue ese incendio lo que realmente me sacó de mi estado de sueño profundo y me afianzó en el camino espiritual.

—Al cabo de un año, tras lidiar con la pérdida que había supuesto mi matrimonio, se abrió una puerta —prosigue Louise—. Tenía una amiga que me invitó a una conferencia en la Iglesia de la Ciencia Religiosa en Nueva York. Me invitó porque no quería ir sola. Acepté, pero cuando llegué, ella no estaba. Así que tuve que decidir si me quedaba o me iba, y opté por lo primero. Allí estaba yo escuchando la charla, hasta que de pronto oí que

alguien decía: «Si estás dispuesto a cambiar tu forma de pensar, puedes cambiar tu vida». Aunque en un principio parecía una afirmación insignificante, para mí fue algo grandioso. Me llamó la atención.

Le pregunto por qué.

—No tengo ni la menor idea de por qué me llamó la atención, porque yo nunca había estudiado nada. Recuerdo que tenía una amiga que me insistía en que fuera al YWCA [Asociación de Jóvenes Cristianas] a tomar clases, y yo no tenía el menor interés. Pero hubo algo sobre ese tema que en ese momento me dijo algo, y decidí volver. Ahora me doy cuenta de la perfección de la conducta de mi amiga al no presentarse. De haberlo hecho, probablemente habría sido una experiencia totalmente distinta. Como ves, todo es perfecto.

Todo es perfecto. Cuando Louise dice esto, me doy cuenta de que escuchar esa frase es como escuchar que todo sucede por algo. Es un mensaje difícil de digerir cuando nos enfrentamos a una tragedia o a un dolor profundo. Pero si practicamos ver la perfección en nuestros momentos más difíciles —perspectiva que, al principio, sólo podemos tener retrospectivamente—, aprendemos a confiar en la Vida. Llegamos a entender que, aunque no nos guste cierto resultado, la Vida puede estar dirigiéndonos hacia una nueva dirección más apropiada y favorable para nosotros.

Todo sucede por algo o *Todo es perfecto* son creencias que nacen de la decisión de ver la vida como una escuela. Cuando elegimos convertirnos en alumnos/as de la vida, aprendiendo y creciendo a raíz de nuestras propias experiencias, todo sucede por una razón. De esta manera, al utilizar nuestros momentos más difíciles para nuestra evolución espiritual, éstos cobran sentido.

Louise prosigue.

—Tras esa primera charla empecé a asistir regularmente a la iglesia. Quería aprender más. Me enteré de que tenían un programa que duraba un año, me interesó y me apunté. La primera vez, ni siquiera tenía el libro, así que me dediqué a escuchar. Luego, repetí todo el programa, esta vez con el libro. Fueron unos inicios muy lentos, pero fui tenaz. A los tres años, había conseguido ser una de sus profesoras tituladas, lo que significaba que estaba capacitada para ser consejera de la iglesia.

—¿Qué hacía exactamente una consejera de la iglesia? —le pregunto.

—Durante las sesiones, venía alguna persona con un problema —por ejemplo, una enfermedad o un problema económico— y yo le hacía un «tratamiento». El tratamiento era nuestra forma de orar. En el tratamiento reconocíamos el hecho de la existencia de un Poder Infinito y de que formamos parte de esa Inteligencia. Declarábamos la verdad —el resultado deseado— de una forma positiva. Por ejemplo: «Mi cuerpo está sano y libre de toda enfermedad» o «Mi familia y yo gozamos de una prosperidad ilimitada».

Luego terminábamos la oración diciendo «Que así sea». A partir de ese momento, cuando la persona pensaba en su problema, tenía que usar su miedo o preocupación como recordatorio para reafirmar que la Vida estaba cuidando de ella, y que todo andaba bien.

Yo estaba muy familiarizada con el concepto de dirigir un tratamiento. Cuando tenía unos veinticinco años, me cautivaron los escritos de los maestros del Nuevo Pensamiento como Catherine Ponder, Florence Scovel Shinn, Norman Vincent Peale y Robert Collier. Luego, cuando tenía poco más de treinta, Max, mi mejor amigo, me dio un libro del doctor Emmet Fox, un ministro del Nuevo Pensamiento, que se titulaba *Sermón de la Montaña*. Este libro cambió radicalmente mi forma de pensar y me inspiró a estudiar la obra de Fox con más profundidad. Otra de sus obras, *El poder del pensamiento constructivo*, se convirtió en mi manual de vida durante un año. Estudié cada palabra y puse en práctica sus enseñanzas sobre dirigir tratamientos para conectar con el Poder de la Fuente Universal que hay en todos nosotros.

—Me encanta Emmet Fox —me dice Louise—. Fue un gran hombre. He disfrutado mucho con su obra y la he aplicado continuamente en mi vida.

Luego regresamos a su trabajo como consejera.

—Cuando completé mi formación y empecé a trabajar con las personas, conseguí seguidores bastante rápido. La mayoría de los consejeros de la iglesia trabajaban los fines de semana o por las tardes, pero yo tardé sólo tres semanas en dedicarme a tiempo completo. Fue increíble. La gente se sentía atraída hacia mí y quería trabajar conmigo.

—¿Qué piensas de ello? ¿Por qué crees que fue tan rápido?

—No lo sé. Cuando inicié el camino espiritual, sentí que no tenía control sobre nada, y que no debía intentar tenerlo. La Vida me ha traído siempre lo que he necesitado. Siempre me he limitado a responder a lo que se me ha presentado. Muchas veces me preguntan cómo fundé Hay House. La gente quiere saber todos los detalles desde el día en que empecé hasta ahora. Mi respuesta siempre es la misma: respondí al teléfono y abrí el correo. Hice lo que tenía al alcance de mi mano.

Sabía exactamente a lo que se estaba refiriendo Louise. Aunque había estado siguiendo mi camino espiritual desde los veinticinco años, a los cuarenta y tantos fue cuando empecé a *responder* a la Vida en lugar de dirigirla. Cuando tenía veinte y treinta años era una persona que se tomaba muy en serio lo de ponerse metas. Hacía listas de metas profesionales, metas económicas, metas en las relaciones, etcétera; y creaba planes de acción y mapas del tesoro para conseguirlas. Al mirar atrás, veo que eran instrumentos maravillosos que me ayudaron a potenciar mi energía creativa, pero llegó un momento en que las cosas cambiaron. Algo cambió dentro de mí. Aunque seguía haciendo mis mapas del tesoro —tablones visuales o *collages* que reflejaban imágenes que me

reconfortaban y me hacían aspirar a algo—, dejé de interesarme tanto por alcanzar el éxito y me preocupé más de ser consciente de que entendía la dirección que me estaba marcando la Vida.

—Así es como vivía yo —me dice Louise—. Era como si la Vida simplemente se encargara de todo paso a paso. Así que la historia empezó primero conmigo, y luego con mi madre que por aquel entonces tenía noventa años, que era muy buena para cerrar sobres y pegar sellos, y todo salió de allí.

»Cuando miro atrás, veo cómo la Vida me aportó justo lo que necesitaba en mi camino. Después de mi divorcio, por ejemplo, tuve un novio que era director artístico. Era miembro del Teatro Hispanoamericano de Nueva York, y trabajé con él y con algunos de los actores durante casi un año. Era teatro experimental, y acabé haciendo cosas que jamás hubiera imaginado. Cuando él regresó a España, yo me quedé y terminé actuando en una obra, lo que me sirvió para conseguir mi carné del sindicato de actores. A partir de ese momento —desde que conseguí mi carné de actriz, que fue un gran logro—, todo se esfumó. Nadie me llamó, ni nadie me quería. Pero como no me había introducido en el teatro con la idea de forjarme una carrera de actriz, no me importó.

—¿Qué te aportó el teatro para que pensaras que la Vida te estaba dando lo que necesitabas?

—Fue mi preparación para hablar en público. Cuando empecé a hablar en público, no fue una experiencia aterradora porque ya tenía práctica de pisar escenarios. Y parecía que a la gente le gustaba cómo lo hacía. Me di cuenta de que dar conferencias era lo mismo que hacer teatro, salvo que esta vez el guión era mío. No tenía que hacer lo que otro me dijera; hacía lo que *yo* quería hacer.

—Así que estabas trabajando a tiempo completo como consejera y las personas parecían sentirse atraídas hacia ti. ¿Cómo evolucionó tu trabajo a partir de ahí?

—Una de las cosas que trabajábamos en la «Escuela de la Ciencia Religiosa» (yo la llamo escuela) eran las enfermedades y sus equivalentes mentales, y este concepto me fascinaba. Recuerdo que tomaba notas, y llegó un día en que se me ocurrió hacer una lista de citas que encontraba en los libros, ideas que me venían a la cabeza y de cosas que veía con la gente con la que trabajaba, y lo llamé «lista». Lo compartí con alguien de mi clase, y la mujer dijo: «Louise, ¡esto es increíble! ¿Por qué no haces un folleto?».

»De modo que confeccioné un pequeño folleto de doce páginas y le puse unas tapas azules. Lo titulé *Lo que duele*, pero al final pasó a ser conocido afectuosamente como “el librito azul”. Contenía los patrones mentales, los patrones de la enfermedad que pueden provocarla, y un breve tratamiento para sanarlos. Todavía recuerdo cuando fui al doctor Barker, el jefe de estudios de la escuela, y le enseñé lo que había escrito. “¡Oh, Louise, es estupendo, maravilloso! ¿Cuántos has hecho, unos cincuenta?”. Y yo le respondí: “No, he

hecho cinco mil”. “¿Qué? ¡Estás loca! ¡Nunca venderás cinco mil!”, me dijo.

»Hice cinco mil porque en la imprenta de la iglesia me habían dicho que cuantos más hacías, más barato salía cada folleto. Así que hice cinco mil al precio de veinticinco céntimos cada uno. Los vendía a un dólar. Aunque nunca lo hice con la intención de ganar dinero, sino con la de compartir información. Pero al final, los *vendí* todos.

—¿El hecho de que el doctor Barker pensara que estabas loca no te disuadió?

—No. Seguí adelante. Cuando tuve el librito azul en mis manos, envié una copia gratis con un formulario de pedido a todas las iglesias metafísicas que pude encontrar, y varias de ellas compraron más. Luego algunas personas hacían pedidos de vez en cuando. Fue aumentando muy lentamente. El primer año gané cuarenta y dos dólares. ¡Me sentía muy orgullosa de haber escrito un libro! Para mí era algo que había caído del cielo. No sabía que fuera capaz de hacer eso, y en dos años vendí los cinco mil. Luego lo revisé.

»Solía ir a la librería de la iglesia a observar a la gente. Me di cuenta de que si alguien miraba mi libro, normalmente lo compraba. Pero la mayoría no se fijaba en él, así que decidí que tenía que cambiarle el título. Lo titulé *Sana tu cuerpo* y amplié el contenido. En aquellos tiempos había personas que me mandaban cartas haciéndome preguntas sobre su salud y sus vidas, y yo me sentaba ante una de las primeras versiones de un procesador de textos a pensar en lo que me habían escrito, y mis dedos se ponían a escribir. Cada vez que respondía a una carta, recibía una respuesta diciendo: «¿Cómo lo sabías? ¡Cómo lo sabías!», y eso me dio más seguridad en lo que decía. Al final dejé la iglesia y desarrollé mi propio proceso de trabajo con las personas.

—¿Cómo cambió tu trabajo de consejera cuando abandonaste la iglesia?

—Solía hacer lo que llamé terapia breve —cinco o seis sesiones—, porque o entendías de lo que yo hablaba y tu vida cambiaba, o no lo entendías y no valía la pena que gastaras ni tu dinero ni tu tiempo. Algunas personas no lo captaban, venían una o dos veces y pensaban que todo aquello era una estupidez. Pero si *podían* captarlo, o al menos practicarlo, comprobaban que su vida cambiaba para mejor.

»Al final de la sesión les pedía que se estiraran y les ponía música relajante; utilizaba la de Steven Halpern porque no me aburría y era muy suave. Entonces les decía que cerraran los ojos y que hicieran respiraciones profundas, mientras los invitaba a relajarse desde la cabeza a los pies, o viceversa. Por último, les hacía un tratamiento individualizado. Se lo grababa en una cinta y se la daba para que se la llevaran a casa. Si volvían, siempre les pedía que la trajeran para añadir más cosas. Al final, tenían una cinta llena de mensajes positivos que les pedía que escucharan cada noche antes de acostarse para reforzar el tratamiento. Todos mis clientes sabían que en cuanto se pusieran a escucharla, podrían relajarse y sólo oírían cosas positivas.

—Estabas desarrollando tu propia forma de trabajar con las personas, y publicaste tu

primer librito. ¿Qué sucedió después?

—Bueno, fue por aquellos tiempos cuando me diagnosticaron el cáncer. Por supuesto, me asusté muchísimo, como le sucede a todo el mundo. Cuando te comunican el diagnóstico te quedas aterrorizada. Recuerdo que llamé llorando a mi profesor: «¡Eric! ¡Eric! ¡Me han dicho que tengo cáncer!» Y me respondió: «Louise, no puedes haber hecho todo este trabajo interior para morirte de cáncer. Vamos a verlo de un modo positivo». Y me calmó inmediatamente. Era una persona en la que confiaba y en la que siempre había creído, y sabía que estaba de mi parte. Así empezó mi sanación.

—Pero cuando trabajabas como consejera me imagino que tus clientes te contarían historias de personas que se habían sentido mejor o que estaban sanando gracias a tu ayuda. ¿No te daba eso cierta tranquilidad para poder afrontarlo?

—Bueno, sí, una cosa era ver cambios positivos en las vidas de los demás, pero otra muy distinta era creer que me iba a funcionar a mí ahora que mi vida corría peligro. Creo que la Vida me estaba dando la oportunidad de demostrarme a mí misma que lo que enseñaba funcionaba realmente.

—Entonces, ¿empezaste a practicarlo tú misma en cuanto te diagnosticaron el cáncer?

—Fue maravilloso, en realidad, porque en cuanto tomé la decisión de sanarme a mí misma, se me fue presentando todo lo que necesitaba. Encontré a un nutricionista que en principio no iba a tratarme porque se suponía que no se podía tratar el cáncer con nada que no fuera la quimioterapia. Tenía reservas respecto a ofrecerme otra visión. Recuerdo que me pidió que me fuera a la sala de espera y que me quedara allí un rato. Visitó a un par de pacientes más y luego volvió conmigo. Empezamos a hablar, y se enteró de que yo había sido miembro de la Iglesia de la Ciencia Religiosa. Resultó que él también pertenecía a la Iglesia, y, de pronto, todo cambió. Me aceptó como paciente, y aprendí mucho sobre nutrición, materia de la que en aquellos tiempos no sabía nada. Mi dieta no era precisamente muy recomendable.

»Después del nutricionista, encontré a un buen terapeuta que hizo que me adentrara en los temas que tenía que sanar de mi infancia. Golpeé muchos cojines y di muchos gritos para sacar mi rabia. También aprendí que el perdón estaba muy relacionado con la sanación y tuve que ponerlo en práctica. Tenía que hacer limpieza.

Interrumpo a Louise antes de que prosiga:

—Me gustaría hablar un poco del perdón. Sé que tuviste un pasado violento, y me gustaría saber si el trabajo de desintoxicación emocional que estabas haciendo con tu terapeuta tuvo lugar antes de que se iniciara el proceso del perdón. Te pregunto esto porque he visto muchas veces que las personas se apresuran a perdonar con la esperanza de evitar los sentimientos dolorosos que surgen cuando nos enfrentamos a la traición, la pérdida o a cualquier tipo de abuso.

—Sí, primero necesitaba sanar —responde—. Me concentré mucho en la idea de que mis padres al nacer eran unos preciosos bebés. Tenía que saber cómo pasaron de ese estado de inocencia a maltratarme a mí. Recompuse las historias de sus vidas en la medida de lo posible —las historias que otros me habían contado, claro— y me di cuenta de que mis padres habían vivido en unas circunstancias muy duras. Si remueves el pasado de algunos de los personajes más espeluznantes de la humanidad, siempre descubres una infancia terrible. Algunas personas como yo terminan queriendo ayudar a los demás, y otras queriendo vengarse. Pero nunca puedes llegar a vengarte. Pude perdonar a mis padres, porque comprendí sus vidas.

—Así que, para curarte del cáncer, recurriste a la ayuda de un buen nutricionista y terapeuta, y practicaste el perdón. ¿Qué más?

—Cuando conseguí la actitud de saber que podía sanar, se iban satisfaciendo todas mis necesidades. Me sucedían cosas aparentemente insignificantes. Por ejemplo, me enteré de que la reflexología era una terapia muy potente para limpiar toxinas del organismo. Una tarde fui a una conferencia, y ese día decidí sentarme en la última fila, aunque siempre lo hacía en la primera. No habían pasado ni dos minutos, cuando vino un hombre que se sentó a mi lado, y resultó ser un reflexólogo. Cuando me dijo que trataba a domicilio, supe que mi destino había sido conocerle. Le pedí que viniera tres veces a la semana. Era parte de lo que necesitaba. Recuerdo que la primera vez que me tocó los pies, mientras me hacía el masaje para eliminar las toxinas notaba como si tuviera cristales.

—¿De modo que tu sanación fue un proceso holístico de trabajar con tu cuerpo, mente y emociones?

—Sí. A los seis meses volví al médico, y mi cáncer había desaparecido. No estaba. En ese momento, mi vocecita interior —mi intuición— me estaba diciendo que era cierto, pero quería mayor confirmación médica. Cuando la obtuve, sentí que todo se puede sanar si estás dispuesta a hacer el trabajo.

Le digo que aprecio mucho que reconozca que su sanación fue un proceso holístico; un proceso que abarca la mente, el cuerpo y las emociones... que no basta con confiar en que «los pensamientos positivos» harán desaparecer la enfermedad.

—No, es todo en conjunto —me dice. Si adoptas la actitud de que puedes sanar, la ayuda correcta vendrá a ti. Pero tienes que estar dispuesta a hacer el trabajo.

—¿Qué hemos de hacer para poder adoptar una actitud que nos permita atraer lo que necesitamos para sanarnos?

—Primero, has de cambiar tu forma de pensar respecto al problema. Todos tenemos ideas preconcebidas sobre cómo se supone que han de ser las cosas. Lo que hemos de hacer es cambiar nuestra forma de pensar, del *no se puede hacer* al *se puede hacer*; sólo

tengo que averiguar cómo. Siempre he dicho que la palabra *incurable* significa que por el momento no se puede curar por ningún medio *externo*, por lo tanto, tenemos que interiorizarnos. Eso, por supuesto, supondría cambiar nuestra forma de pensar. También hemos de desarrollar nuestra autoestima, hemos de estar convencidos de que merecemos sanar. Si puedes desarrollar ese concepto y transformarlo en una creencia firme y una afirmación, la Vida te traerá todo lo que necesitas para que se produzca la sanación.

—¿Qué tipo de afirmaciones le sugerirías a alguien que en estos momentos se esté enfrentando a su propia crisis de salud para que pueda adoptar la actitud mental adecuada?

—Empezaría con éstas:

Me amo y me perdono.

Me perdono por haber permitido que mi [ira, miedo, resentimiento, o lo que sea] haya perjudicado a mi cuerpo.

Me merezco sanar.

Soy merecedor/a de la sanación.

Mi cuerpo sabe cómo sanar.

Coopero con mi cuerpo para satisfacer sus necesidades nutricionales.

Alimento mi cuerpo con alimentos deliciosos y saludables.

Amo cada centímetro de mi cuerpo.

Veo agua fresca y pura que fluye por mi cuerpo y limpia todas sus impurezas.

Mis células sanas se hacen más fuertes cada día.

Confío en que la Vida está apoyando mi sanación todos los días.

Todas las manos que tocan mi cuerpo son terapéuticas.

Mis médicos se sorprenden al ver lo rápida que es mi sanación.

Cada día mi salud aumenta de todas las formas posibles.

Me amo.

Estoy a salvo.

La Vida me ama.

Estoy sanada y me siento completa.

—De modo que mientras estabas sanando de tu cáncer seguías con tu trabajo de terapeuta.

—Sí, y no le dije a nadie nada sobre lo que me habían diagnosticado, salvo a mi profesor y a las personas que me apoyaban directamente. No quería dejarme influir por el miedo de las otras personas. No quería que me alejaran de mi camino. Cuando me explicaron que mi cáncer había desaparecido, recapacité sobre mi vida y tomé la decisión

de marcharme de Nueva York. Llevaba allí treinta años y estaba harta de su clima, y, sobre todo, de sus inviernos. Quería regresar a un lugar donde brillara el sol y hubiera flores todo el año, y me vine a California.

—¿Y te estableciste en Los Ángeles?

—Sí, durante los seis primeros meses fui mucho a la playa. Tenía la sensación de que no tardaría en estar muy ocupada y que ya no tendría tiempo de hacerlo. También llevé *Sana tu cuerpo* a todas las reuniones metafísicas que encontré en Los Ángeles, y si me parecía apropiado, les entregaba un ejemplar. Resultó que ninguna de aquellas reuniones me inspiró a volver una segunda vez. No me aportaron nada. Pero estaba empezando a tantear el terreno y fui atrayendo clientes paulatinamente.

—Se podría decir que de algún modo estabas empezando de cero. ¿Seguiste en contacto con tus clientes de Nueva York?

—Sí, estaba en contacto con ellos por teléfono, mientras rehacía mi vida en Los Ángeles.

»Había una librería maravillosa en West Hollywood que se llamaba Bodhi Tree; les llevé mi libro un par de veces, pero no les interesó. No obstante, muy pronto la Vida empezó a mandar a personas a esa librería diciendo: «Quiero ese librito azul». La mitad de ellas ni siquiera sabían el título, ni mi nombre, pero tenían la información suficiente para pedir el librito azul. La tienda por fin se dio cuenta de que se trataba de mí y me llamó para hacerme un pedido de seis ejemplares. En cuanto colgué, me metí en el coche y me fui a llevárselos. El primer año, cada vez que me hacía un pedido iba a llevárselo en mano a la librería, y descubrí que cada vez vendían más. Así fue como la gente se enteró de mi trabajo y empezó a buscar mi ayuda.

»A medida que iba aumentando mi número de consultas individuales, también empecé a ofrecer pequeños cursos, generalmente para seis personas. Conferencias y clases de las que la gente se enteraba por el boca a boca. Con el tiempo fui teniendo más público, hasta que llegué a la cifra de trescientos cincuenta participantes en mis talleres. Creía en lo que estaba enseñando, y las personas que venían a mis cursos hacían grandes cambios y conseguían buenos resultados. Pensé que si pudiera plasmar esa experiencia sobre el papel —lo que estaba aprendiendo en mi trabajo— podría ayudar a muchas más personas. Pero no tenía tiempo. Entonces, una mujer que había sido clienta mía en Nueva York vino a verme y me dio dos mil dólares porque me estaba muy agradecida por el trabajo que había hecho con ella para ayudarla a cambiar su vida. ¡Eso fue lo que me hizo decidirme!

»Me concedí seis meses para escribir el libro. Recopilé información de mis clientes, talleres e historias que había escuchado, y empecé a ponerlo todo en el libro, junto con el contenido de *Sana tu cuerpo*. Así es como empezó *Usted puede sanar su vida*. Recuerdo

que cuando se publicó, en mis talleres ponía una pila de libros sobre una mesa, un bote con cambio, y los asistentes se autoservían. En aquellos tiempos tenía muy poco dinero y no podía imprimir muchos libros, pero en cuanto vendía los que había publicado, iba corriendo a imprimir más.

—¿Fue escribir la primera edición de *Usted puede sanar su vida* y tu éxito con tus clientes lo que te dio a conocer e incrementó el número de los asistentes?

—Sí, y mis enseñanzas se expandieron mucho más allá de donde yo solía impartirlas. Un día fui a Australia sola; alguien me había invitado a dar una conferencia gratis un viernes, y luego a impartir un taller el fin de semana. Cuando llegué al lugar donde tenía que dar la conferencia, había mil personas y pensé: *¿De dónde caray ha salido toda esta gente? ¿Qué está haciendo aquí? ¿Cómo ha llegado a conocerme?*. La Vida se encargó de todo.

Alentada por su creciente confianza sobre cómo estaba siendo guiada por la Vida, el trabajo de Louise y su expansión alcanzaría un nuevo nivel cuando comenzó la epidemia del sida a mediados de la década de 1980.

—En mi práctica tenía unos cuantos clientes homosexuales, y un día uno de ellos me llamó y me dijo: «Louise, ¿estarías interesada en iniciar un grupo para personas con sida?» No estaba segura de lo que iba a hacer, pero le respondí: «Sí, vamos a reunirnos y a ver qué pasa». Empezamos con un grupo de seis personas, y al día siguiente me llamó un hombre para decirme que había dormido por primera vez en tres meses. Entonces, empezó a correr la voz rápidamente. No sabía lo que estaba haciendo, pero en aquellos tiempos nadie lo sabía. No es que hubiera personas más brillantes que estuvieran haciendo grandes cosas por las personas con sida, y que de pronto apareciera yo, tonta de mí. Todos estábamos igual. Decidí que iba a hacer lo que siempre había hecho: concentrarme en liberar el resentimiento, ayudar a las personas a quererse a sí mismas y fomentar la práctica del perdón: las cosas sencillas de la vida.

»Con este grupo en particular sabía que tendríamos que trabajar más el autodesprecio que con la mayoría de las personas, además de todos los prejuicios que la sociedad tenía contra ellos. El colectivo gay tiene todos los problemas que la gente suele tener con sus padres, pero, además, en muchos casos el factor añadido de haber sido repudiados. Y por si fuera poco, los llamaban la vergüenza de Dios. ¿Cómo vas a tener autoestima cuando no dejas de oír cosas como *esas* sobre ti? Es imposible. Así que ahí estaba yo, una niña abandonada por sus propios padres, ayudando a esos hombres que también habían sido abandonados. Los entendía. Sabía bien cómo se sentían.

Le digo que parecía que la Vida se los hubiera entregado por su gran compasión y comprensión. ¡Qué regalo para esos hombres!

—Sí, bueno, pero lo que realmente cambió las cosas fue participar en el programa de

Oprah Winfrey y en el de Phil Donahue en la misma semana. Los dos presentadores se habían enterado de lo que estaba haciendo con las personas con sida y querían que hablara de ello. Fui con cinco de los chicos a los que les estaba yendo muy bien. Primero fuimos al de Oprah. Fue encantadora. Dejó que transmitiéramos nuestro mensaje de que tratábamos a la persona en su totalidad con amor, que no teníamos miedo el uno del otro y que nos concentrábamos en amarnos a nosotros mismos.

»Siempre había deseado concentrarme en lo positivo. Lo primero que les dije a esos hombres cuando empecé a trabajar con ellos fue: “No vamos a sentarnos aquí para jugar al ‘¿No te parece horrible?’”. Eso ya lo sabíamos y podían ir a cualquier otra parte a jugar a eso. Todo el que venía a verme tenía que hacerlo con un enfoque positivo. Cualquiera que tuviera alguna noticia o técnica positiva podía compartirla.

—¿Los afectados se enteraron de que podían contar con algún tipo de apoyo, empatía y buena experiencia?

—Sí, todos tenían que compartir y nadie los juzgaba. A medida que íbamos haciendo más reuniones, más buenas noticias tenía para ellos. Recuerdo que alguien nos regaló seis camillas de masaje. Los chicos las llevaban al lugar de encuentro cada miércoles por la noche y las montábamos. Pedíamos a todo aquel que hiciera reiki o masaje que se pusiera al lado de una camilla para que los asistentes pudieran recibir tratamiento energético. No las llamábamos «camillas terapéuticas», sino «camillas de energía». Para muchos era el único momento en que alguien los tocaba en toda la semana. Eso suponía mucho para ellos. Nuestro propósito era simple: sentirse bien. Mis ideas siempre han sido sencillas. Me parece que cuanto más sencillo eres, mejor funcionan las cosas.

»Participar en el show de Oprah y en el de Phil Donahue la misma semana nos dio a conocer. Los pocos teléfonos que teníamos estaban siempre colapsados, y *Usted puede sanar su vida* estuvo trece semanas en la lista de bestsellers del *New York Times*. De pronto tenía una empresa.

—Así que, ¿fue entonces cuando te diste cuenta de que tenías un negocio?

—Nunca había dicho que quisiera tener un negocio, pero recuerdo haberme dicho a mí misma muchos años antes, que si alguna vez lo tenía, lo llamaría Hay House. Y así fue. Primero tuve el librito azul, luego *Usted puede sanar su vida*, y luego dos cintas de meditación: una para la mañana y otra para la noche. Tenía cuatro productos. Al principio lo hacía todo yo misma, pero cuando la cosa se expandió, tuve que contratar a alguien para que me ayudara. Luego, cuando todo volvió a expandirse, contraté a otra persona; y el negocio fue creciendo muy, muy lentamente, a partir de ese momento. Empezó siendo una pequeña Hay House. Pronto tuve cinco o seis personas trabajando para mí, y recuerdo que unas Navidades les di cincuenta dólares a cada una porque eso era lo único que podía darles.

»Había alquilado un apartamento en un edificio para mi oficina, pero un par de vecinos se quejaron y tuve que marcharme. Fui a otro que no estaba demasiado lejos, y vi que en la misma planta había una gestoría. Había llegado el momento en que necesitábamos que alguien nos llevara las cuentas, y recurrí a los servicios de la empresa, pero al final me di cuenta de que era más barato tener nuestro propio contable a tiempo completo y terminé contratando a uno de sus empleados. Una vez más, la Vida me trajo exactamente lo que necesitaba para crecer y ayudar a más personas. Antes de emprender uno de mis viajes, ya había pactado contratar a un hombre que se llamaba Michael. Pero cuando regresé, descubrí que en su lugar habían contratado a Reid Tracy. Reid es ahora el presidente y consejero delegado de Hay House. Resultó ser la persona perfecta para el trabajo.

—Estoy observando el patrón recurrente de que las cosas fueron creciendo paso a paso —le digo a Louise.

—Sí. Hoy en día todo el mundo quiere el éxito rápido. Pero cuando estamos en el camino espiritual y respondemos a lo que la Vida nos presenta, creo que el trabajo más poderoso que realizamos es el que tiene lugar gradualmente. Es casi como si no nos diéramos cuenta de que está sucediendo. Miramos atrás y pensamos: «¡Oh, vaya! ¡Mira todo lo que ha pasado!»

Además del éxito paulatino y constante, observé otros factores clave del viaje espiritual de Louise:

- *Simplicidad*: concentrarse en dar pasos pequeños, sencillos y manejables en lugar de intentar hacer cosas complicadas.
- *Optimismo*: poner la atención y la energía en las soluciones en lugar de concentrarse en los problemas.
- *Paciencia*: experimentar el proceso en su totalidad y conscientemente, en lugar de apresurarse para conseguir un resultado específico.
- *Confianza*: aprender a confiar en la Vida viendo perfección y oportunidades de crecimiento en todas nuestras experiencias.
- *Crecimiento*: ver la vida como una escuela donde utilizamos nuestras experiencias como catalizadores para el cambio y la autorrealización.
- *Servicio*: centrarnos más en cómo podemos animar y ayudar mejor a las personas que lo necesitan, en lugar de perdernos en nuestra visión personal de las cosas y en alcanzar el éxito.
- *Acción*: comprometernos a estar presentes y a cruzar las puertas que nos abre la Vida en nuestro viaje.
- *Fe*: estar dispuestos a arriesgarnos y a avanzar aunque no sepamos cuál va a ser el

resultado.

- *Magnetismo*: conectar con la habilidad de atraer lo que necesitamos y desarrollarla adoptando (y conservando) el estado mental adecuado.

Tengo una última pregunta para Louise antes de concluir nuestra primera entrevista: *¿Crees que la Vida está siempre dándonos golpecitos en el hombro y que si prestáramos atención e hiciéramos lo que nos presenta, probablemente encontraríamos el camino adecuado?*

—Creo que eso te mantendría ocupado —responde—. Hay muchas personas que necesitan tener metas en la vida —una meta de un año o de cinco años—, pero eso nunca ha ido conmigo. Nunca he intentado hacer nada ni marcarme unas metas bien definidas o excesivamente estrechas. Siempre me he preguntado lo mismo: «¿Cómo puedo ayudar a las personas?» Me he planteado esa pregunta miles de veces, y todavía sigo haciéndomela. Cuando veo todos los problemas que hay en el mundo, me doy cuenta de que quizá no pueda hacer nada específico, pero lo que *sí* puedo hacer es plantearme la pregunta y proyectar energéticamente la intención de *¿Cómo puedo ayudar?*

»Cuando entendemos este funcionamiento y confiamos en él, sencillamente respondemos al teléfono y abrimos el correo.

Conviértete en el creador o creadora de una vida excepcional

«Somos seres poderosos y creativos que forjamos nuestro futuro con cada uno de nuestros pensamientos y palabras.» Esto fue lo primero que dijo Louise cuando conecté el magnetófono al principio de nuestra siguiente sesión.

Estamos la una frente a la otra, tumbadas en un largo asiento bajo la ventana de la habitación de mi hotel, desde la que se ve la ciudad de Toronto. Es una hermosa tarde soleada. Me doy cuenta de que, en esencia, el mensaje de Louise es uno de los más importantes: *en nuestro estado mental más puro y positivo, somos los poderosos creadores de la vida de nuestros sueños*. Cuando tenemos buenos pensamientos, nos sentimos bien. Cuando nos sentimos bien, elegimos bien. Cuando nos sentimos bien y elegimos bien, atraemos mejores experiencias a nuestra vida. Es así de simple... elegante... y cierto.

La ciencia nos dice que las ondas de energía son la «esencia» del Universo, y que cada vez que respiramos y cada pensamiento que tenemos tiene un efecto directo sobre algo o alguien. La silla sobre la que me siento, el teclado que uso para escribir y el precioso magnolio que veo por la ventana están hechos de energía. La velocidad con la que vibra un objeto determina la densidad de su forma. Esta energía está bajo la influencia directa de nuestros pensamientos, palabras y acciones. *Estos pensamientos, palabras y acciones producen sentimientos; y nuestros sentimientos se convierten en la moneda con la que compramos las experiencias de nuestra vida*.

Siempre que Louise y yo hablamos sobre el modo en que nuestros pensamientos influyen en nuestras vidas, me vuelvo aún más consciente de lo importante y poderoso que es este concepto. Gran parte de lo que creemos, enseñamos y practicamos en nuestras vidas se basa en un concepto; que muchos todavía consideran exagerado, de la Nueva Era, o en el mejor de los casos, simplista.

Por un momento, mientras transcribo estas palabras al papel, me siento impulsada a buscar pruebas sólidas en la web, en mi biblioteca particular o en las mentes de mis colegas de la comunidad científica, que apoyaran nuestras ideas. Pero yo ya no hago eso. Ya no defiendo los principios espirituales que siempre han guiado y modelado mi vida, porque sé que funcionan. Louise y yo lo sabemos.

En el transcurso de nuestra conversación me doy cuenta de que, tanto Louise como yo, nos hemos inspirado en los escritores del Nuevo Pensamiento, como Emmet Fox y Florence Scovel Shinn, que animaron a sus lectores a utilizar el poder del pensamiento para cambiar y mejorar sus vidas. Al aplicar estos principios a nuestras vidas, Louise y yo hemos podido manifestar oportunidades y experiencias que creemos que son una prueba del poder de nuestros pensamientos. Y estas pruebas han reforzado nuestras creencias.

Aunque la ciencia pueda hacer oídos sordos a las pruebas de las personas que experimentamos el poder curativo o creativo del pensamiento, las historias de los casos son importantes. Son presagios de algo nuevo, catalizadoras de un cambio en la consciencia que al final modelará nuestra forma de vida. Las historias milagrosas y experiencias extraordinarias suelen preceder a la comprensión. Nos invitan a abrir nuestra mente y nuestro corazón para que contemplemos el mundo de una forma nueva y diferente. Entonces, somos más capaces de creer en algo que existe *fuera* de nuestro pensamiento limitado. Esa es la cuestión.

Los saltos evolutivos de consciencia suelen empezar con ideas que nos parecen mágicas o extraordinarias. Piensa en lo descabellada que les debió parecer a las personas la idea de ver imágenes que aparecían en una caja en la sala de estar, cuando se habló por primera vez de la «televisión». Una idea loca y aparentemente imposible cambió la faz de la humanidad para siempre.

Louise, como pionera en el campo cuerpo-mente, ha desafiado a sus lectores y público a expandir su pensamiento sugiriéndoles que traten sus dolencias físicas con métodos transfísicos. En lugar de centrarse en tratar únicamente la enfermedad con los medios tradicionales, invitó a las personas a que también se concentraran en lo que *pensaban* respecto a ella. Al establecer la conexión entre el cuerpo y la mente, consiguió que los demás descubrieran lo que ella había experimentado: que nuestros pensamientos desempeñan un papel primordial en la sanación del cuerpo. Louise había tenido muchas pruebas de ello en los rostros sonrientes de las personas que habían sanado sus cuerpos y sus vidas. Eso era prueba suficiente para ella y para todos aquellos a los que ha ayudado en su camino hacia la sanación.

En lo que se refiere a fomentar el poder del pensamiento, sencillamente hemos de renovar nuestras formas de actuar y confiar en que la Vida nos presentará nuestra propia prueba. Con este pensamiento, renuncié a mi empeño de querer probar lo que ya sabíamos que era cierto y confié en las pruebas anecdóticas de mi propia vida real. Cuando hube tomado esta decisión, me sucedió algo interesante.

Estaba haciendo la compra con mi esposo Michael y me detuve en la sección de flores a mirar unas orquídeas. Me quedé allí de pie, observándolas, asimilando sus brillantes colores, la exquisita forma de sus pétalos. Tras haberlas examinado, me disponía a

comprar una, pero un dependiente me hizo una pregunta y se me olvidó.

Al día siguiente, al regresar a casa de una reunión, encontré una gran caja en los escalones de la puerta de la entrada. La metí dentro de casa, la abrí y descubrí una orquídea exquisita dentro de la caja. Enseguida recordé mi intención y lo vi como el resultado de aquello en lo que me había concentrado, de mi pensamiento positivo. Me encantan las flores, y he tenido suficientes experiencias de este tipo como para saber que si dirijo mi energía —aunque sea un poco— hacia ellas, estoy enviando una poderosa señal al Universo que estoy convencida que las atrae hacia mí. Esta vez, la señal debió ser más fuerte de lo habitual. Al cabo de dos días, recibí otra preciosa e inesperada orquídea blanca... de una amiga de la Costa Este.

Lo que aportamos al mundo tiene una gran repercusión en lo que recibimos. Todos tenemos muchas pruebas de ello cada día, pero la mayoría de las personas no son conscientes de ello. «Siempre trabajamos en colaboración con la Vida —me recuerda Louise—, y queremos inspirar a las personas a que practiquen para que también puedan experimentar las pruebas en sus propias vidas. Sencillamente, hemos de tener la mente abierta y confiar en nuestra propia experiencia.» Yo estaba totalmente de acuerdo. En cualquier momento, vemos, sentimos, enviamos e influimos en la energía de formas que rara vez podemos ni tan siquiera llegar a imaginar.

¿Has entrado alguna vez en una habitación y has notado al instante que alguien estaba furioso? ¿O has mirado a los ojos a un desconocido y te ha inundado un sentimiento de compasión, comprensión o amor? Eso es lo que sucede cuando *recibimos* energía. Sintonizamos con nuestro entorno, captamos la vibración y descargamos información sobre lo que está ocurriendo, y, con frecuencia, sin necesidad de hablar o explicar nada.

Como es natural, nosotros también *enviamos* energía. ¿Has tenido miedo alguna vez de enfermarse y te has preguntado si preocuparte por ello ha tenido algo que ver con haber enfermado realmente? ¿Has deseado alguna vez algo tan intensamente que cuando se te ha presentado en tu vida de forma milagrosa te has preguntado si tu deseo ha tenido algo que ver con ello? Estas son las cosas que suceden cuando *transmitimos* energía. Al enviar señales a nuestro entorno en forma de pensamientos, palabras o acciones influimos energéticamente en él, y, por consiguiente, en las experiencias que tenemos en nuestra vida.

Hace años tuve la gran suerte de experimentar el poder de transmitir energía.

Tras un año de muchos viajes y conferencias, estaba cansada y bloqueada en cuanto a mi creatividad. Tenía programada una visita al Miraval Resort & Spa de Tucson, Arizona, para una reunión de negocios. Antes de dirigirme hacia allí, llamé a mi amigo y

colega Wyatt Webb, autor de *It's Not About the Horse*.

Wyatt fue el creador de la Experiencia Equina de Miraval, un proceso en el que se usa la interacción con los caballos para reflejar cómo se relacionan los seres humanos entre sí. Confié en Wyatt, sabiendo que era un guía experimentado y consciente que podría ayudarme a comprender las causas de mi bloqueo y cómo superarlas. Necesitaba su ayuda para desvelar lo que me estaba pasando.

De camino hacia los establos, Wyatt y yo nos pusimos al día de nuestras vidas. Cuando llegamos al corral, reconocí a un viejo amigo. *Monsoon* estaba junto a la valla y a la sombra de unos cuantos árboles.

Monsoon es muy alto y pesa más de quinientos kilos, y aunque conocía a esta magnífica criatura de mis anteriores visitas a Miraval, noté que me ponía nerviosa cuando Wyatt se dirigió conmigo hacia él. Entré en el corral con la curiosidad de qué es lo que me iba a enseñar esta vez.

Wyatt y yo hablamos un rato sobre cómo me sentía y los cambios que habían tenido lugar en mi vida en los dos últimos años. Tras escucharme y observar mi cuerpo en busca de señales (Wyatt es un experto para descubrir lo que le sucede a una persona en su interior observando su comportamiento exterior), me dijo: «¿Sabes lo que te pasa, Cheryl? Creo que estás muy, pero que muy cabreada, y esta ira reprimida está bloqueando tu energía».

Al escuchar sus palabras, hice todo lo posible por levantar un muro de protección entre mi amigo y mis emociones, que cada vez eran más fuertes. Di un paso atrás y miré para otra parte. Pero sabía que necesitaba ayuda, y confié en él lo suficiente como para confesarle mis sentimientos y dejar que brotaran mis lágrimas. Wyatt estaba junto a mí, testigo silencioso de mi dolor y frustración. Cuando dejé de llorar, me explicó dulcemente que mi ira contenía la llave de mi poder, y que si no me permitía sentirla, jamás podría disponer de mi verdadero potencial ni expresarlo durante la siguiente etapa de mi vida.

—Tienes mucha fuerza dentro de ese cuerpo tuyo —me dijo—, pero a menos que estés dispuesta a trascender esa ira para acceder a la energía que está «debajo», seguirás bloqueada.

Hasta el día de hoy, lo que pasó a continuación sigue sorprendiéndome.

Wyatt me llevó hasta *Monsoon*, que estaba junto a la valla olisqueando el suelo. Tenía la cabeza en dirección contraria a nosotros y estaba paralelo al cercado. Cuando nos situamos a unos seis metros por detrás del animal, Wyatt me dijo: «Quiero que utilices tu energía para hacer que este caballo se mueva. Quiero que *Monsoon* se gire por completo y se quede de cara a nosotros.

—¿Quieres que incite al caballo a moverse con mi mente?

—No —replicó mi amigo—. Quiero que consigas que se mueva con tu energía. Cierra los ojos, haz varias respiraciones profundas y dile: «¡Muévete!»

Me quedé muy quieta, cerré los ojos y me concentré lo mejor que pude en que el caballo se moviera. Mentalmente no paraba de gritar «¡Muévete! ¡Muévete! ¡Muévete!» Pero no se movía.

Wyatt se acercó a mí y con su potente, pero suave deje de cowboy, me dijo: «Deja de usar la cabeza, Cheryl. Utiliza tus *entrañas*». Me tocó suavemente el estómago. «Haz que se mueva desde *aquí*.»

Volví a cerrar los ojos, dispuesta a tomarme mi tiempo. Cada vez que respiraba, me imaginaba creando una masa de energía intensa en mi abdomen. Luego, cuando me sentí preparada, imaginé que la sacaba de mi cuerpo y la dirigía hacia *Monsoon*, mientras mantenía la intención de que se *moviera*. Al poco rato, *Monsoon* levantó la cabeza, miró hacia atrás y comenzó a caminar en círculo. El caballo ahora estaba frente a mí, mirándome a los ojos.

Me quedé estupefacta, mirándolo atónita. Luego miré a Wyatt que me estaba dedicando una enorme y bella sonrisa. «Ahora, imagina lo que este poder puede hacer por ti y por los demás en el mundo.»

Jamás olvidaré ese momento ni ese mensaje.

Todos somos sofisticadas máquinas de comunicación. Somos torres de telecomunicaciones andantes y parlantes, que transmiten y reciben señales de energía en cada momento del día. Cual estrellas radiantes en el cielo nocturno, vivimos y respiramos en un campo de energía unificado que nos conecta unos con otros. Cada movimiento o pensamiento informal o al azar llega a este campo e influye en él de alguna manera.

Cuando aprendemos a prestar más atención a las señales que recibimos y enviamos, reclamamos la autoría de un vasto poder creativo que no sólo nos afecta a nosotros, sino a todos y a todo lo que nos rodea. Con la práctica podemos adquirir mayor confianza en nuestra capacidad para usar esta red energética y mejorar nuestra vida sintonizando nuestro transmisor —nuestros pensamientos— con una frecuencia más positiva.

De vuelta al hotel de Toronto, Louise comparte una experiencia que ilustra bellamente lo que estoy diciendo.

—Me dirigía en coche a mi oficina pensando en una desagradable carta que había recibido ese día —me dice—. No paraba de darle vueltas y de discutir mentalmente con la persona que me la había mandado. Pero me di cuenta de lo que estaba haciendo, me detuve y reconocí que esa forma de pensar no me estaba haciendo ningún bien. Paré el coche y empecé a decirme lo que necesitaba oír para sentirme mejor. Me dije cosas como:

Me olvido de este incidente con amor; ya está, punto y final.

*Espero con expectación mi siguiente momento, que será distinto y renovado.
Sólo me esperan buenas experiencias.
Me reciben con amor adondequiera que voy.
Amo a la Vida, y la Vida me ama a mí.
Todo está bien, y yo también.*

»Al poco rato había recuperado mi actitud positiva y estaba de nuevo en ruta. Conecté la radio, y me saludó con una inspiradora pieza de música clásica que me hizo sonreír de oreja a oreja. Sabía que se había producido un cambio. Cuando llegué a la oficina me sentía mucho mejor. Nada más entrar por la puerta, una de mis empleadas me saludó con un «Te quiero». Cuando llegué a mi mesa, había un jarrón con flores esperándome, un regalo de la pareja de uno de mis empleados. Y enseguida me enteré de que un asunto que tenía que tratar en una reunión se había resuelto por completo y que ya no tenía que asistir a ella. En ese momento dije alto y claro: “Gracias. Gracias. Gracias”.

Mientras escucho la historia de Louise, anoto la primera instrucción que se dio a sí misma: «Empecé a decirme lo que necesitaba oír para sentirme mejor». Qué maravilloso ejemplo de que *nuestro primer y más importante acto de cuidarnos es cuidar nuestros pensamientos*. Cuando lo hacemos, todo el mundo se beneficia.

Al darse cuenta enseguida de su actitud y darle la vuelta con un diálogo interior amable, Louise envió un mensaje energético a la Vida, que respondió de un modo que no sólo la elevó a ella, sino que enriqueció las experiencias de las personas que tenía a su alrededor.

Volveré a decirlo: nuestros pensamientos influyen directamente en nuestra vida. Es fácil perderse en el debate sobre cómo actúa este principio, sobre si realmente funciona o sobre la validez del pensamiento para crear la realidad. Pero debatir sobre estas ideas es como malgastar una valiosa energía discutiendo sobre cómo funciona una radio, en lugar de conectarla y sintonizar nuestra emisora favorita, o cuestionarnos la legitimidad de internet, en lugar de utilizarlo para comunicarnos o conseguir información. En estos momentos de nuestra existencia, utilizar medios espirituales en lugar de intelectuales requiere tener fe y una mente abierta. Las herramientas espirituales facilitan la vida y la hacen más gratificante.

—Una vez —continúa Louise—, estaba en una clase con Virginia Satir, la internacionalmente conocida pionera de la terapia familiar, y habló de que había realizado un estudio con estudiantes sobre las diferentes formas de fregar los platos. Al recopilar sus respuestas, se encontró con doscientas cincuenta formas *diferentes* de lavar los platos, y cada persona pensaba que la suya era la única forma de hacerlo correctamente. Cuando te cierras mentalmente a ideas o formas nuevas de hacer las

cosas, puedes perderte otras mejores y más sencillas de hacer.

»Cheryl, tú y yo estamos tratando de enseñar a las personas una forma más sencilla de vivir una vida excepcional. Cuando entiendan el concepto y lo pongan en práctica — pensando y haciendo cosas que les hagan sentirse mejor—, conseguirán un estado en que podrán fluir con el Universo y les empezarán a suceder milagros. Luego, obtendrán todas las pruebas que necesitan. Les pasarán cosas que jamás hubieran imaginado.

Eres una máquina espiritual extraordinaria. Ahora mismo, hay más de cien mil millones de células en tu cuerpo trabajando al unísono, que te están permitiendo leer esta frase. Tus células no discuten. No se plantean cómo funcionan las cosas. Ni discuten sobre cuál es la más eficaz o inteligente. Se unen en una bella armonía para permitir que la maquinaria denominada «tu cuerpo» funcione con el mayor rendimiento posible en cada momento. ¡Vaya milagro!

Este mismo tipo de interrelación armoniosa se produce en el mundo exterior. Cada día nuestra moneda creativa de pensamientos, palabras, acciones y sentimientos trabaja en colaboración divina con la energía del Universo para crear nuestras vidas. Al concentrar nuestra energía de una manera positiva, tenemos muchas más oportunidades de generar buenas experiencias. En realidad es así de sencillo.

Reclamar este poder creativo y utilizar sabiamente tu energía puede suponer todo un reto al principio. Al fin y al cabo, a la mayoría nos han enseñado a vivir con miedo y a pensar y a actuar a la defensiva: a ver lo que no funciona, lo que puede ir mal o lo que no está bien en nuestras vidas. Basta con ver las noticias sólo unos minutos, o leer los titulares de los periódicos o de las noticias *online*, para ver en qué se concentran la mayoría de las personas. «Descubre los peligros que acechan a tu agua potable», «La economía vuelve a hundirse», «Diez razones para vigilar bien a tus hijos»... Este bombardeo de mensajes que inducen al miedo pueden afectarnos de formas que ni tan siquiera somos conscientes. Con el tiempo puede que te sientas atraído hacia historias negativas, conversaciones repletas de dramas innecesarios y pensamientos nocivos repetitivos. Cuando empieza este círculo, no se corta por sí solo. Has de estar alerta para tomar las decisiones correctas y tener buenos pensamientos. Sustituir los buenos por los malos en cada momento.

Sumergirte en la energía del miedo y de la depresión perpetúa la negatividad. Por ejemplo, puede que te obsesiones con el último *reality show* que muestra lo peor de las personas, y empieces a rodearte de gente que siempre está padeciendo algún tipo de crisis. O puede que en tu trabajo te sientas atraído hacia los problemas, y que comiences a contribuir a ellos cotilleando o quejándote de lo que no funciona en tu vida.

Sin darte cuenta desarrollas patrones de pensamiento y de conducta que dirigen tu radiotransmisor a buscar y emitir señales negativas que sólo crean más negatividad y experiencias difíciles en tu vida. Y estos patrones se pueden volver muy personales. Cada día podemos terminar en un bucle negativo, en el que nos estemos etiquetando constantemente como defectuosos, malos o indignos.

Tal como me explica Louise:

—Cuando te odias, te dices cosas desagradables, lo feo o lo fea que eres, o te escondes del espejo y empiezas a sentirte muy incómodo/a. No te sientes bien en absoluto. No disfrutas con nada de lo que haces durante el día, y te suceden muy pocas cosas buenas. Pero cuando haces algo tan simple como mirarte en el espejo y decirte que te amas, aunque te cueste hacerlo o no te lo creas, tu energía cambia. Luego, a medida que van pasando las horas, te sientes mejor y atraes mejores circunstancias. Entonces suceden cosas tontas, como encontrar un sitio para aparcar en un lugar donde resulta prácticamente imposible, o encontrar siempre el semáforo en verde.

La cuestión es dónde empieza todo, así que le pregunto cómo hemos llegado a desconectarnos de tal modo de este poder que moldea nuestras vidas.

—En la infancia nos educan para que desde el primer día respondamos a las palabras *basta* o *no* —responde—. Son algunas de las primeras palabras que escuchamos. Es normal —aunque no natural— que estemos más concentrados en lo que no podemos hacer, en lo que no nos está permitido y en las creencias limitadoras que nos hacen retroceder, que en avanzar hacia nuestro propio y majestuoso potencial. Hay muchísima gente en este mundo que empieza una conversación con una negativa. Se ha convertido en algo normal para esas personas. Por ejemplo, entran por la puerta y te saludan con un: «¡Oh, Dios mío, casi me caigo por la escalera!» Al cabo de un tiempo, se convierte en una segunda naturaleza. Ni siquiera se dan cuenta de que lo están haciendo. Estoy viendo ejemplos de esto continuamente.

»Hace un par de semanas entré en una tienda a comprarme ropa. Vi unas cuantas piezas que me gustaban, y cuando me disponía a pasar por caja, tres mujeres —una en el probador, otra fuera del probador y la dependienta que me estaba atendiendo— empezaron a hablar entre ellas. La conversación enseguida se desvió hacia algo negativo que había sucedido, lo que las llevó a empezar a cortarse la palabra entre ellas. Cogí mi tarjeta y le dije a la dependienta: “Luego vuelvo. No puedo afrontar toda esta negatividad ahora”. Así que volví bastante más tarde. Cuando lo hice, le pregunté a la chica: “¿Ya ha terminado la conversación?”. Se echó a reír mientras yo finalizaba mi compra. Las personas se sienten atraídas hacia experiencias positivas. Esas mujeres no tenían ni idea de que su conversación negativa estaba expulsando a una cliente de la tienda, y estoy segura de que debió haber otras personas que hicieron lo mismo aunque no dijeran nada.

—¿De modo que continuaremos nuestro viaje haciendo hincapié en lo positivo? —le pregunto sonriendo.

—Hay muchos maestros maravillosos, como el doctor Wayne Dyer, Abraham, la doctora Christiane Northrup, y todos comparten el mismo mensaje —me dice Louise—. Creo que la verdadera meta en la vida es sentirse bien. Queremos dinero porque queremos sentirnos mejor. Queremos tener buena salud porque queremos sentirnos mejor. Queremos una relación bonita porque pensamos que así nos sentiremos mejor. Y si pudiéramos hacer que nuestra meta fuera simplemente sentirnos mejor, nos ahorraríamos muchas complicaciones. ¿Cómo puedo sentirme bien en este momento? ¿Qué puedo pensar *ahora* que me haga sentirme mejor? Esas son las preguntas que hemos de hacernos constantemente.

Mientras apago el magnetófono y recojo mis cosas, pienso para mí: «Amén, hermana».

3

La forma en que empiezas el día determina cómo vas a vivirlo

Por la mañana estuve paseando por la zona del Covent Garden, en Londres. Es un día de principios de otoño, y los artistas y artesanos callejeros están preparando sus chiringuitos para la llegada de las masas. Me gusta muchísimo Londres. Me encanta su diversidad; sus personas amables y educadas, y su exquisita oferta de moda, comida, tiendas y cafés.

Louise y yo estamos aquí para asistir a un acto, y tenemos previsto vernos por la tarde para seguir trabajando en nuestro libro. Lo estoy deseando. En el poco tiempo que llevamos reuniéndonos, mi vida ya ha notado su influencia de una forma muy positiva. Por ejemplo, me he vuelto más consciente de mis pensamientos a lo largo del día. Y tardo menos tiempo en darme cuenta de que me dan vuelta pensamientos negativos. También he empezado a tomar decisiones, tanto personales como profesionales, observando si me siento bien cuando las tomo. Si no me siento bien, el *no* es la respuesta automática. ¡Qué maravilloso es crecer y aprender mientras se está escribiendo un libro...!

Cuando llamo a la puerta de la habitación del hotel de Louise, me abre y me saluda con sus brillantes ojos azules y su gran sonrisa. Enseguida siento que soy bienvenida. Hablamos un poco de lo que hemos hecho por la mañana y nos ponemos manos a la obra. Me acomodo en el suelo delante de la mesa de centro, conecto el magnetófono y empiezo la sesión preguntándole de qué quiere hablar.

—Hemos de enseñar cómo empezar el día —responde con total determinación—. La primera hora de la mañana es crucial. Lo que hacemos durante ella determina lo que experimentaremos el resto del día.

¡Ya hemos despegado! Su pasión es evidente, y me río en voz alta cuando esta elegante dama empieza la lección diciendo: «Hay demasiadas personas que empiezan el día con un «¡Oh, mierda!, ¡Un día más y he de levantarme, maldita sea!». Si te levantas con semejante actitud, jamás podrás tener un buen día, es imposible; cuando haces todo lo posible para tener un día horroroso, tendrás un día horroroso.

Al escucharla, recordé mi relación íntima con el despertador cuando yo tenía

veintitantos años. Por aquel entonces era un juego ver cuánto tiempo más me podría quedar en la cama antes de arrastrarme hasta mi trabajo. No me gustaba mucho mi vida, y desde luego no estaba deseando ir a trabajar.

Ahora, sentada junto a Louise, pienso en los millones de hombres y mujeres que cada mañana paran con pavor la alarma del despertador o saludan con miedo el nuevo día. Me estremezco al pensar en el tipo de energía que transmite ese acto al mundo: *no quiero despertarme, odio donde tengo que ir hoy o prefiero volver a dormirme que levantarme y hacer frente a mi asquerosa vida*. Los pensamientos de este tipo sólo traen más de lo mismo.

Cuando te das cuenta de que la forma en que empiezas el día pone en marcha un patrón de pensamiento que determina tus experiencias a lo largo de él, cambian las reglas del juego. Siento curiosidad por saber cómo comienza ella el día y le pregunto para compartir los detalles.

—Tengo una pequeña rutina que llevo practicando durante años. En cuanto me despierto, me acurruco un poco más en la cama, siento la cama y le doy las gracias por la placentera noche de sueño que me ha proporcionado. Hago esto durante unos minutos y empiezo mi día con pensamientos positivos. Me digo cosas como: *Hoy es un buen día. Este va a ser un gran día*. Luego me levanto, voy al baño, y le doy las gracias a mi cuerpo por su buen funcionamiento. Hago unos cuantos estiramientos. Tengo una barra en la puerta del baño y me cuelgo de ella; flexiono las rodillas tres veces hasta llegar al pecho y luego me cuelgo. He descubierto que colgarse por la mañana va muy bien.

Me imagino a Louise colgándose de la barra de la puerta del baño y empiezo a recorrer mi casa mentalmente buscando el lugar perfecto para colgar una barra. La idea me parece muy divertida.

—Después de hacer unos cuantos estiramientos, me hago una taza de té y me la llevo a la cama. Me encanta mi cama. Encargué un cabezal con una inclinación especial para apoyarme cómodamente al leer o escribir. He llevado a todas partes este cabezal durante años. Esto es un ejemplo de algo que he hecho para conseguir que mi dormitorio sea especial y cómodo: un santuario. Es un lugar encantador donde estar.

—¿Qué más hay en tu dormitorio que sea especial?

—Yo —responde Louise rápidamente con una amplia sonrisa infantil. Las dos nos ponemos a reír y estoy tentada de acercarme y darle un pellizco en la mejilla a la niña que vi en esos ojos radiantes. Pero rápidamente freno a mi niña interior y permito que continúe.

—Cuando vuelvo a la cama, me pongo a leer temas espirituales. Generalmente, tengo varios textos que leo simultáneamente.

La interrumpo un momento para averiguar qué es lo que está leyendo en estos

momentos.

—Bueno, siempre llevo mi libro *Pensamientos del corazón* porque es fácil leer unos cuantos pasajes cada vez. También llevo siempre el libro de Alan Cohen, *A Deep Breath of Life*. Y ahora estoy relejendo el libro de Florence Scovel Shinn, *El juego de la vida y cómo jugarlo*. Es un gran libro. Si tengo tiempo después de relajarme y leer, hago un crucigrama. Es un ritual matinal. Luego empiezo a levantarme.

La rutina matinal de Louise parece la forma perfecta de empezar el día, y me pregunto cuánto tiempo emplea en ella.

—Me gusta concederme un par de horas antes de estar con otras personas. Me gusta hacer las cosas tranquilamente. He aprendido a tomarme mi tiempo. Puede que me sienta en la cama y me ponga a pensar qué voy a desayunar, algo bueno y delicioso para mi cuerpo, algo que realmente me guste.

»Si tengo que hacer alguna actividad importante, procuro hacer muchas afirmaciones positivas al respecto; siempre las hago en presente, como si la situación ya estuviera sucediendo. Por ejemplo, si tengo una entrevista, me digo: *Sé que es una entrevista maravillosa. Las ideas fluyen fácilmente entre la otra persona y yo. La persona está muy contenta con la información que le he dado. Todo va sobre ruedas y ambas estamos complacidas.*

Me maravilla la capacidad de Louise para ser positiva y tan optimista. Ahora ya hemos pasado el suficiente tiempo juntas como para comprobar que su disposición es estable. Esta mujer vive claramente en un mundo positivo de su propia creación. Puesto que esto es tan infrecuente, me pregunto si alguna vez se siente mal. Mientras ella perfila la descripción de su ritual matutino, le pregunto:

—¿Tienes alguna vez un mal día, te levantas de mal humor o estás deprimida?

Louise se toma su tiempo para reflexionar sobre mi pregunta antes de responderme.

—Muy pocas veces —admite—. He estado practicando durante mucho tiempo y tengo buenos hábitos. Todo es cuestión de práctica...»

Decidimos hacer una pausa, pero como seguimos hablando, dejo el magnetófono en marcha por si acaso. Ambas reconocemos que invitar a las personas a prestar atención y a pensar en cómo se comportan durante sus rutinas diarias —lo que se dicen cuando realizan esos rituales diarios de vida— supone conectar con un valioso proceso de reprogramación del subconsciente.

Cada día, casi sin darnos cuenta, vamos haciendo más profundo el surco de nuestros pensamientos habituales —lo que pensamos y lo que nos decimos habitualmente— que son los que influyen directamente en nuestra calidad de vida. Cuanto más cambiamos nuestro

monólogo interior hacia un lenguaje más favorable para vivir mejor, más positiva se vuelve nuestra vida. Son los pequeños rituales diarios los que nos proporcionan las mejores oportunidades para el cambio.

—Hay demasiadas personas que piensan que tienen que ir a alguna parte para concentrarse en silencio en las afirmaciones —explica Louise—, pero siempre estamos haciendo afirmaciones. Todo lo que pensamos y nos decimos es una afirmación. Hemos de ser conscientes en todo momento de lo que estamos diciendo y pensando para que nuestra vida pueda mejorar.

Luego me da ejemplos de preguntas que hemos de tener en cuenta:

¿Qué es lo primero que te dices cuando te despiertas por la mañana? ¿Qué piensas cuando estás en la ducha? ¿Cuando te afeitas? ¿Qué te dices cuando eliges tu ropa, te vistes, te maquillas o te secas el pelo? ¿Qué le dices a tu familia cuando preparas el desayuno o preparas a tus hijos para ir a la escuela? Todos estos momentos pueden ser muy útiles.

En los últimos años he ido comprendiendo mejor la importancia de comenzar el día de una forma más tranquila e intencionada. Tras apoyar a mi esposo Michael en el proceso de sus cuatro años de enfermedad, ambos salimos renovados de esa experiencia. Los dos adquirimos una nueva visión de la gentileza, de ser amables con nosotros mismos y con los demás. Nos permitimos vivir más centrados en la comodidad y en cuidar de nosotros.

Tras sufrir el agotamiento típico que se produce cuando se tiene que cuidar durante mucho tiempo a un ser querido, ya no era capaz de levantarme de la cama alegre como unas castañuelas e iniciar el día de sopetón. Durante demasiados años he librado una batalla constante con mi lista de cosas pendientes, he vivido en una carrera desenfrenada por terminar mis tareas con la esperanza de poder relajarme y disfrutar. Ahora, *primero* me relajo y disfruto de la vida.

Escuchar a Louise contar cómo empieza su día, me da un montón de ideas sobre cómo crecer a partir de los cambios que ya he realizado en mis rutinas matinales desde la enfermedad de Michael. De momento, mi día empieza cuando bajo a la cocina a prepararme una taza de té. Me la llevo al solarium con mi diario y mi bolígrafo favorito. Escribo un diario desde los 12 años, y escribir se ha convertido en un acto importante de cuidado personal emocional y creativo. Escribo sobre lo primero que me viene a la cabeza, antes de terminar con una página de afirmaciones positivas. Esta siempre ha sido mi forma de dirigir mis pensamientos en la dirección adecuada. Luego veo algún vídeo que me anime o leo un poco de mi libro o portal web favoritos.

Mis gustos son muy eclécticos, me gusta todo, desde biografías o libros espirituales o estimulantes, hasta las historias de interés humano y las últimas noticias sobre la salud, la

ciencia y la tecnología. ¡También me gustan los vídeos divertidos! Esos ratos son vitales para mi bienestar; son momentos en los que puedo volver a inspirarme, llenarme y alimentarme al nivel del alma.

Al igual que Louise, hago todo lo posible para evitar citas, reuniones o conversaciones por la mañana. Quiero tiempo para mí para poder conectar con mis pensamientos y sentimientos. He empezado a programarme citas, trabajo en la oficina, llamadas telefónicas y similares después del mediodía, a fin de tener las mañanas libres para escribir y realizar otros proyectos creativos. Aunque decida ir a trabajar más temprano, quiero saber que tengo el espacio y el silencio que necesito para concentrarme en mis prioridades.

Reconozco que para la mayoría de las personas tener tiempo por las mañanas es un lujo. En el pasado, cuando iba a mil por hora (o cuando trabajaba por cuenta ajena), tenía suerte si contaba con diez minutos para mí. Pero incluso diez minutos son importantes.

Louise está de acuerdo conmigo.

—Hemos de empezar por alguna parte. Si como madre o padre tienes una vida muy ajetreada, has de arreglar a tus hijos para llevarlos al colegio o te has de levantar temprano para ir a trabajar, sigue siendo importante que te concedas un tiempo para empezar el día de la manera adecuada. Yo preferiría levantarme diez minutos antes para gozar de ese tiempo. Aunque sólo te concedas diez o quince minutos, está bien, es tu momento para cuidarte. Esto es absolutamente necesario.

»No siempre he tenido tiempo para hacer lo que hago ahora —prosigue—. Empieza poco a poco. Al levantarte es importante que hagas algún ritual que te ayude a sentirte bien, que te digas algo que apoye tu bienestar. *La Vida me ama* es una buena forma de empezar. Es algo muy agradable de decir. Luego, asegúrate de que lo que comes para desayunar es reconfortante, algo delicioso y bueno para ti. Nutre tu cuerpo con una buena comida matinal y tu mente con pensamientos buenos y reconfortantes.

»Al levantarnos de la cama, todos podemos utilizar el poder de las afirmaciones para empezar el día de la mejor manera posible. Aquí tienes unos cuantos ejemplos de lo que puedes decirte por la mañana:

Cuando te despiertas y abres los ojos:

Buenos días, cama, gracias por ser tan cómoda.

Te quiero.

Cariño [tu nombre], hoy es un día bendito.

Todo está bien. Tengo tiempo para todo lo que he de hacer hoy.

Al mirarte en el espejo del baño:

*Buenos días, [tu nombre]. Te quiero.
Es cierto que te quiero de verdad.
Hoy nos esperan grandes experiencias.
Estás espléndida.
Tienes la mejor de las sonrisas.
Tu maquillaje [o tu peinado] está perfecto.
Eres mi mujer [o mi hombre] ideal.
Vamos a tener un día increíble.
Te quiero muchísimo.*

En la ducha:

*Amo mi cuerpo y mi cuerpo me ama.
Es muy placentero ducharme.
El agua es muy agradable.
Doy las gracias a las personas que diseñaron y fabricaron esta ducha.
Mi vida es una bendición.*

Al usar el inodoro:

*Me libero fácilmente de lo que mi cuerpo ya no necesita.
Ingestión, asimilación y eliminación; todas forman parte del orden Divino perfecto.*

Al vestirte:

*Me encanta mi armario.
Me resulta fácil vestirme.*

Siempre elijo la mejor prenda que ponerme.

Me siento cómoda con mi ropa.

Confío en que mi sabiduría interior elegirá la combinación perfecta para mí.

Louise añade que cuando se tienen hijos, empezar bien el día también puede ser divertido, y además es extraordinariamente importante.

—La mañana suele ser un tira y afloja entre padres e hijos. Si podemos adoptar la costumbre de repetir afirmaciones positivas con los niños mientras los vestimos o les preparamos el desayuno, no sólo estamos preparando a toda la familia para un buen día, sino que enseñamos a los niños una valiosa herramienta para la vida.

Eso inmediatamente me recordó a mi amiga Nancy, que transformó las mañanas de la familia de su hermana con un sencillo juego. Nancy había hecho un trato con su sobrino de cinco años para que en su próxima visita ya hubiera dejado de chuparse el dedo, y su sobrina decidió que ella también quería participar.

La pequeña odiaba las mañanas y se resistía a levantarse para ir al colegio. «Isabel siempre estaba de mal humor e irritable cuando se despertaba —me dijo mi amiga—, y su testarudez generaba mucho estrés a toda la familia. Le pregunté qué es lo que la haría feliz: “Setenta y siete dólares”, respondió. Aproveché la oportunidad para disfrazar un ritual nuevo y positivo en forma de juego y acepté el trato.»

Nancy le dijo a su sobrina que le daría 77 dólares cuando volviera a visitarlos dentro de seis semanas, si era capaz de aprender a disfrutar de las mañanas. «Te van a llamar una sola vez por la mañana, te despertarás y te sentarás en la cama, saludarás el nuevo día con una sonrisa y te vestirás. Sólo podrás sentarte a desayunar cuando estés arreglada para ir al colegio», le dije. Isabel aceptó el juego, y lo que sucedió después fue un éxito inesperado.

«Han pasado dos meses y mi hermana me ha dicho que este nuevo ritual matinal ha transformado sus vidas —me dijo Nancy—. Isabel se levanta a la hora, es feliz, y baja a la cocina lista para desayunar después de haberla llamado sólo una vez. Lo más curioso del caso es que ni tan siquiera me ha pedido los 77 dólares.» Aunque esto empezó como un juego porque Isabel quería ganar dinero, se convirtió en una costumbre diaria que ha transformado la forma de empezar el día de toda una familia. Según parece, tener una familia más feliz fue suficiente pago para esta pequeña.

Louise está muy a favor de trabajar con los niños y las niñas de este modo.

—Hemos de proporcionarles métodos para que aprendan a sentirse mejor —me dice—. Los padres pueden empezar con mensajes sencillos a lo largo de la mañana, que los niños repetirán, como por ejemplo: *es muy fácil vestirse. Me encanta vestirme. El desayuno siempre es un momento divertido. Todos estamos muy contentos de vernos. Nos*

encanta desayunar juntos. El desayuno le sienta bien a mi cuerpo.

»A la hora del desayuno, los padres incluso pueden pedir que cada miembro de la familia comparta algo que le gusta acerca de sí mismo. O poner papelitos con afirmaciones en un cuenco y elegir uno para que todos se concentren en esa afirmación durante el día. Esto puede convertirse en un ritual matutino para parejas, familias, compañeros de piso, y demás. Cada persona puede incluso decidir la experiencia que le gustaría tener ese día y crear una afirmación para ella.

Me imagino qué diferente sería el mundo si educáramos a nuestros hijos para desarrollar el talento de manejar sus pensamientos y acciones de una forma positiva. Si invirtiéramos una décima parte de la energía que invertimos en que hagan los deberes, practiquen deportes o actividades extracurriculares para que desarrollen esta habilidad para la vida, podríamos cambiar la consciencia del planeta de un modo palpable.

Cuando concluye nuestra estancia en Londres, me doy cuenta de lo entusiasmada que estoy con la perspectiva de prestar más atención a mi forma de empezar el día. Le digo que me he comprometido a ser más consciente de mis pensamientos y acciones nada más despertarme.

—No es necesario que hagamos todos los cambios de una vez —añade Louise (ahí está de nuevo su intuición: ¡no tengo la menor duda de que capta a la perseguidora de metas en acción!). Cuando hayas sacado todo el provecho de un ritual, elije otro y sigue practicando. No te agotes. Recuerda que lo importante es sentirse bien.

Y así es. Cuando abandono el hotel de Louise, siento que trabajar en este libro es una gran bendición. Es una experiencia muy distinta a otras anteriores, cuando escribía pendiente de las fechas de entrega o de los retrasos; esta vez me siento inspirada y agradecida. Pero ¿es que podía haber sido de otro modo? Al fin y al cabo, estoy en una clase magistral con una chica que sabe vivir bien, extraordinariamente bien.

La forma en que vives tu día determina cómo vives tu vida

Se acerca el invierno; normalmente es una época en la que me siento un poco melancólica y deprimida porque la luz se debilita y llega el frío y la nieve. Pero las cosas han cambiado. Me levanto con una sonrisa. Al mirar por la ventana de mi dormitorio, el sol me da de lleno en los ojos, calentando mi rostro y mi cuello, y repito el ritual que he iniciado hace unas pocas semanas: «Gracias, querida cama, por otra maravillosa noche de descanso».

Mi gato, *Poupon*, se acurruca junto a mí en su postura habitual debajo de mi brazo, oye mis palabras y estira su patita para acariciarme la cara. La vida es amable. Por primera vez en mucho tiempo, me hace ilusión que haya llegado el invierno. Estoy esperando la salvaje belleza de las tormentas de nieve típicas de la región del Noroeste, el manto de silencio que desciende sobre nuestro hogar cuando ha caído la nieve, y la oportunidad para refugiarme a escribir este libro.

Antes de levantarme de la cama, miro a *Poupon* a los ojos y le digo: «Sí, ángel mío, hoy va a ser un gran día». Iré a visitar a Louise en San Diego. Esa cita de última hora nos brindará la oportunidad de pasar unos días juntas trabajando. ¡Estoy preparada para la siguiente etapa de esta aventura!

Hace un día tan cálido y soleado en San Diego que tengo la sensación de que me separa todo un mundo de las gélidas temperaturas de Massachusetts. He viajado muchas horas y deseo tomarme una taza de té y comer bien.

El coche me deja delante de un edificio solariego del centro de la ciudad; entro en la portería arrastrando mi equipaje, y allí me recibe un amable portero que me conduce hasta el ascensor que me subirá hasta la casa de Louise.

La puerta del ascensor se abre a un pequeño vestíbulo con una elegante decoración asiática donde suenan unos suaves cánticos de fondo. Toco el timbré y me abre Louise con su característica sonrisa.

—¡Bienvenida, querida! ¡Pasa!

Cruzo el umbral hacia otro mundo.

—¿Siempre suena esta música? —le pregunto mirando atrás hacia el vestíbulo, impresionada por la idea de recibir a los invitados con el relajante sonido del canto.

—Sí —responde en voz baja cerrando la puerta con suavidad monacal. Me indica que la siga mientras yo miro en derredor alucinada. Parece un hermoso balneario, tanto por su decoración como por el ambiente que se respira.

La casa de Louise es espléndida, las vistas impresionantes, y la decoración brillante, alegre y llena de colores atrevidos. En la entrada, detrás de una hilera de exuberantes plantas verdes, hay una pequeña fuente de la que mana agua burbujeante. Cuando empiezo a subir por una impresionante escalera, me topo de frente con una estatua gigante de Quan Yin, la diosa de la compasión, que parece sentirse muy a gusto allí.

La sala de estar es amplia y abierta, con grandes ventanales que dan a la ciudad de San Diego y a Balboa Park. Enseguida me fijo en una orquídea gigante que hay encima de un piano de media cola.

—¡Vaya! ¿Cuánto tiempo hace que la tienes? —pregunto. Es muy hermosa.

—Una vez alguien me regaló una, y desde entonces siempre tengo orquídeas.

Cuando miro el resto de la sala, me doy cuenta de que las orquídeas están presentes por todas partes.

Louise me conduce a mi dormitorio y quedamos en que cenaremos pronto, en cuanto haya deshecho mi equipaje y me haya refrescado.

Mientras me acomodo en la habitación de invitados, pienso en los cambios que he realizado en mi rutina matinal desde nuestra última conversación. Cuando regresé de Londres, empecé a ser más consciente de mis pensamientos habituales asociados a las tareas de la mañana, y me sorprendió lo que había aprendido acerca de mí misma. Por ejemplo, una de las cosas que descubrí fue mi patrón de pensar en los problemas en la ducha. En cuanto empezaba a lavarme la cara o a enjabonarme el cabello, mi mente se enfrascaba en el delicado *e-mail* que tenía que escribir, en una petición que tenía que rechazar, o en una temible fecha de entrega que cumplir. A medida que me duchaba, le iba dando vueltas a la situación en un vano intento de encontrar una solución para poder sentirme mejor. Pero, por el contrario, cuando ya me estaba secando el pelo, sentía ansiedad ante la perspectiva de afrontar el día.

Esta práctica me seguía desde la ducha hasta mis otras tareas, como cepillarme los dientes, elegir la ropa que me iba a poner o vestirme. La sutil verborrea negativa que se desencadenaba al descubrir una arruga nueva o defecto en mi cuerpo, normalmente derivaba en conversaciones de mayor alcance dentro de mi cabeza sobre el reto de

envejecer o la necesidad de adelgazar. Era evidente que tenía bastante trabajo pendiente.

La belleza de tomar consciencia es que interrumpe un patrón. Prestar atención a nuestras conversaciones internas —lo que nos decimos cada día— es una forma de estar presentes en la verdad. Los mensajes que nos autotransmitimos cada día cavan un surco en nuestra mente cada vez más profundo, y les dan más fuerza. Y también transmiten energía a nuestro mundo, conduciéndonos de nuevo a aquello en lo que nos estamos concentrando.

Cuando vi lo profundos y arraigados que estaban estos hábitos de pensamiento, me puse manos a la obra para corregirlos. Empecé a afirmar los cambios que quería realizar concentrándome en la autoestima y la autoaceptación. Empecé a escribir, a repetir y a pegar afirmaciones por toda la casa, cartelitos en los que ponía: *Cambiar mis pensamientos es fácil y cómodo. Me encanta mejorar mi rutina matinal. Es maravilloso hablarme con palabras amables y cariñosas.* Incluso me puse una nota en la ducha que decía: *¡Los buenos pensamientos llueven sobre mí todo el día!*

Tras utilizar las afirmaciones sobre las que Louise y yo habíamos estado hablando en nuestra última reunión, observé los cambios en tan sólo un par de semanas. Estos pensamientos nuevos iban ocupando el lugar de los viejos y mis mañanas eran más tranquilas y alegres. Me estaba programando un comienzo mucho mejor, y me sentía bien... *realmente* bien.

Cuando me hube instalado, Louise y yo decidimos irnos caminando a un restaurante del barrio para cenar. Mientras esperamos a que nos traigan la comida, la pongo al corriente de lo que me ha estado sucediendo en mi casa: mi nuevo estado de consciencia y los cambios que he realizado desde nuestro último encuentro.

—Eso está bien —me dice—. Estás empezando a prestar atención. Hemos de ser conscientes de lo que nos decimos habitualmente a lo largo del día. Es importante empezar a escuchar. Si observas que dices algo más de tres veces, probablemente es que lo dices mucho. Para algunas personas la expresión «¡Oh, mierda!» puede ser un tema repetitivo. Si somos capaces de controlar nuestros días, somos capaces de controlar nuestra vida.

Es evidente que yo estaba teniendo esa experiencia.

—Hablemos de cómo crear nuestro día —me sugiere—. Puedes empezar observando en qué estado sales de casa. ¿En qué piensas o qué dices cuando abres la puerta para salir? ¿Qué te estás diciendo cuando la cierras? ¿Qué te dices al bajar la escalera o al entrar en el coche? ¿Ves el día que tienes por delante con entusiasmo y ganas de hacer cosas, o con preocupación y estrés? Cuando te vas de casa es un gran momento para planificar el día,

para programar lo que quieres que suceda en lugar de dejarlo al azar.

Pienso en mis rutinas y en que es evidente que no estoy acostumbrada a programarme el día. Por el contrario, lo que normalmente hago es abrir la puerta, bajar la escalera del garaje, fijarme en dejarlo todo apagado y en quitar de en medio cualquier cosa que mi gato pudiera romper mientras yo estoy fuera. Cuando me meto en el coche, suelo revisar mentalmente mi lista de cosas pendientes y las paradas que tengo que hacer para planificar la ruta por la que haya menos tráfico.

—Utilicemos la conducción como ejemplo para empezar el día de una forma diferente —me propone Louise—. En primer lugar, tu coche ha de ser tu amigo. Háblale con dulzura. Yo le digo muchas veces: «Hola, cariño, ¿cómo estás? Me alegra verte. Vamos a tener un buen trayecto hasta el despacho». Puedes hasta ponerle un nombre; yo lo hago. Y cuando me voy de casa afirmo: *Estoy rodeada de buenos conductores, envío mi amor a todos los coches que me rodean*. Me gusta sentir que en la carretera el amor está en todas partes.

Louise menciona otras afirmaciones para usar cuando conducimos, y rápidamente tomo nota:

Mi viaje transcurre fácilmente y sin estrés.

Mi desplazamiento transcurre sin incidentes y llego más rápido de lo que esperaba.

Me siento a gusto en el coche.

Sé que va a ser un recorrido agradable hasta llegar a la oficina [escuela, tienda, o donde sea].

Bendigo mi coche con amor.

Envío amor a todas las personas que están en la carretera.

¡Vaya forma de viajar! Cuando escucho sus afirmaciones para conducir, pienso en la idea de enviar amor a todas las personas que están en la carretera. Una vez más, imagino un mundo donde todos los conductores hicieran eso. Por descabellado que pueda parecer, no puedo evitar sentirme inspirada por esa visión de futuro: un mundo donde todos los seres humanos entienden su propia naturaleza espiritual, y, por lo tanto, utilizan el poder creativo de sus mentes para llenar el mundo de buenas intenciones. Puesto que el pensamiento influye en la realidad, piensa en cómo cambiaría el planeta. A fin de cuentas, quizás esa idea no sea tan descabellada.

Reconocer que lo que aportamos al mundo importa, que nuestra energía influye y encierra posibilidades, significa que bendecir a tus hijos —y a todos los niños— cuando los dejas en la escuela tiene su repercusión. Enviar amor al empleado de correos o al dependiente de la tienda de comestibles tiene su repercusión. Tener la intención de pasar

un gran día con tus compañeros de trabajo tiene su repercusión. Cada una de estas sencillas acciones personales encierra la promesa de hacer que el mundo sea un lugar mejor para canalizar nuestra energía en la dirección correcta.

—Hay muchas oportunidades para llenar nuestra mente de buenos pensamientos a lo largo del día —dice Louise—. Y puede ser muy sencillo. Sonríe en el transcurso del día y dote cosas como:

Amo mi vida.

Amo el día de hoy.

La Vida me ama.

Me encanta que salga el sol.

Es maravilloso sentir el amor en mi corazón.

Todo lo que hago me aporta alegría.

»Estos pensamientos crean toda una experiencia nueva para ti.

Louise y yo decidimos poner en común más y más ideas sobre otras formas de llenar el día de buenos pensamientos. Estas son algunas de las que se nos ocurrieron:

En la cocina:

—Siempre le doy las gracias a mi cocina por funcionar tan bien cuando cocino —me dice Louise—. Cuando estés en la cocina, adquiere la costumbre de darle las gracias a tus electrodomésticos. Dale las gracias al lavavajillas, a la batidora, a la tetera, a la nevera, etcétera, y utiliza estas afirmaciones cuando estés allí:

Hola, cocina, eres mi centro de nutrición. ¡Te aprecio!

Tú y todos tus electrodomésticos me ayudáis mucho a preparar comidas deliciosas y nutritivas.

Hay una gran abundancia de alimentos buenos y saludables en mi nevera.

Puedo preparar una comida nutritiva y deliciosa fácilmente.

Tú me ayudas a estar alegre.

Te quiero.

En las comidas:

Puesto que todos hemos de comer, podemos asociar afirmaciones positivas a cada comida:

Doy las gracias por tener esta maravillosa comida.

Bendigo esta comida/alimento con amor.

Me encanta elegir alimentos nutritivos y deliciosos.

Toda la familia disfruta de esta comida.

La hora de comer es el momento para reír. La risa es buena para la digestión.

Es un gozo planificar comidas saludables.

A mi cuerpo le encanta la forma en que selecciono alimentos sanos para cada comida.

Soy muy afortunada de poder elegir alimentos saludables para mi familia.

Ahora todos nos hemos nutrido y estamos preparados para el día que tenemos por delante.

En esta casa todas las comidas son armoniosas.

Nos reunimos en un estado de felicidad y amor.

La hora de comer es un momento feliz.

A los niños les gusta probar alimentos nuevos.

Mi cuerpo se cura y refuerza con cada cosa que como.

Al hacer la colada:

Elije tres o cuatro afirmaciones favoritas de este libro, escríbelas y pégalas en la lavadora y en la secadora, y repítelas para ti mientras se lava la ropa.

A lo largo del día:

Dedica 30 segundos a relajar los hombros y cierra los ojos. Inspira profundamente por la nariz y cuenta hasta cuatro. Retén la respiración, cuenta hasta dos y expulsa lentamente el aire contando hasta cuatro. Para terminar, abre los ojos y envía algún pensamiento amoroso a alguien. Además, adquiere la costumbre de preguntarte dos cosas a lo largo del día: *¿Cómo puedo ser feliz en este momento?* *¿Qué pensamientos me hacen feliz?*

Cuando estés delante del ordenador:

Convierte las contraseñas de tu ordenador en afirmaciones positivas. Le cuento a Louise que un amigo había empezado a hacer eso tras un divorcio difícil. Se dio cuenta de que muchas de sus contraseñas estaban relacionadas con su ex, así que las cambió por mensajes de poder personal. Imagina lo bien que te sentirás si entras en una página con una contraseña como «amolavida».

—También puedes usar las afirmaciones para aprender algo nuevo o trabajar algún aspecto de tu vida —añade Louise—. Recuerdo que hace años puse notas por todas partes con afirmaciones como: *Prospero adondequiera que vaya. Mis ingresos aumentan constantemente.* Soy una persona muy visual y me era muy útil verlas cada día. Al cabo de un tiempo se hicieron realidad.

—¿Hemos de utilizar las afirmaciones siempre que podamos?

—Siempre hay tiempo para una afirmación —me dice con un guiño—. Incluso tengo una afirmación delante del váter que dice: *Bendigo y deseo prosperidad a todas las personas de mi mundo, y todas las personas de mi mundo me bendicen y me desean prosperidad.* Hace mucho tiempo que la tengo ahí.

Las dos juntas disfrutamos de una tranquila cena, y cuando terminamos, volvemos a casa caminando y nos acostamos temprano.

Me levanto descansada y me voy a la cocina a prepararme una taza de té, mientras voy repitiendo silenciosamente unas afirmaciones. Me siento en un sofá de la sala de estar a esperar la salida del sol, que despuntará por detrás de una cadena montañosa que se ve al fondo. Observo lo bien que me siento allí.

Un poco después aparece Louise con uno de los libros que tiene junto a su cama, el de Alan Cohen, *A Deep Breath of Life*. Me lo da y me dice: «Este es el libro del que te hablé la última vez que nos vimos. Échale un vistazo». Cuando estaba a punto de abrirlo por la primera página, me dice: «Ábrelo por cualquier página, a ver qué es lo que te dice hoy». Dicho esto se marcha.

Cierro los ojos, respiro profundo y lo abro por la mitad. Al leer el título del pasaje enseguida me estremezco: «Un lugar para Dios». El texto habla de poner un altar en casa, dedicar un lugar para recordar y honrar la presencia de Dios. Fue un momento de sincronicidad. Hacía un mes que Michael y yo habíamos estado hablando de dedicar una habitación pequeña para poner un altar; era algo que echaba de menos desde que nos habíamos marchado de nuestra anterior casa donde sí teníamos uno. Vi el pasaje del libro de Alan como una señal clara de que tenía que darle prioridad.

Me reuno con Louise en la «isla» de su cocina y le comento que en su casa tenía muchos lugares para sentarse.

—Es importante prestar atención a organizar nuestro hogar o entorno de trabajo, los lugares donde pasamos más tiempo. Me gusta tener varios sitios para sentarme y gozar de diferentes vistas. En mi dormitorio tengo una tumbona para leer y un asiento junto a la ventana para pensar. Procuero tener espacios en el jardín, la cocina, sala de estar y en el dormitorio. Por supuesto, tengo un lugar cómodo donde sentarme a trabajar en el despacho de mi ayudante Shelley.

Es evidente que Louise dispone las cosas en su vida con intención y atención a los detalles. Durante años he aprendido a tolerar mi entorno, bien porque no podía permitirme cambiarlo, bien porque estaba tan agotada y agobiada que me faltaba energía para hacerlo. Al principio de mi formación como consejera, mi primer mentor hacía hincapié en la importancia de que viviera y trabajara en un entorno que me renovara. Fue entonces cuando empecé a tomarme en serio la idea. Eliminé las zonas abarrotadas de cosas, mi casa y mi oficina estaban limpias y ordenadas, y me deshice de todo lo que no me gustaba o no necesitaba.

No obstante, ver la atención que Louise prestaba a los detalles —asegurarse de tener vistas agradables en cualquier parte, ya fuera desde su mesa de despacho o desde la cocina, por ejemplo— hace que este concepto adquiriera una nueva dimensión. A veces basta con un pequeño cambio para enviarte a ti misma un mensaje que te diga: «Te quiero y me cuido de todo lo que necesitas».

Louise me enseña la segunda planta de su apartamento, donde tiene su oficina. Cuando entramos en su despacho, veo afirmaciones estratégicamente situadas en torno a su mesa de trabajo, y me fijo en un espejo de maquillaje sujeto a un flexo que tenía junto al ordenador.

—¿Aquí es donde te maquillas? —le pregunto. Se gira y me dice un tanto sorprendida:

—¿Por qué habría de maquillarme en la mesa del despacho? Es un espejo de trabajo. Los tengo por toda la casa para decirme cosas positivas durante el día.

Rara vez se prolonga una situación embarazosa en compañía de Louise. Su adorable forma de ser, sin prejuicios, hace imposible que te sientas como una tonta durante mucho rato. Así que, sintiéndome tonta, pero sólo un poco, le pido que me explique más sobre cómo usa los espejos.

—Trabajar con espejos es muy, muy importante —responde—. Basta un segundo para decirte: «Hola, pequeña», «Qué guapa estás» o «¿No te parece divertido?» Es *muy* importante decirte cosas bonitas a lo largo del día. Al usar con frecuencia los espejos para hacernos cumplidos, aprobarnos o darnos aliento en los momentos difíciles, desarrollamos una relación más profunda y gozosa con nosotras mismas. El espejo se ha de convertir en un compañero, en un amigo, en lugar de en un enemigo.

Recuerdo aquellos tiempos en que la idea de convertirte en tu mejor amigo podía

sonar a un tonto eslogan motivacional, pero ahora es esencial que lo hagamos. La mayoría somos muy duros con nosotros mismos. Cuando pienso en mi vida me doy cuenta de que durante años he cometido el error de creer que machacarme, que la vieja mentalidad de darme una «patada en el culo», podría motivarme a hacer cambios positivos. Ahora lo veo como lo que es: una forma de reforzar las creencias limitadoras que hacen que sigamos estando asustados y bloqueados.

A medida que he ido incorporando el trabajo con espejos en mi vida, he aprendido la valiosa lección de lo que significa apoyarme a mí misma en cualquier situación. Con el paso de los años, la costumbre de mirarme en un espejo y hablarme en un tono amable, cariñoso y comprensivo ha tenido un gran impacto en mi relación conmigo misma. He llegado a saber —*saber realmente*— que en mí tengo a una amiga de confianza, que me apoyará haga lo que haga, aunque cometa errores. Esta práctica me ha otorgado la libertad de poder salir de mi zona de confort y expandir mi vida de formas novedosas y fascinantes.

—Cuando te pasa algo bueno, te acercas al espejo y le dices: «Gracias, gracias. ¡Ha sido fantástico! Gracias por hacer esto» —prosigue Louise—. O si te sucede algo terrible, te pones frente al espejo y le dices: «Vale, te quiero. Todo esto pasará, pero yo te quiero y mi amor es eterno». Necesitamos apoyarnos con nuestras palabras, en lugar de menospreciarnos. Estamos demasiado acostumbrados a desprestigiarnos; es la voz de alguien a quien escuchamos cuando éramos pequeños.

¡Ah, sí!, la voz del progenitor interno; los guardianes o figuras de autoridad de nuestro pasado que proyectaron su miedo u odio en nosotros. La mayoría hemos crecido oyendo lo que no hemos hecho bien. Por ejemplo, nos han enseñado a autoprotegernos y a no dar valor a nuestros talentos y dones, para evitar que nos digan: «Te estás convirtiendo en un cerebrín». La práctica de promover el crecimiento con críticas constantes es universal, y, al final, acabamos aceptando esas voces y haciéndolas nuestras. Por cierto, nuestros padres hicieron lo mismo. Las voces críticas se han transmitido durante generaciones, y lo cierto es que al escucharlas y obedecerlas, no podemos expresar todo nuestro potencial.

—Por eso has de ser tu mejor animadora —dice Louise—. No puedes esperar que otros lo hagan por ti. Si eres tu propia animadora, te será más fácil probar cosas nuevas.

Tras nuestra lección de los espejos, bajamos a la primera planta donde seguimos conversando sobre lo que vamos a hacer el resto del día. Tomo el magnetófono y mi portátil y los coloco en la «isla» de la cocina, donde puedo ver cómo Louise prepara el desayuno. Yo quería hablar del tema de ser más conscientes y tener buenas intenciones en el trabajo. Al fin y al cabo, la mayoría pasamos gran parte de nuestras vidas en él. Y es ahí donde se nos presentan más oportunidades para afrontar el pensamiento negativo y

poner en práctica pensamientos y acciones para nuestro bienestar. Resulta que Louise tiene mucho que decir sobre este asunto.

—Hace años escribí sobre bendecir nuestro trabajo, y ahí compartí algunas de las cosas positivas que podemos hacer para sentirnos mejor en él. Con los años he visto muchas personas que han mejorado la calidad de su vida laboral, aunque se sintieran bloqueadas, aburridas, frustradas o no valoradas.

»*El arma más poderosa que puedo compartir contigo para transformar cualquier situación es el poder de bendecir con amor* —recalca—. No importa dónde trabajes ni cómo te sientas en ese lugar, bendícelo con amor. Lo digo literalmente. No te limites a pensar cosas positivas de forma vaga. Afirma: «Bendigo este trabajo con amor». Busca un lugar donde puedas decir esto en voz alta, darle voz al amor tiene mucha fuerza. Y no te conformes sólo con eso. Bendice todo lo que hay en tu puesto de trabajo: el equipamiento, los muebles, las máquinas, los productos, los clientes, el equipo humano, las personas para las que trabajas y con quienes trabajas, y todo lo que esté asociado con él. Eso obra maravillas.

Por un momento me pongo a pensar en qué es lo que bendeciría de mi oficina, las pequeñas cosas que me ofrecen su servicio a diario: mi mesa favorita, mi ordenador, las ventanas que suponen un hermoso marco para una vista igualmente bella, los bolígrafos que uso para escribir a lo largo del día. Luego pienso en lo más grande e importante: en mis ayudantes, en Chris y Nicole, unas mujeres encantadoras y adorables; en Robin, mi querido contable, que se encarga de todos los detalles con elegancia y facilidad; y en la diseñadora de mi sitio web, Terry, que es una maestra en su campo. Me siento muy afortunada de trabajar con personas a las que respeto y admiro, porque por experiencia sé que las relaciones laborales pueden ponerte muy a prueba. En todos estos años he recibido miles de peticiones de ayuda de compañeros de trabajo, empleados y empresarios descontentos, por eso le pedí a Louise que compartiera sus pensamientos sobre este tipo de relaciones.

—Si tienes algún problema con alguien en tu trabajo, puedes utilizar tu mente para cambiar la situación —dice—. Las afirmaciones van muy bien. Prueba con: *Tengo una relación maravillosa con todas las personas con las que trabajo, incluido/a_____*. Cada vez que esa persona te venga a la mente, repite la afirmación. Mientras te diriges al trabajo, afirma cosas como: *Estoy rodeado/a de compañeros/as de trabajo maravillosos. Todos mis compañeros de trabajo están encantados de trabajar conmigo. Nos lo podemos pasar muy bien juntos*. Pase lo que pase, sigue repitiéndolas. Y cuando te des cuenta de que estás diciendo otra cosa, haz una pausa y di: «¡No, no, no! Tengo una relación maravillosa con todos mis compañeros y compañeras». Siempre que los recuerdes, especialmente aquellos con los que tienes

problemas, concéntrate en lo que está bien, en lugar de hacerlo en lo que está mal. Alucinarás al comprobar cómo mejora la relación. He visto cosas que jamás podrías imaginar que sucedieran. Repite las palabras y deja que el Universo se encargue de los detalles.

Le pregunto a Louise si se acuerda de alguna anécdota de su vida que pueda ilustrar mejor este milagro, con respecto a las buenas relaciones con los compañeros de trabajo. Me dice que tenía una estupenda.

—Recuerdo que hace bastantes años tuve un cliente que acaba de conseguir otro trabajo; era pianista en un club nocturno y se llamaba George. En nuestra primera entrevista me dijo: «Estoy muy contento con mi nuevo trabajo, el único problema es que el jefe tiene muy mala fama respecto al trato con sus empleados. Todo el mundo le teme. Se esconden de él, e incluso me han dicho que le odian. Me pregunto qué me va a pasar a mí».

»Muy bien —le dije—, en primer lugar, cuando te dirijas al edificio, bendícelo con amor. Si hay ascensores o puertas, bendícelos con amor. Si tienes un vestuario, bendícelo con amor. Bendice todo el lugar con amor, incluida cada persona que trabaje allí, y afirma que tienes una relación maravillosa con tu jefe. Sigue afirmando: *Mantengo una relación excelente con mi jefe*. Y cada vez que abandones el edificio sigue bendiciéndolo con amor.

»Al cabo de seis semanas volvió a mi consulta y me dijo: «Todos están alucinados. El jefe está contento conmigo. Siempre se acerca a mí y me dice: “Hola, George, ¿cómo te va? Lo estás haciendo muy bien”. Incluso me da propinas de 20 dólares de vez en cuando [que en aquellos tiempos era mucho dinero]. Los demás empleados no se lo pueden creer. No dejan de preguntarme: “¿Cómo lo haces?”».

»Como ves, a George le funcionó. El jefe era insoportable con todos los demás, menos con él.

Mientras escucho a Louise contar su historia, comprendo que es un buen ejemplo de lo fácil que es pasar a formar parte de la historia de los demás. Al igual que George, muchos de nosotros iniciamos una experiencia nueva —un empleo, un barrio, un trabajo como cooperante, un curso— y participamos de las experiencias de las personas con las que nos relacionamos, en lugar de programar las experiencias que nos gustaría tener.

—A veces nos llevamos nuestra experiencia a otra parte —prosigue Louise—. Si odias el trabajo que tienes ahora, por ejemplo, corres el riesgo de trasladar tu odio a otro trabajo nuevo. Por bueno que sea el nuevo puesto, pronto descubrirás que también lo odias. Sean cuales sean los sentimientos o pensamientos que tienes dentro de ti, te los llevarás contigo adondequiera que vayas. *Si vives en un mundo de descontento, eso es lo que encontrarás adondequiera que vayas. Sólo cambiando tu actitud podrás ver resultados*

positivos en tu vida.

»Si realmente odias tu trabajo actual, prueba esta afirmación: *Siempre me gusta mi lugar de trabajo. Tengo el mejor de los trabajos. Siempre me valoran.* Si lo haces, cuando aparezca otro nuevo, será bueno y realmente podrás disfrutarlo. Afirmando esto constantemente, estarás creando una nueva ley personal para ti, y el Universo te responderá del mismo modo. Lo semejante atrae a lo semejante, y la Vida siempre encontrará la forma de aportarte cosas buenas si tú se lo permites.

»Si estás pensando en cambiar de trabajo, entonces, además de bendecir tu trabajo actual, prueba esta afirmación: *Entrego este trabajo a la siguiente persona, que estará encantada de estar aquí.* Ese trabajo en particular fue el ideal para ti cuando lo conseguiste. Ahora tu autoestima ha crecido y estás preparado/a para avanzar hacia cosas mejores. Tus afirmaciones son:

Acepto un trabajo donde puedo utilizar todos mis talentos creativos y habilidades.

Este trabajo me ayuda a realizarme, es una bendición ir a trabajar todos los días.

Trabajo para personas que me aprecian.

El edificio donde trabajo es luminoso, brillante y aireado; en el ambiente se respira el entusiasmo.

Mi nuevo trabajo está en el lugar perfecto y me gana bien la vida, por lo que estoy profundamente agradecido/a.

—Entonces, ¿para estar en una buena situación hemos de crear primero buenas situaciones mentales?

—Sí, tú has de ser la persona que hace las afirmaciones positivas y que se entera de que tus amigos tienen problemas, en lugar de ser el amigo que *tiene* los problemas. Cada uno de tus pensamientos propicia tus experiencias, y cuando eres consciente de ello, puedes hacer muchas más cosas con tu vida.

En este momento decidimos hacer una pausa, pues debemos prepararnos para lo que tenemos que hacer el resto del día. Iremos a las oficinas corporativas de Hay House en Carlsbad, al norte de San Diego, a una comida de negocios y a visitar a los empleados.

Vamos al garaje a buscar el coche. Cuando me siento en el asiento del acompañante, sonrío al ver una afirmación que hay pegada en el tablero: *Sonríe con tu hígado.* Por un momento, me imagino una cara gigante amarilla pegada en mi hígado, haciendo que éste se mantenga feliz y sano.

En el trayecto hacia Hay House, le planteo el tema de pasar de ser empleado a ser

empresario. Me sorprende mucho las formas en que puedes influir positivamente en tu lugar de trabajo cuando eres el director de orquesta.

—Cuando eres empresaria, es muy importante dar las gracias a los empleados —dice Louise—. A la gente le gusta recibir notas de vez en cuando, un abrazo o algún reconocimiento de que está haciendo bien su trabajo. Eso hace que todos se sientan bien.

—¿De modo que la vieja idea de «mandar con mano de hierro» no funciona? —le pregunto medio en broma.

—¡Jamás! No entiendo al jefe que piensa que si le grita a sus empleados, estos serán más eficientes. No es así, porque tendrán miedo o estarán resentidos, y así nunca puedes hacer bien tu trabajo. Si eres jefe, has de ser consciente de lo que le haces a tus empleados. «¡Haré que trabajen más!» Así no se consigue que trabajen más, sino que lo hagan con miedo.

Tengo muy claro que a Louise le importan mucho las personas que trabajan en su empresa. Cuando llegamos al despacho, una de las primeras cosas que había planificado era participar en un vídeo de agradecimiento para un empleado que se marchaba después de muchos años de servicio. Le pregunté qué iba a decir.

—Quiero decirle: «Te queremos. Deseamos de todo corazón que, después de irte, tengas una vida fabulosa. Gracias por haber estado aquí. Has sido una gran ayuda. Sigue tu camino y disfruta de nuevas aventuras, como nunca habías tenido antes». Cuando escribo notas digo mucho esto: *Que tu vida siga creciendo y expandiéndose*.

¿Quién no se sentiría revitalizado, apreciado y seguro con este tipo de mensajes de su jefe? ¿Quién no va a querer esforzarse y colaborar para que la compañía tenga éxito? Experimentar continuamente una reacción positiva es una rareza en el entorno laboral. Muchas personas nunca hemos recibido palabras de aliento durante nuestra formación, por lo tanto, de adultos ni siquiera se nos ocurre decírselas a los demás.

Mi primer *coach* era un fanático de reconocer los progresos de los clientes. Me decía que pusiera fichas de 7,5 por 12,5 centímetros por toda la oficina con las palabras ¡Aprueba! ¡Aprueba! ¡Aprueba!, en cada una. Quería que siempre tuviera un recordatorio para que fuera la firme defensora de los éxitos y puntos fuertes de mis clientes. He de admitir que es una habilidad que hemos de desarrollar y practicar, especialmente los empresarios. Tienen mucho que ganar con este tipo de prácticas cotidianas.

Una vez en Hay House, Louise me enseña la editorial; disfruto viendo los rostros de los hombres y las mujeres con los que trabajo, aunque a la mayoría sólo los conocía por teléfono o por correo electrónico hasta ese momento. En esta empresa hay muchas personas estupendas que se preocupan de los productos que lanzan al mercado: libros, actos, programas por internet, películas, y otras herramientas que tienen un efecto positivo para cambiar la vida de los demás.

Por la tarde, Louise y yo tenemos varias reuniones y conversaciones, y ella mantiene en todo momento una actitud positiva y optimista. ¡No puedo dar crédito a la cantidad de energía que derrocha a sus 84 años!

A punto de marcharnos, voy a despedirme del equipo de producción de Hay House Radio. Sus oficinas están situadas cerca de la recepción, y yo estaba pendiente de cuando llegue Louise, con la que tengo que reunirme en la entrada principal.

Mientras estoy en el estudio junto a la puerta, la veo llegar enfrascada en una conversación con un empleado; un joven que parecía tener treinta y pocos años. Cuando terminan, ella le abraza y le dice: «Te quiero». Muevo la cabeza en un gesto de incredulidad y admiración pensando: «¿Qué jefe hace *esto* en el país de las grandes empresas?»

Cuando ha concluido el trabajo del día, regresar a casa tiene su propio conjunto de patrones de pensamiento. En el viaje de vuelta a su casa en el centro de la ciudad, Louise pone el broche final a nuestro plan del día.

—Una vez más hemos de preguntarnos: «¿Cómo me siento cuando regreso a casa? ¿Cómo me siento cuando mi pareja llega a casa, mi compañero o compañera de piso o cualquier otra persona?»

»Recuerdo que hace muchos años, pasaba bastante tiempo con una amiga que solía saludar a su esposo comunicándole el último desastre, y mientras la miraba me preguntaba: «¿Por qué haces esto?» Cuando yo estaba casada y llegaba mi marido, siempre le recibía con un abrazo, un beso y una actitud de bienvenida. Pero lo primero que hacía mi amiga era darle las malas noticias: «El váter no funciona» o «los niños me han vuelto loca». Eso podía haber esperado ochenta segundos y habérselo dicho después de un «Hola cariño, te quiero. ¿Cómo te ha ido?»

»Igual que cuando salimos de casa por la mañana, al regresar, también hemos de ser conscientes de los pensamientos que tenemos. Dedicar un segundo a preguntarte: *¿Cómo me siento cuando entro en el garaje? ¿Cómo me siento cuando llego a la puerta o cuando la cruzo? ¿Qué es lo primero que digo a los demás o a mí mismo cuando entro?*

Por supuesto, Louise también tiene algunas afirmaciones para cuando llega a la puerta de su casa:

Buenas tardes, casa, ya he vuelto.

Estoy muy contenta de estar aquí. Te quiero.

Vamos a pasar una noche estupenda.

Estoy deseando ver a mi familia.

*Esta noche lo pasaremos muy bien todos juntos.
Los niños se van a ir volando a hacer sus deberes.
La cena parece que se hace sola.*

—¿Estás deseando llegar a casa por la noche? —prosigue Louise—. Si es así, ¿por qué? Si no es así, ¿por qué no? ¿En qué piensas cuando haces la cena o vas a comprar comida hecha? ¿Es la cena un acontecimiento feliz o es algo que te frustra o te irrita? ¿Elijes la peor comida posible —rápida o procesada—, o bien alimentos que te nutren? ¿Qué te dices cuando haces la limpieza? ¿Estás deseando irte a la cama?

Sonríó al oír la última pregunta. Siempre estoy deseando irme a la cama. Cuando he terminado el trabajo del día, ordeno la mesa del despacho, preparo lo que he de hacer al día siguiente y cierro la puerta. Terminar el día laboral con las ideas claras es muy importante.

Cuando es la hora de ir a dormir, pienso en mi dormitorio como si fuera un santuario, un lugar para nutrirme, rejuvenecer y sanar. Y si alguien me pregunta cuál es el secreto de mi éxito, una buena noche de sueño siempre está entre los primeros puntos de mi lista. En mi dormitorio me renuevo, y paso al menos ocho horas cada noche, pues me he propuesto respetar lo que necesita mi cuerpo para un buen descanso.

Utilizo unas pocas directrices sencillas para conseguir el descanso apropiado que necesito:

- Irme a la cama siempre a la misma hora (una hora razonable).
- No tener la televisión en el dormitorio.
- Procurar que la habitación esté a oscuras y un poco fresca.
- No comer nada ni tomar cafeína al menos tres o cuatro horas antes de acostarme.
- Utilizar sábanas suaves y cómodas.
- Meterme en la cama tras haberla calentado con una esterilla eléctrica (luego saco la esterilla y la desenchufo).
- Leer un buen libro para que me entre el sueño.

Le confieso a Louise que, a pesar de que normalmente no tengo aparatos electrónicos en el dormitorio, de vez en cuando me siento atraída por alguna noticia y termino leyéndola en mi *iphone* cuando ya estoy en la cama. Tiene una reacción inmediata.

—¡No, no, no! Ver las noticias justo antes de acostarte hace que te llesves toda la negatividad a tu mundo de los sueños. ¡Estoy totalmente en contra de ver o leer las noticias en la cama!

—Pero yo prefiero ver las noticias desde lugares donde puedo controlar lo que veo —

le digo—. Soy muy sensible y no quiero ver noticias o películas violentas que me desarmonicen o hagan que me sienta impotente.

—No me importa de qué tipo de noticias se trate —me dice tajante—. Has de ir con mucho cuidado con lo que pones en tu mente antes de dormirte. En esto soy muy estricta.

Una vez más recuerdo que el buen cuidado de uno mismo empieza por nuestros pensamientos. Es muy fácil pasar por alto o restar importancia a los hábitos ocasionales que pueden alterar nuestra salud emocional o mental. La apasionada respuesta de Louise sobre leer noticias antes de ir a la cama me convenció para que dejara de hacerlo a partir de ya. En su lugar, voy a leer buenos libros de vez en cuando.

—Me encanta leer historias que me lleguen al corazón, que sean de interés humano o inspiradoras —me dice—. La lectura es mi prioridad absoluta. No veo mucho la televisión. Para mí la televisión es una invención moderna, no me eduqué con ella. A veces escucho algún CD de meditación antes de acostarme, e incluso me quedo dormida escuchándolos a un volumen muy bajo. Generalmente, repito una bendición: doy las gracias por el día que he vivido y por todo lo que he hecho. Luego saludo a mi cama y me preparo para dormir. A veces recuerdo todo el día, pero no siempre. Porque el día ya ha concluido.

En la preparación para terminar el día y para concluir con el tema de vivir más conscientemente nuestros días, le pregunto a Louise si realiza algún tipo de ritual antes de quedarse dormida.

—Hago unas cuantas respiraciones profundas al cerrar los ojos. Luego, al inspirar, digo: «La Vida», y al espirar, «me ama». Repito esta afirmación varias veces antes de quedarme dormida: *La Vida me ama, La Vida me ama, La Vida me ama.*

Un gran final del día, no cabe duda...

No rompas el hábito, ¡disuélvelo!

Nos habíamos perdido.

Michael, nuestra buena amiga Ileen y yo nos dirigíamos al parque temático Wizarding World de Harry Potter, en Orlando, Florida. Tengo que hablar en un congreso en la zona que se iba a celebrar durante el fin de semana, lo que también me concedería la oportunidad de encontrarme con Louise. Pero habíamos decidido dedicar un día a entretener a nuestros niños interiores antes de que empezara la conferencia.

El trayecto había sido mucho más largo de lo que habíamos calculado, y teníamos el depósito casi vacío, literal y emocionalmente. Habíamos salido tarde porque los papeleos para alquilar el coche nos habían llevado más tiempo del que esperábamos, y ya nos quedaban pocas horas antes del cierre del parque temático. Cuando por fin llegamos, nos dirigimos a la entrada e intentamos seguir las instrucciones para llegar al aparcamiento. Los indicadores no eran muy claros y mi marido y yo discutimos sobre qué camino tomar. Le señalé una dirección que me parecía que era la correcta, y en cuanto siguió mis instrucciones, enseguida nos dimos cuenta de que no lo era. Sin perder de vista el indicador del depósito de la gasolina casi vacío, las señales de nuevo nos condujeron hacia la autopista, alejándonos del parque sin la posibilidad de volver (ni de encontrar una gasolinera). En ese momento, los dos estábamos bastante cabreados, pero éramos demasiado educados para demostrarlo en compañía de nuestra amiga.

La tensión de la rabia inexpresada se interponía entre nosotros como un pesado telón mientras mi ego intentaba hacerse cargo de la situación. «Sé que le indiqué la dirección correcta, pero los indicadores eran confusos. Si Michael hubiera prestado atención, no estaríamos en esta situación. Siempre espera que sea yo la que tome las decisiones. ¿Por qué no tomó él la iniciativa?» Mi mente iba dándole vueltas a la situación, desmenuzándola a trocitos. Yo estaba totalmente convencida de que tenía razón. Por otra parte, conocía lo suficiente a Michael para saber que en esos momentos se estaba recriminando no haber confiado en su instinto y haber tomado la dirección que sabía que debía haber tomado. Eileen era una chica lista y se había quedado muda en el asiento de atrás, esperando pacientemente a que se resolviera el asunto.

Mientras yo estaba ahí sentada echando chispas, me puse a pensar en las

conversaciones con Louise sobre elegir buenos pensamientos. Por una décima de segundo, se abrió una puerta en mi mente y vislumbré un poco de luz. Vi las cosas desde otra perspectiva. En lugar de redecorar el infierno discutiendo sobre quién había hecho qué (hace mucho tiempo, un gran terapeuta nos señaló a Michael y a mí que eso era una práctica habitual en nosotros), me arriesgué a hacer algo nuevo. Alargué la mano, la puse encima de la de Michael y le envié mentalmente mi amor. No dije nada. Y él tampoco movió la suya.

Miré de frente a la carretera y visualicé que el amor fluía de una Fuente Divina y descendía a través de mi cuerpo, salía de mi mano y se transmitía a la suya hasta llegar a su corazón. Visualicé esto durante varios minutos y noté que se suavizaba su energía. Mientras seguía enviándole amor, noté algo interesante. Yo también lo sentía. En lugar de seguir enfadada porque nos habíamos equivocado, de pronto noté que me preocupaba más por mi marido. Mi corazón se ablandó e imaginé que debía estar culpabilizándose. ¿Por qué iba yo a querer añadir más leña al fuego?

Mientras le transmitía amor a Michael, noté que iba relajando su postura defensiva... y sin darnos cuenta, llegamos a una estación de servicio y a otra salida de la autopista para llegar al parque. A la media hora del incidente nos estábamos riendo y bromeando sobre lo que nos había pasado y entramos en el parque a conocer a los *Muggles*, los magos, y, ¿quién sabe?, a lo mejor hasta al mismísimo Harry Potter.

Por la noche, cuando me reuno con Louise para cenar, le cuento lo que nos había sucedido. Le digo que todavía estoy sorprendida de que algo tan sencillo hubiera podido tener un efecto tan profundo. Muchas veces, mientras discutía de cosas absurdas (algunas veces no tan absurdas) con alguien, se me pasaba por la cabeza bajar la guardia y dedicarme a escuchar con amor, pero me parecía un acto contraintuitivo, como una rendición. Al fin y al cabo, mi ego es un experto en racionalizar una postura. ¿Por qué admitir una derrota si no has hecho nada mal? ¿No es enviar amor una forma de pretender ignorar el problema? ¿Y cómo vamos a arriesgarnos a crecer si no estamos dispuestos a defender lo que creemos que es cierto?

—El ego tiene una misión —me dice Louise—. Quiere tener razón y tiene la costumbre de justificar su postura. Busca la perspectiva desde la cual es la otra persona la que está claramente equivocada. Pensar que concentrarte en un resultado positivo o poner amor en una situación puede funcionar, es una idea muy simple, pero eficaz. En tu caso, en lugar de afirmar el problema siguiendo con los reproches o discutiendo, simplemente sonreíste desde dentro, le enviaste tu amor a tu esposo, ¡y descubriste que funciona!

Aunque era consciente de mi resistencia a entregar mi ego, tuve que admitir que Louise tenía razón. *Funcionó.*

—Con frecuencia creemos que hemos de analizar hasta el último detalle de un

problema —prosigue—. Queremos encontrar la solución *¡ya!* No me gusta afrontar los problemas de ese modo. Cuanto más nos alejamos del problema, antes hallamos su solución. Por eso me encanta la afirmación: *Todo está bien. Todo actúa a favor de mi máximo bienestar. De esta situación sólo surgirán cosas positivas. Estoy a salvo.* Esto te eleva y te saca del problema para conducirte al lugar donde se encuentran las soluciones. En este lugar no le estás diciendo a la Vida cómo ha de crear la solución, simplemente estás afirmando que esto funciona para todos.

»La situación que se produjo en el coche es un maravilloso ejemplo, porque hiciste muy poco. Podríais haber estado discutiendo el resto del día y os hubierais sentido fatal.

Eso seguro. Y lo cierto es que cuando somos amables y estamos abiertos a escuchar, invitamos a que se produzcan cambios positivos en nuestras relaciones. De hecho, cuando Michael y yo regresamos al hotel esa noche, pudimos hablar tranquilamente y de una manera constructiva de la situación. Con los años, ambos hemos aprendido que cuando estamos a la defensiva, no hay comunicación. No hay nada. En modo alguno. Inviabile. También hemos aprendido que es importante olvidar el asunto cuando ya lo hemos abordado con amor. Sacar de nuevo el tema o volver a quejarnos de lo sucedido es una invitación a nuevos problemas.

—Cuando se ha resuelto un problema, hemos de recordar que ya no está —ratifica Louise—. Punto y final. *No hay que volver a hurgar en el pasado para amargarnos el presente.* Ni convertirnos en unos quejicas. Las personas que se quejan en exceso son una pesadez para todos los que las rodean. No sólo eso, sino que también perjudican mucho su propio mundo. Antes de verbalizar una queja, la repetimos mentalmente: varias veces, docenas de veces, varias docenas de veces, docenas y docenas de veces. Según lo arraigado que esté nuestro hábito.

En ese momento me estremezco internamente al recordar la cantidad de energía que he gastado durante años quejándome de todo: desde lo ocupada que estaba, hasta de lo que hacía o dejaba de hacer Michael. Antes de entender el poder de mis propios pensamientos, había permitido que esta «quejica interna», la chica con enfado crónico, tuviera vía libre en mi mente y en mi boca. Siempre se quejaba de las mismas cosas, como si quejarse de ello mejorara las cosas.

—La mayoría de las personas han desarrollado el hábito de quejarse siempre mentalmente —me dice Louise—. Cada vez que hacemos esto, expresamos una afirmación, una afirmación muy negativa. Cuanto más nos quejamos, más razones hallamos para seguir haciéndolo. La Vida nos da siempre aquello en lo que nos concentramos. Es un pez que se muerde la cola. Nos convertimos en eternas víctimas de Ella.

—Entonces sentimos que estamos encalladas en el surco —añado yo—. Que hemos de

volver a ponernos al volante y hacernos cargo de nuestro pensamiento.

—Sí. La única persona que puede detener estos deslices negativos es la que siempre se está quejando. Pero primero se ha de dar cuenta de lo *que* está haciendo. Segundo, se ha de dar cuenta de *cuándo* lo está haciendo. Hasta que no reconocemos que estamos repitiendo una afirmación negativa no podemos cambiarla. Cuando una persona rompe este hábito autodestructivo, observa que va dejando de ser una víctima para convertirse en la creadora consciente de su vida.

»El proceso es idéntico, tanto si el hábito que queremos disolver es quejarse como cualquier otro. Observa que he dicho *disolver*, no *romper*. Cuando rompemos algo, siempre quedan trocitos. *Cuando disolvemos algo, la experiencia entera desaparece*. A mí me gusta pensar que vuelve a la nada de donde procedía. Los hábitos vienen de ninguna parte, y pueden regresar a esa ninguna parte. Todos tenemos hábitos. Unos realmente nos ayudan y otros nos perjudican. Hemos de seleccionar los que contribuyen a crear amor y felicidad, prosperidad, buena salud, y una mente feliz y tranquila.

—Luego, hemos de recordar quién creó los hábitos con los que estamos viviendo y quién es el jefe.

—Sí. Si hay algo negativo en nuestra vida, hemos de descubrir cómo *estamos* contribuyendo a que siga en ella. ¿Qué estamos haciendo para atraer y mantener condiciones negativas en nuestro mundo? Todos somos poderosos creadores que siempre estamos creando. Por experiencia sé que para ser felices es de vital importancia ser conscientes de nuestra verborrea mental negativa. ¿En qué estamos pensando? ¿Por qué tenemos ese pensamiento? ¿Qué nos está creando este pensamiento en nuestro mundo?

»Cuando te das cuenta de este hábito, lo siguiente es dejar de culpabilizarte por tener estos pensamientos. Por el contrario, has de disfrutar al observar lo que estás haciendo. Te podrías decir: *No me extraña que haya tenido esta reacción negativa. Ha sido porque tengo este pensamiento negativo. Ahora, quiero ser consciente de él cada vez que surja para poder disolver el hábito*. Y la próxima vez que te des cuenta de que has vuelto a las andadas, di: *¡Vaya! Me he vuelto a dar cuenta, es fabuloso; forma parte del proceso de disolución. Voy a conseguirlo*. Cuando estamos en el proceso de disolver un hábito negativo, hemos de alegrarnos. Lo que importa es estar en el presente, o ver el futuro con una visión lo más positiva posible.

Mi discusión con Michael es un ejemplo del tipo de retos a los que todos nos enfrentamos cada día en nuestro paso por la vida. Cuando prestamos más atención a nuestra forma de empezar el día y a cómo lo vivimos, es importante que tengamos

presente que volveremos a ser impulsados hacia los viejos hábitos, creencias y circunstancias, sobre todo en momentos de estrés. Louise y yo seguimos hablando de algunos de los hábitos comunes que hemos de disolver, el tipo de obstáculos que nos dificultan la vida. El primero tiene que ver con el dinero.

Cada semana participo en un programa de radio en directo a través de internet, *Coach on Call* [*Coach* en directo], en el que doy consejos a personas de todo el mundo. Recibo muchas llamadas de personas que creen que montar un negocio les proporcionará una solución económica rápida o que lo que necesitan para sentirse seguras y felices es que les toque la lotería. Están inmersas en una especie de «pensamiento mágico», creen en una fantasía futura que, en última instancia, es lo que las bloquea.

—Muchas personas piensan que lo único que necesitan para ser felices y resolver todos sus problemas es dinero —dice Louise—. Pero todos sabemos que hay muchos millonarios con muchos problemas. Está claro que el dinero no lo arregla todo. Todos queremos ser felices y tener paz mental, pero la felicidad y el bienestar son un trabajo *interior*. Puedes tener ambas cosas aunque tengas muy poco dinero. Todo depende de los pensamientos que elijas. De las condiciones de riqueza o de pobreza que crees dentro de ti.

»La cantidad de dinero que nos permitimos tener depende de nuestro sistema de creencias y de lo que nos enseñaron de pequeños sobre el dinero. A muchas mujeres, por ejemplo, les cuesta ganar más dinero del que ganan sus padres. Creencias como “No puedo ganar más que mi padre” o “Sólo los hombres tienen salarios altos” les impiden progresar, aunque no se den cuenta. Y, por supuesto, también está la creencia que insiste en que “Si me toca la lotería se habrán resuelto todos mis problemas”. Esto es una tontería. En menos de uno o dos años, casi todos los ganadores de premios de la lotería están peor que antes de que les tocara. Esto se debe a que no se ha producido en ellos un cambio de consciencia que se adapte a su nueva situación económica. Puede que no sepan cómo administrar su recién adquirida riqueza, pero también creen que no se merecen el dinero que les ha tocado.

»Cuanto más elegimos creer en un Universo de abundancia, más conscientes somos de cómo se satisfacen nuestras necesidades. La afirmación, *La Vida me ama y siempre satisface mis necesidades*, nos ayudará a iniciar el proceso.

Le cuento a Louise que recuerdo mis luchas contra mis temores internos respecto a mi economía cuando tenía treinta y pocos años. Vivía sola, intentando ganarme la vida como oradora profesional, y siempre estaba dándole vueltas a cómo iba a pagar mis facturas. Mi estado de preocupación era casi crónico, y lo único que podía hacer era concentrarme en el problema: no tengo dinero. En lugar de calmar mi miedo con la fantasía de tener éxito de la noche a la mañana o de que me tocara la lotería, estaba

convencida de que si me preocupaba, mi situación cambiaría mágicamente.

—Cuando nos preocupamos, repetimos nuestras preocupaciones una y otra vez hasta que conseguimos asustarnos de veras —contesta Louise—. Muchas personas nos asustamos a nosotras mismas con nuestros pensamientos. Pero los milagros se producen cuando repetimos nuestras afirmaciones positivas con la misma o más frecuencia que nuestras preocupaciones. Así es como nuestras condiciones negativas empiezan a cambiar, sea cual sea el problema.

En aquella etapa de mi vida hice todo lo posible por concentrarme en las afirmaciones positivas: sin embargo, me costaba mantener la práctica porque tenía mucha ansiedad. Entonces fue cuando aprendí algo importante: las afirmaciones y la acción apropiada son las llaves del éxito. Cuando por fin afronté el hecho de que tenía que encontrar un trabajo, y empecé a buscarlo, de pronto me encontré trabajando *en cooperación* con la Vida. Entonces empezaron a cambiar mis circunstancias. Utilicé la afirmación *El trabajo perfecto me encuentra*, como mantra, y comencé a conectarme como una loca. Al ponerme en un estado mental de concentración determinado, descubrí que la Vida me trajo los recursos, las personas y las oportunidades que necesitaba para cambiar mi situación.

—Si estamos dispuestos a hacer el trabajo de cambiar nuestro estado de consciencia cambiando nuestros pensamientos y actuando como corresponde —dice Louise—, seremos capaces de crearnos una nueva vida que será mucho más grande de lo que ningún premio de la lotería podría aportarnos. A medida que vayamos alcanzando nuevos niveles de éxito, podremos mantenerlos, porque habremos cambiado nuestra consciencia y nuestro sistema de creencias se habrá actualizado. Pero recuerda que aunque todo el mundo crea que hacerse rico es la forma de ser feliz, en eso no reside la felicidad. Si no puedes quererte, si no puedes perdonar, si no puedes sentir agradecimiento, el dinero no te ayudará. Sólo tendrás más criados a los que gritar.

Louise y yo seguimos hablando sobre lo que todos podemos hacer para disolver los hábitos relacionados con nuestra situación económica. En primer lugar, concentrarnos en sentir que merecemos la abundancia; de este modo podremos atraer y recibir más prosperidad en nuestra vida. Podemos usar afirmaciones como las siguientes:

Acepto con agradecimiento todo lo bueno que tengo en estos momentos en mi vida.

La Vida me ama y me sustenta.

Confío en que la Vida cuidará de mí.

Me merezco la abundancia.

La Vida siempre satisface mis necesidades.

La abundancia fluye todos los días a mi vida de formas sorprendentes.

*Mis ingresos siempre aumentan.
Prospero adondequiera que voy.*

Elije una o dos y repítelas una y otra vez durante todo el día. Escríbelas varias veces en un diario o en un trozo de papel, hazte cartelitos y cuélgalos por tu casa o despacho, y repítelos para ti siempre que te mires en el espejo.

Escribir puede ser una forma maravillosa de acceder a la sabiduría y a la percepción interior. Dedicar parte de tu tiempo a indagar sobre la siguiente pregunta en un diario o un cuaderno de notas:

¿Qué hábito he de disolver para crear la vida económica que deseo?

Si te dedicas un poco a reflexionar sobre esta pregunta, puede que descubras que estás viviendo en el futuro, que estás más concentrado/a en las cosas buenas que *pueden* suceder, que en la realidad que has de afrontar en estos momentos. O puede que tengas que acabar con la negación y dejar de pretender que puedes seguir gastando dinero cuando no puedes afrontar tus gastos.

Por último, identifica cuál es el paso más importante que has de dar para mejorar tu situación económica. Luego concéntrate en esa acción —preferiblemente, la que has estado evitando— y haz algo al respecto en las próximas 24 horas. Puede que tengas que pagar tus facturas, hacer la declaración de la renta o dejar de usar tarjetas de crédito. Quizá tengas que buscar un trabajo nuevo que te aporte ese dinero que tanto necesitas ahora, mientras te preparas para realizar otro más satisfactorio más adelante. Recuerda que cuando afirmas tus intenciones y pasas a la acción, sintonizas con la energía Universal, invitas a la Vida a levantarse y a encontrarte. (Si no tienes la seguridad de qué paso has de dar, pídele consejo a un amigo o amiga de confianza o a algún familiar, alguien que te conozca bien y que vele sinceramente por tus intereses.)

Aquí tenemos otro de los problemas habituales que muchas personas hemos de trabajar: desear y esperar que las personas que nos rodean acaben «dándose cuenta» y cambien.

¿Qué haces cuando alguien está siempre luchando pero no hace nada por cambiar su situación? Una vez, en uno de mis talleres, abrí la sesión de preguntas y respuestas preguntándoles a las participantes dónde se sentían bloqueadas respecto al acto de cuidar de sí mismas. Una mujer de unos 45 años enseguida agarró el micrófono y empezó a contarnos su dramática vida. Parecía que cada vez que hacía algo, todo se complicaba. La última estaba relacionada con el trabajo. La habían acusado falsamente de acosar a una compañera y ahora tenía pánico de perder su empleo.

Cuando entró en los detalles, sintonicé con su situación y me di cuenta de que invertía mucha más energía en el problema que en la solución. Así que la interrumpí y le sugerí que probara algo distinto.

—¿Por qué no intentas cambiar radicalmente las cosas cambiando tu lenguaje? —le aconsejé—. Por ejemplo, empezar afirmando: *Disfruto de una solución pacífica para este problema. La desagradable situación que estoy viviendo ahora en mi trabajo se resolverá con rapidez y todos estaremos contentos con el resultado.* O prueba: *Me libero de todos los dramas de mi vida y ahora mi energía procede de la paz.*

—No puedo hacerlo —dijo con un marcado tono de enfado—. Mi compañera de trabajo es idiota y miente continuamente.

Durante varios minutos mantuvimos una batallita de egos, en la cual yo intentaba encontrar un hueco en su asustada mente para ayudarla a que se planteara la situación de otra manera, mientras ella trataba de convencerme de la razón por la que no funcionaría. Yo ya conocía la historia. Esta mujer obtenía su energía del drama, y en otro momento yo habría dedicado demasiado tiempo a intentar que cambiara. Pero como no me venía de nuevo, sabía que tenía que dejarla hasta que se diera cuenta por ella misma de su error y estuviera dispuesta a corregirlo. Incliné la cabeza cortésmente y pasé a otra pregunta.

—Eso es lo que sucede cuando las personas no están dispuestas a cambiar —explica Louise—. Sólo puedes sugerirle a alguien cómo puede favorecer su propio crecimiento, pero en última instancia es la persona la que ha de estar dispuesta a hacer el trabajo. No podemos pretender que la gente haga lo que no quiere hacer o que sea lo que no quiere ser. Siempre he dicho que no soy una vendedora. No estoy aquí para vender una forma de vida. Soy maestra. Si quieres venir a aprender conmigo, estaré encantada de enseñarte, pero no voy a obligarte a cambiar tus ideas. Ese es tu privilegio. Tienes libertad para creer en lo que desees, y si quieres dar un paso en esta dirección y explorarla, muy bien, pero si no es así, haz lo que creas conveniente.

»Todos estamos bajo la ley de nuestra propia consciencia. Por consiguiente, todos los problemas se crean en el plano de la consciencia de cada persona. *Tu* consciencia no puede cambiar la situación; es la de los otros la que ha de cambiar. La mujer de tu taller seguirá atrayendo dramas a su vida hasta que reconozca que es *ella* la que está influyendo en sus situaciones. No son los *otros*, sino nosotros los que creamos estas situaciones en nuestro mundo. Son sus pensamientos y creencias los que generan sus problemas. Es una pena, porque cuando las personas desprecian las afirmaciones o dicen que hacer este tipo de cosas es una tontería o que no funciona, sus conflictos se repiten una y otra vez. Entonces aseguran que las afirmaciones no funcionan. *Sí* funcionan. Pero hay que utilizarlas con coherencia.

Nuestros pensamientos influyen directamente en nuestra forma de experimentar la

vida. De este modo, contribuimos con todo lo que nos sucede en la vida. Cuando tenemos problemas, hemos de adquirir nuevas costumbres que nos permitan usar nuestros pensamientos y energía de un modo más productivo. Las afirmaciones nos ayudan a encontrar la nueva dirección, así podemos concentrarnos en obtener mejores resultados.

—El secreto está en darnos cuenta cuanto antes, en lugar de dejarnos arrastrar por el drama del momento —remarca Louise—. Recuerda que hemos de detenernos y decir: «¡Oh, mira lo que *me* estoy haciendo a mí mismo! No es la otra persona. Soy yo. ¿Qué puedo hacer *ahora* para transmutar esta energía?» Aunque la otra persona pueda estar haciéndonos algo a nosotros o a la situación, *nosotros* somos los que controlamos nuestra respuesta y reaccionamos. No olvidemos que la meta de la vida es sentirnos bien, siempre que podamos.

Volviendo a la mujer de mi seminario, al final dejé que siguiera a su aire. Pero, le pregunto a Louise: ¿Qué pasa cuando estás comprometido sentimentalmente con alguien que no está dispuesto a cambiar? Puede tratarse de uno de tus progenitores que se está haciendo viejo y que es muy negativo, o de tu pareja que no está en tu mismo camino de autodescubrimiento. ¿Cómo puedes conformarte con esa situación?

—Hace muchos años, cuando trabajaba con personas que tenían sida, descubrí que a muchos de ellos sus padres los habían abandonado, abandonado por completo. En el momento en que el padre o la madre se enteraba de que su hijo era homosexual, era expulsado de la familia. En gran parte se debía al temor a lo que pensarán los vecinos. Cuando les sucedía esto, yo les decía que utilizaran una versión de una afirmación que he mencionado antes: *Tengo una relación maravillosa y armoniosa con todos los miembros de mi familia, especialmente con mi madre* (en general, esa era la persona con la que tenían más problemas). Les sugería que repitieran la afirmación varias veces al día. Cada vez que se acordaban de esa persona, tenían que repetir la afirmación. Ahora bien, una persona que está en la situación de haber sido repudiada por su familia, está claro que no es lo que espera que le pidan hacer. Pero al cabo de tres o de seis meses de usar la misma afirmación, la madre siempre accedía a visitar a su hijo.

—¿En serio? —le pregunto, sorprendida y conmovida.

—Sí. —Louise se detiene un momento para revisar sus recuerdos, y veo cómo las lágrimas brotan de sus ojos—. Y cuando aparecía, la recibíamos poniéndonos en pie y aplaudiéndola. Era muy importante para nosotros. Era tremendamente terapéutico. Era más difícil que vinieran los padres, pero las madres siempre venían, y cuando lo hacían, descubrían que esos «homosexuales» podían darles mucho amor.

»Ahora ya puedes decir que es una locura pensar que una afirmación puede servir para algo en una situación tan difícil. ¿Qué hace esa afirmación? ¿Cómo puede influir en la

conducta de otra persona? No lo sé. Se transmite por el éter, y en lugar de que la persona tenga sentimientos terribles respecto a su familia, empieza a crear un espacio donde puede haber una relación armoniosa. No sé cómo funciona todo esto. Ese es el misterio de la Vida.

Le pregunto si afirmar que mantienes relaciones armoniosas con otras personas se puede aplicar de varias formas, y Louise me dice que sí.

—La afirmación de que tienes una buena relación con tu jefe, tu vecino, tu compañero de trabajo, o con algún familiar con el que no te relacionas, siempre tiene que estar activa. *Olvidate del problema y habla de lo que quieres, como si ya lo tuvieras.*

»Basta de darle vueltas a lo de que “mi madre se ha portado mal conmigo”. No tienes que concentrarte en eso, porque de ese modo le estás dando fuerza. Has de fijarte en tu meta. Ni siquiera estamos diciendo que se deba comportar de cierta manera. Estamos diciendo que te llevas de maravilla con toda tu familia —incluida tu madre—, y luego dejas que la Vida se encargue del resto. Has de afirmar esto cada vez que pienses en esa persona o en el problema. Cuanto más difícil sea la relación, más tendrás que repetir la afirmación.

—Cuando suceden este tipo de cosas —cuando estamos en guerra con algún miembro difícil de nuestra familia, o cuando la noticia del diagnóstico de una enfermedad o la pérdida del trabajo nos ha pillado por sorpresa—, ¿cuál es la forma más rápida de volver al buen camino?

»En primer lugar, autorízate a sentir tu primera reacción. Permítete sentir lo que sea que hayas de sentir. Cuando hablo de usar afirmaciones, no te estoy sugiriendo que las uses para acallar tus sentimientos.

—Esto es de suma importancia —observo—. Con frecuencia veo que las personas intentan usar las afirmaciones como un remedio para restarle importancia a la verdad o evitarla, como si estuvieran intentando anestesiarse sus emociones con la cabeza. Pero siempre que alguien utiliza la cabeza para intentar gobernar su corazón, se sitúa en una posición de desventaja. Los sentimientos nos proporcionan una información muy valiosa.

Si tu trabajo te abruma, sin duda te ayudará afirmar: *Me siento tranquilo/a y en paz en mi trabajo.* Pero también puede ser una señal para que no aceptes más proyectos extra. Si te sientes solo/a en tu matrimonio, puedes albergar el pensamiento de gozar de una relación armoniosa, pero también tendrás que sentarte a hablar con tu pareja para ver por qué lo vuestro no está funcionando. Cuando prestamos atención a los sentimientos, estos nos indican lo que funciona y lo que no funciona en nuestra vida. Entonces, ellos son los que nos pueden indicar en qué dirección hemos de hacer el cambio. *En última instancia, lo que genera la alquimia que da fuerza a nuestras afirmaciones es la sintonía*

entre la cabeza y el corazón.

—Cuando sabes lo que te está pasando y te has dado la oportunidad de sentir, has de descubrir cómo salir de ese espacio mental desagradable, lo antes posible —dice Louise—. Es el momento de recordar que la cualidad que tiene *el momento presente* es el aspecto más importante del proceso creativo. El ahora. Los pensamientos y las decisiones que tomas en cada momento son los que ponen en marcha tu futuro. Así que lo que te interesa es adoptar la actitud adecuada. Es muy importante entender bien esto.

—Entonces, ¿en lugar de ser pesimistas hemos de recobrar la esperanza lo antes posible?

—No. Tal como yo lo veo, la esperanza es otro obstáculo. Decir, «Espero», en realidad es decir «No creo». Es como colocar tu deseo en un futuro distante y creer que quizás un día *podría* hacerse realidad. Eso no es una afirmación positiva. Has de crear una afirmación positiva que se centre en el presente. Y luego abandonarte.

—¿Abandonarme?

—Abandonarte. Dejar de esperar. No sufrir. Cuando ya no puedes hacer nada más respecto a una situación, te despreocupas de ella, porque de lo contrario te estarás aferrando al pasado y a los recuerdos que ocupan demasiado espacio en tu mente. Mi consejo es que sí, sin lugar a dudas, debes elegir tus afirmaciones y repetirlas sin parar; busca una o dos con las que te sientas a gusto y repítelas siempre que puedas. Y si además haces el trabajo ante el espejo, verás que es de gran ayuda, porque esta técnica realmente nos ayuda a conectar con nosotros mismos. Mírate en el espejo varias veces al día y dite: «Superaremos esto. Te quiero. Yo estoy contigo».

En ese momento miro el reloj y me doy cuenta de que tengo que irme para asistir a una reunión. Tengo que romper la magia del momento, y levantándome, le sugiero que volvamos a reunirnos más tarde, después de su firma de libros: dos horas durante las cuales cientos de admiradores de todo el mundo hacen cola para conseguir una foto y un autógrafo suyo.

Mientras pongo mis notas en el bolso, me doy la vuelta y le pregunto a Louise:

—¿Qué me dices de todo aquello que no podemos controlar, de esos detalles negativos que nos hacen perder el control y que nos preocupan todo el día? Como un correo electrónico malintencionado, o un comentario de un compañero de trabajo celoso. ¿Qué hemos de hacer con este tipo de interrupciones?».

—Muy sencillo —responde con una sonrisa maliciosa—. *Ya no siento interés alguno por las cosas que sé que me van a disgustar.*

Louise me mira un momento, y con su mirada acaba de rematar el mensaje. Rompo el contacto visual, miro mi móvil y paro el magnetófono. ¿Imaginas lo que debe ser que no te afecten las historias personales de los demás?

Ese sí que es un hábito que merece la pena disolver.

La belleza de la sabiduría

Es un cálido día de noviembre en Tampa, y Louise acaba de dar su charla de bienvenida en el congreso «I Can Do It» [Puedo hacerlo] que patrocina Hay House, ante una audiencia de más de 3.000 asistentes. Yo observo de pie en un lateral de la sala cómo el enfebrecido público estalla en un afectuoso aplauso cuando dice que está en su novena década, y que hasta la fecha, era la mejor de su vida. Fue un momento muy emotivo.

Cuando vamos a salir para regresar a nuestro hotel, me fijo en la resolución con la que Louise se dirige hacia la puerta principal. Una combinación única de elegancia y originalidad: lleva una falda de flores arrugada encima de unos apretados *leggings*. Irradia la energía de la juventud y la belleza de la sabiduría propia de la edad.

Al llegar al hotel nos vamos a su habitación. Enseguida abre las puertas del balcón, y noto que una agradable brisa me acaricia la piel mientras busco un lugar donde sentarme. Me dejo caer en la postura yóguica de las piernas cruzadas sobre un sillón de orejas que está situado cerca de un precioso ramo de flores —lirios, tulipanes, girasoles, y rosas de color frambuesa— que adorna una mesa de centro en medio de la habitación.

—Las flores son de una persona que necesitaba mi ayuda la semana pasada —me dice—. Me hacen muy feliz.

Se va a la pequeña cocina y empieza a preparar una taza de té para cada una. Mientras saca las bolsitas de té del envoltorio, me dice que está entusiasmada porque ha encontrado una nueva funda de terciopelo negro para su *iPad*, la última tecnología de la que estaba disfrutando de lo lindo. Me doy cuenta de que incluso a sus 84 años, es la eterna estudiante. Admiro profundamente su curiosidad y ganas de aprender.

Mientras preparo mi equipo, me pregunto qué sería lo que podría contarme respecto a sentirse a gusto consigo misma a los 84, que yo pudiera aprender a mis 51. Le pregunto cómo es que tiene tan buen aspecto y se siente tan bien a su edad: ¿cuál es su secreto?

—Para mí todo se reduce a amarse a una misma, amar tu cuerpo y hacer las paces con el proceso de envejecimiento. No puedes hacer nada bien o a largo plazo sin amarte a ti misma. Cuando te amas, cuidas tu cuerpo y lo que le das. También te preocupan los pensamientos que eliges.

—Por lo que me dices, entiendo que si somos diligentes en la práctica de lo que hemos

estado hablando en este libro, ¿nos resultará más fácil envejecer?

—Sí. La Vida se ha vuelto mucho más fácil para mí porque he aprendido a planificar mis experiencias. Mis afirmaciones positivas van por delante, allanando el camino. Me propongo anticipar lo que me gustaría experimentar en el futuro. Por ejemplo, hoy he de hacer tres recados, y he afirmado: *Hoy es un día glorioso y todas mis experiencias son una aventura maravillosa*. Cuando he entrado en las tres tiendas, en todas he encontrado vendedores encantadores con los que he tenido conversaciones amistosas. Incluso con uno de los dependientes nos hemos reído un montón por una tontería. Cada una de estas experiencias ha sido una pequeña pero gloriosa aventura. Parte de la sabiduría de envejecer es saber encontrar la dicha en las situaciones más simples. Cuando vivimos plenamente, hacemos que los pequeños detalles de nuestra vida resulten maravillosos, buenos e importantes.

—He observado que, cuando nos hacemos mayores y perdemos amigos y familiares —le digo—, parece que valoramos más nuestras relaciones con los demás, incluso el tipo de relación de la que hablabas en esas situaciones cotidianas.

—Sí, puede ser, pero también puede que nos amargue. Podemos elegir entre estar amargados por haber perdido a nuestros seres queridos, o abrirnos a conocer gente nueva y llenar ese vacío.

Cuanto más conozco a Louise, mejor puedo apreciar a un nivel profundo el valor de adquirir buenos hábitos en una etapa temprana de nuestra vida. Cuando habla de su visión de la vida, es evidente que ha invertido mucho tiempo y energía en entrenar su mente. El resultado ha sido que esa inversión le ha concedido una visión mucho más positiva sobre el envejecimiento. Su esmero en querer vivir con un propósito y una intención le sigue dando grandes dividendos cada año. Contemplar su respuesta a la vida me ha servido de recordatorio para profundizar más en este hábito.

—No me malinterpretes —admite Louise—. Me he enfrentado a los mismos retos que la mayoría de las personas cuando envejecen: arrugas, aumento de peso, rigidez, pérdida del cabello, y ver que los jóvenes ya no me miran embelesados. Pero no vale la pena amargarte por las cosas que no puedes cambiar. Todos vamos a envejecer. Sencillamente, he tomado la decisión de cuidar de mí misma y amarme pase lo que pase.

»Me alimento bien. Consumo productos sanos para mi cuerpo, que me sientan estupendamente. Como muy pocas cosas que desgasten mi cuerpo o que no le sienten bien. También voy a que me hagan sesiones de acupuntura y terapia craneosacral una vez al mes, para equilibrar mi energía. Intento por todos los medios albergar pensamientos que me ayuden a estar lo mejor posible. Esta es la gran lección que no dejaré de repetir: *Nuestros pensamientos son los que hacen que nos sintamos bien o mal*. Los acontecimientos son secundarios respecto a los pensamientos.

—Luego, ¿no es la arruga, sino lo que pensamos de la arruga?

—Por supuesto. La arruga está en su sitio. Y es igual para todos. No has sido nominada para ser la única persona que tiene esa arruga. Es una tontería amargarte por algo así. Hemos de disfrutar al máximo de cada etapa de la vida.

—A propósito de las arrugas —le digo—, hablemos del cuerpo. Has dicho que el secreto de tu éxito a los ochenta y cuatro años tiene que ver con el amor que te profesas y el que profesas a tu cuerpo, pero ¿y si te sobraran veinticinco kilos y odiaras lo que vieras en el espejo? ¿Cómo puedes mirarte en el espejo y decirte «Te quiero», cuando no te gusta lo que ves?

—Bueno, esa es la razón de lo que estamos haciendo —replica Louise—. Tal como he dicho antes, ya no creo en eso de trabajar sólo un aspecto. Hace muchos años, trabajaba con mis clientes problemas aislados como el tema de adelgazar. Hasta que un día descubrí que si podía conseguir que las personas que acudían a mí se amaran, ya no tendríamos que trabajar sobre sus problemas. La autoestima era la esencia de todo y de todos. Eso es lo más difícil de aceptar o reconocer: que puede ser más simple.

»La mujer de la que estás hablando puede pensar que su problema es el peso, pero no es así, su problema es el desprecio que siente hacia ella misma. Si podemos llegar al fondo del asunto y conseguir que empiece a practicar las afirmaciones que pueden ayudarla a entablar una buena relación con su cuerpo, iniciará su proceso de autoestima.

Tras hacer una pausa, prosigue.

—Es cierto que a veces has de corregir la dieta para seguir esta nueva práctica. Actualmente, la mayoría de las personas saben que el azúcar es adictivo y que no es bueno para el cuerpo. El trigo y los productos lácteos también causan muchos problemas a mucha gente. Hemos de tomar alimentos que nutran y den energía a nuestro cuerpo y a nuestra mente. Aunque es maravilloso hacer las afirmaciones correctas, si te estás atiborrando de cafeína, azúcar, comida basura, etcétera, te va a costar mucho concentrarte en algo, y mucho más en afirmaciones positivas. Y si has crecido comiendo comida basura, quizá necesites orientación sobre lo que es seguir una dieta sana. Yo no sabía nada sobre nutrición, hasta que mi diagnóstico de cáncer me invitó a descubrir lo que necesitaba mi cuerpo. Incluso ahora sigo actualizándome con los nuevos descubrimientos sobre la salud y las terapias.

Yo también valoro la importancia de cuidar bien de nuestro cuerpo cuando envejecemos. Al igual que mucha gente, he leído unos cuantos libros, sitios web y estudios para intentar aprender todo lo posible sobre dieta, hacer ejercicio o tomar suplementos. Hay tanta información por ahí que es fácil liarse. Gastamos miles de millones de dólares en libros y productos antienviejecimiento, en hacernos socias de clubes de salud, en dietas, en buscar la fórmula correcta para una salud óptima... y, aún

así, los índices de obesidad siguen subiendo, y nuestra salud general se sigue deteriorando.

En los últimos meses, me he estado centrando en lo que hemos hablado con Louise: *primero*, en lo de amarme a mí misma y a mi cuerpo, y permitir que este amor me indique la dirección de las elecciones correctas que favorezcan mi salud emocional y física. He aprendido por experiencia directa que funciona. A medida que he ido afianzando mi conexión con mi cuerpo, me he sentido cada vez más atraída hacia los alimentos correctos, a hacer ejercicio, a cuidarme e incluso a ir a terapeutas. Sí, ahora sé que todo empieza por el amor.

—Alimentar bien tu cuerpo es un acto sublime de cuidado personal —prosigue Louise—, especialmente cuando envejecemos. Nos ayudará en todos los cambios naturales que experimentamos cuando nos hacemos mayores. Si estás en la menopausia, por ejemplo, y no te alimentas con los alimentos correctos, lo vas a pasar mal. Cambiará mucho tu experiencia tomar buenas fuentes de proteínas y muchas verduras (ecológicas a ser posible), y repetir afirmaciones como *Es una etapa de mi vida fácil y sin problemas. Estoy agradablemente sorprendida al ver con qué facilidad se adapta mi cuerpo a la menopausia. Duermo bien toda la noche*, es de suma importancia.

—¿Y qué afirmaciones recomendarías al hombre o la mujer que necesita amar su cuerpo, a pesar de que no le gusta?

—Bueno, sin duda, podría empezar con mensajes como éstos:

Mi cuerpo es un gran amigo, los dos tenemos una vida estupenda juntos.

Escucho los mensajes de mi cuerpo y actúo en consecuencia.

Me dedico a aprender cómo funciona mi cuerpo y sus necesidades nutritivas para conservar una salud óptima.

Cuanto más amo a mi cuerpo, más sana me siento.

Estas afirmaciones te ayudarán a empezar. Y si realmente quieres sentirte más conectada con tu cuerpo positivamente, adopta la costumbre de mirarte en el espejo cada día y hablarte como si fueras tu mejor amiga. Te dirás cosas como:

Hola, cuerpo, gracias por estar tan sano.

Hoy tienes un aspecto magnífico.

Es un placer quererte para que goces de la salud perfecta.

Tienes unos ojos muy hermosos.

Me encanta tu preciosa forma.

Adoro cada centímetro de ti.

Te amo de veras.

La experiencia me ha enseñado que hablarle a tu cuerpo con esta dulzura te ayuda a silenciar las voces de crítica que lo juzgan sin piedad. Llevo años leyendo en los libros de Louise cómo utilizar afirmaciones para amar nuestro cuerpo, pero cuando la escucho *hablar* de ello por primera vez, me conmueve el grado de intimidad y calidez que transmite su voz. No se limita a repetir las palabras, sino que usa el tono y la inflexión que te deja claro que tenemos que hablarnos como una amiga amable y cariñosa.

Cuando empecé a hacerlo, mi relación con mi cuerpo cambió de forma espectacular. Sentí que el espíritu de sus palabras arraigaba en mi corazón. Cada día me miraba en el espejo y me hablaba con dulzura; sentía que los ásperos bordes de la crítica y la dureza se suavizaban poco a poco. Pude notar que mi cuerpo se iba convirtiendo en un buen amigo en lugar de ser el enemigo contra el que tenía que batallar. El truco estaba en hacerlo *sistemáticamente*.

—Sí, sí, sí —confirma Louise—. Es cuestión de práctica. Elige las afirmaciones con las que te sientas más a gusto y empieza. Recuerda que tus afirmaciones están creando nuevas condiciones y situaciones en tu vida. Estos hábitos *cambiarán* tu vida. Si podemos convertir en un hábito desprestigiarnos, ¡también podemos convertir en un hábito volver a querernos!

—De modo que volvemos a lo que hemos estado diciendo a lo largo de todo este libro: que los pasos más importantes son los pequeños y sencillos que empiezan con nuestros pensamientos. Y que hemos de practicarlos una y otra vez.

—Sí. Y cuando lo haces, has de buscar ese detalle que te indique que está funcionando; la prueba de que está cambiando tu consciencia. Entonces te centras en ese éxito para inspirarte a seguir.

»Tú ya lo has hecho, Cheryl. Ya has hecho algo que al principio te parecía absurdo —mirarte en el espejo, por ejemplo—, pero luego empezaste a ver los resultados. Escribiste sobre esa experiencia en tu último libro. Y desde que estamos trabajando juntas, he visto que te ha vuelto a pasar. Lo que te sucedió con el Pilates es un buen ejemplo.

Louise tiene razón. En uno de nuestros primeros encuentros, me invitó a que participara en una sesión particular de Pilates, y como siempre había sentido curiosidad por esta técnica, acepté. Hacía ocho años que practicaba levantamiento de pesas, y empezaba a aburrirme de mi rutina, así que necesitaba encontrar algo nuevo que aportar a mi vida. Disfruté tanto de la sesión con Louise que cuando llegué a mi casa busqué un profesor y empecé a tomar clases semanales.

Al poco tiempo, noté que había progresado, había descubierto músculos que no sabía que existían, y notaba una fuerza interior que me hacía estirarme y sentirme más viva.

Estos eran los signos externos de que lo que estaba haciendo funcionaba, pero fue el éxito que sentía *dentro* lo que me hacía seguir asistiendo a las clases.

Cada vez que mi profesor me situaba delante del espejo para que pudiera verme, repetía en silencio las afirmaciones positivas para mi cuerpo mientras hacía los ejercicios: *Querido cuerpo, te quiero por dejar que habite en ti. Eres un cuerpo precioso. Gracias por ser tan flexible y cooperar tanto hoy. Me encanta ver tu fuerza y tu gracia.* No sólo estaba reforzando y tonificando mis músculos externos, sino que también estaba trabajando mis músculos internos. Mi trabajo diario delante del espejo y concentrarme en quererme, me condujo a algo que fue maravilloso y correcto para mi cuerpo.

—¿No te parece interesante ver cómo llegó el Pilates a tu vida? —me dice Louise—. Fue fácil y sin esfuerzo. Empezaste a centrar tu atención en alcanzar una nueva dimensión de amar tu cuerpo, apareció en tu camino y le diste una oportunidad.

—Supongo que estaba en ese estado mental del que hablas —le digo con una sonrisa—; ese en el que atraes exactamente lo que necesitas y a quién necesitas en el momento adecuado. ¡Ahora practico Pilates tres veces a la semana y adoro cada minuto de mi práctica!

—Lo importante es que te abriste a probar algo nuevo —me dice Louise—. Aunque lo odieras, yo quería que tuvieras la experiencia, y si hubieras dicho que no te gustaba, también hubiera estado bien. Hemos de estar dispuestas a probar cosas nuevas para descubrir qué es lo que le va bien a nuestro cuerpo. Empiezas dando un paso, luego das el siguiente y luego el siguiente. Sin darte cuenta habrás andado tres manzanas y habrás llegado hasta aquí. —Da unos golpecitos en la mesa con el dedo—. Cuando te concentras en los pequeños progresos que vas haciendo en lugar de hacerlo en el resultado final —y te das cuenta de que está funcionando—, te sientes bien, y sigues atrayendo justamente lo que necesitas para llegar a tu meta.

»Fíjate en ti, Cheryl. Te sugerí el Pilates, lo probaste, y ahora te has dado cuenta de que te gusta. Lo estás practicando tres veces a la semana. O le transmites amor a Michael cuando estás a punto de discutir con él porque os habéis equivocado de dirección, y tú también sientes amor. Probamos algo, observamos los resultados, nos damos cuenta de que ha cambiado nuestra perspectiva para mejor, y eso nos anima a continuar. En realidad, no importa cuál sea tu punto de partida, sino que estés *dispuesta* a empezar. Verás que mucha gente dice: «Esto es una chorrada. Esto no es más que una chorrada». Y si piensas que es una chorrada, no te servirá de nada.

Valoraba mucho la actitud de Louise de reconocer nuestros pequeños éxitos e ir desarrollando paulatinamente otros hábitos nuevos de autoestima. Antes solía frustrarme y sentirme fracasada, porque siempre me centraba más en el resultado final que en disfrutar del trayecto. Hace años, en una conversación con una amiga —otra mujer sabia

de más de 80 años— sobre hacer que funcionara mi profesión como oradora, le comenté mi frustración por no saber cuánto iba a tardar en conseguirlo. Hacía menos de un año que había empezado y ya estaba decepcionada con mi progreso porque todavía no había conseguido que me pagara nadie por hablar.

—Las jóvenes de hoy en día —me dijo, moviendo la cabeza— queréis el éxito de la noche a la mañana. ¿Qué ha sucedido con la dicha de dominar tu arte? Cuando yo era joven, las personas tardaban años en conseguir el tipo de éxito que tú quieres para ayer, y así disfrutaban del proceso. Tranquila, amiga mía. Eso hará que el recorrido sea más interesante.

Hice todo lo posible por relajarme y seguir su consejo. Sin embargo, allí estaba yo años después, caminando arriba y abajo por la cocina, quejándome a mi marido sobre lo que me estaba costando labrarme mi carrera como consejera, una profesión nueva que había surgido hacía sólo un año y medio.

El mensaje de Louise cayó en tierra fértil, y sabía que era importante. En nuestra cultura nos han enseñado a concentrarnos en el resultado final, y rápido, en perder cinco kilos en una semana o en tener un vientre plano de la noche a la mañana con el suplemento de fibra adecuado. ¡Queremos *grandes* éxitos, *grandes* cambios, *grandes* resultados inmediatamente!

—Sí —asiente Louise—. Grande, grande, grande... y mucho sufrimiento en el proceso. Hemos de disfrutar con lo que hacemos. Ahora hace tiempo que estás practicando Pilates, y sí, sigues fiel a tu compromiso, pero lo que importa es que lo disfrutes. Eso es maravilloso. Y tu cuerpo está cambiando de una forma muy positiva. Hemos de dejar de centrarnos en resolver lo que percibimos como un problema. Por el contrario, hemos de centrarnos en realizar pequeños cambios positivos que nos sirvan para sentirnos mejor a lo largo del camino. Eso es lo que nos ayuda a amarnos, a amar nuestro cuerpo, y hace más fácil y gozoso el proceso de envejecer: los pequeños cambios positivos.

A propósito del envejecimiento, le pido a Louise si podemos hablar un poco más sobre este tema. Le pregunto qué fue lo que más le preocupó de envejecer.

—Bueno, a algunas personas les preocupa perder su aspecto juvenil. Pero hace años lo que me preocupaba a mí era perder mis facultades mentales. En mi infancia debí recibir algún mensaje que instauró ese miedo en mi mente. Ahora, hace mucho tiempo que ha desaparecido, y también sé lo suficiente como para mantener mi mente sana con buenos pensamientos y buena comida. Cuando tu dieta es un desastre, estás preparando el camino para tener problemas al envejecer. Mi preocupación en estos momentos es perder la salud. Por eso me cuido tanto.

Todos nos enfrentamos a diferentes retos cuando envejecemos. Cuando me acercaba a los 50, pasé por mi etapa de mirarme en el espejo y sentirme triste o decepcionada por las

arrugas o por la flacidez de la piel, pero lo que más me preocupaba era la idea de perder mi energía. Siempre he sido una mujer llena de energía que se enorgullecía de conseguir metas y de hacer cosas en casa y en el trabajo. Cuando empecé a observar que mi energía se desvanecía un poco, lo achaqué a que me estaba haciendo vieja y me preocupé. ¿Era el principio o el fin de mis años productivos? ¿Iba a tener que trabajar más y comer bien para mantener altos mis niveles de energía? ¿O debía resignarme a la realidad de que todos perdemos al envejecer?

En este último año, he empezado a entender la energía de otro modo. Sí, he de proporcionarme buenos cuidados, pero también aceptar el don que me ofrece el envejecimiento: la actitud mental de ir con más tranquilidad para poder usar mi energía de una forma más intencionada. Mi edad y mi experiencia me permiten utilizar mi preciosa energía en mis valiosas prioridades: mi cuidado personal, mis relaciones importantes, el tiempo que necesito para estar sola y renovarme espiritualmente, y las formas de expresión creativa que alimentan mi alma.

No hay nada como el tictac del reloj para no preocuparte tanto por los detalles mundanos de la vida o por lo que piensen los demás. Ese es el verdadero don de envejecer. Eso, y mi mayor interés en estar abierta a las indicaciones que me da la Vida — responder a lo que se me presenta—, en lugar de dirigir la Vida con mi antiguo yo luchador, triunfador y hacedor. Aunque no tenga la misma belleza que hace diez años, tengo un nuevo tipo de belleza: la de la sabiduría.

—Lo más divertido es que ahora tendrás menos arrugas —me dice Louise sonriendo—. Las personas que se preocupan por envejecer y por su aspecto se ponen muy tensas. Cuando hacemos las paces con el envejecimiento, nos preocupa más sentirnos a gusto y felices con nosotras mismas.

»No vas a volver a los veinte, a los treinta, a los cuarenta o a los cincuenta, vas a seguir donde estás. Si miras fotos tuyas de hace diez años, pensarás: «¡Qué bien estaba!» Pero cuando tenías esa edad, estoy segura de que nunca pensabas que estabas lo bastante bien. Tenemos mucho mejor aspecto de lo que pensamos, y hemos de ser capaces de apreciarlo ahora.

—También soy consciente de ser más amable y gentil conmigo misma —le digo—. Y siento que soy mejor persona.

—Ahora que estamos trabajando en este libro yo he sentido lo mismo —responde Louise—. El otro día, cuando salí de una reunión, me fui al coche e intenté volver por el mismo camino, pero había un camión parado y no pude hacerlo. Así que tuve que desviarme y empecé a dar un montón de vueltas hasta que me perdí. No sabía dónde estaba, pero sabía adónde quería ir. Antes, esto me habría sacado de quicio, pero ahora no dejaba de repetirme: «No pasa nada, está bien. Bueno, nunca habías pasado por esta

carretera y es muy bonita. Sigue y llegarás adonde quieres ir». Y así fue: «¡Vaya, ya he llegado! Ya he vuelto a la carretera que quería».

—¿Tienes siempre semejante curiosidad por la vida? ¿Observas siempre tus pensamientos y acciones y los corriges cuando es necesario?

—Sí, siento curiosidad por la vida, y eso me ha ayudado a mantenerme joven de corazón. Y mucho. Me encanta tomar clases, estudiar y aprender cosas nuevas. Siempre estoy esperando que suceda algo interesante para asistir a una clase nueva. También escucho mucho a las personas, lo que dicen, cómo se expresan. Siento mucha curiosidad por la gente, así como por la forma en la que me hablo a mí misma. Cuanto más nos escuchamos y hacemos cambios positivos basándonos en nuestros descubrimientos, más interesante se vuelve la vida.

Al escuchar la sabiduría de Louise, más me convenzo de que su curiosidad insaciable sobre la vida, las personas y ella misma puede haber contribuido a su buen envejecer. Cuando a las personas nos gusta aprender —cuando nos comprometemos con nuestro crecimiento personal y respaldamos ese compromiso con la acción—, seguimos fieles a nuestro compromiso con la vida con determinación e implicación total. Nos sentimos más conectadas con nosotras mismas, con los demás y con esa fuente de energía superior llamada Vida. Las cosas parecen fluir si vivimos en armonía con nuestra esencia, esa parte eterna e interminable.

Siento curiosidad por saber qué creencias le han sido más útiles al envejecer, y me regala una gran sonrisa.

—Creo que soy una chica grande, fuerte, saludable y con buena energía a raudales. Estoy muy contenta de tener la energía que tengo, de poder vivir como vivo, y de disfrutar de la compañía de amistades fabulosas. Creo que la Vida me ama. Creo que estoy a salvo en todo momento. Creo que sólo me esperan cosas buenas, bendigo a los demás, y sé que la Vida me bendice y me da prosperidad. Sé que todo está bien en mi mundo.

»También creo que reírse es más importante que preocuparse por las arrugas. Me doy cuenta de que me río más. Cada vez me preocupan menos cosas. De hecho, me siento mucho más libre que cuando era niña. Es como si mis buenos pensamientos me hubieran devuelto a un estado de beatífica inocencia. Ahora bromeo más conmigo misma. He cultivado una visión que me permite contemplar la vida desde una perspectiva más positiva. Esta perspectiva positiva, cariñosa, agradecida y gozosa atrae hacia mí una vida sublime, y ésta es la razón por la que siento que estoy en la mejor de mis décadas.

—¿Qué me dices de tus creencias espirituales? ¿Qué papel desempeñan ahora en tu vida?

—Es curioso. Me eduqué sin religión alguna, y probablemente haya sido una de las

mejores cosas que me han sucedido. No he tenido que desaprender nada. Cuando me introduje en la metafísica en la Iglesia de la Ciencia Religiosa, todo tenía mucho sentido para mí: la creencia de que todos somos expresiones de la Inteligencia Divina, y que cuando sintonizamos con esa inteligencia, podemos crear el resultado deseado. Solía ir mucho a la iglesia, y absorbí sus enseñanzas. Pero hoy mi iglesia es mi jardín. Salgo al jardín, me pongo a trabajar, y allí encuentro la paz. Si hay algún ministro o maestro fantástico que hable por aquí cerca, puede que vaya a escucharle, pero ya he escuchado mucho. Ahora me toca vivirlo.

Ha llegado la hora de asistir a la fiesta de autores patrocinada por Hay House para el equipo que hablaba en el congreso. Pero Louise tiene un consejo más sobre la salud y el envejecimiento que quería compartir conmigo.

—Hemos de convertir el contacto físico en algo más habitual. Necesitamos más abrazos. Aunque sé que muchas personas no pueden realizar trabajo corporal, sí pueden abrazar. Solíamos hacer esto en nuestros grupos Hayride,^[*] y siempre conseguíamos que todo el mundo sonriera. Los abrazos nos mantienen jóvenes y felices.

Dicho esto se levanta, se dirige hacia mí y me da un gran abrazo.

Cuando siento la fuerza de sus brazos y la sonrisa de su corazón, pienso: *«Sí, esta es una buena forma de conseguir que envejecer sea mucho más fácil».*

* Grupo de ayuda mutua fundado por Louise Hay para las personas con sida u otras enfermedades terminales, y para sus familiares y amigos. (Nota de la T.)

Fin de la película

Cuando salgo de la ducha, noto en el pecho la opresión de la melancolía. Siento una tristeza que no puedo explicar. Me siento en el borde de la bañera a observar su presencia; a permitirme vivirla, respirarla dentro de mí, y a esperar que me transmita su sabiduría. Con cada respiración lenta y profunda, empieza a brotar la respuesta. Se respira la primavera, y mi invierno de escritura estaba tocando a su fin. Casi es el momento de despedirme de este libro.

Conozco la rutina. Cuando el final de un libro se acerca sigilosamente, tiendo simultáneamente a correr para terminarlo y retrasarme para saborear el proceso por última vez. Este es el último capítulo, y el final siempre es agrídulce. Pero hay algo más...

Me doy cuenta de que estoy preocupada por un amigo que está gravemente enfermo. Temo por él, por mí y por nosotros. Me seco el pelo con la toalla, me pongo un poco de máscara en los ojos y brillo en los labios. Tengo que vestirme. Louise y yo estamos en el centro de Vancouver para asistir a un acto, y tenemos que encontrarnos dentro de media hora para desayunar (ella siempre llega antes). Esta vez tengo una agenda que cumplir.

Nos sentamos a una mesa tranquila al fondo del restaurante de nuestro hotel. El ritual, a esas alturas se ha convertido en algo automático: me siento, e inmediatamente tomo mi *iPhone* y lo pongo en RECORD, luego saco mis notas. Sentada frente a Louise, me siento un poco incómoda y vulnerable. Hago todo lo posible por contener las lágrimas, pero no puedo evitar que mis sentimientos se exterioricen en su presencia. Ella ve que pasa algo, pero no dice nada. Se limita a mirarme a los ojos y espera a que yo hable.

—Un buen amigo mío está muy enfermo —le digo—, y tengo miedo de que muera. Aunque quiero mantener una actitud positiva, no puedo evitar preocuparme por si será capaz de superar su enfermedad, y no sé qué decirle. Sé que tienes mucha experiencia con el tema de la enfermedad y de la muerte, y necesito saber qué puedo hacer.

—Tú le *amas* —responde inmediatamente—. Y lo convertirás en una buena experiencia. Cuando las personas tienen problemas, siempre me concentro en unas cuantas cosas. Primero, en quiénes son como personas, no en su enfermedad. Me gusta

recordar lo maravillosas que son: divertidas, responsables, sabias o amables. Suelo recordar los buenos momentos que hemos pasado juntas. Pero lo más importante es permitirles que sigan su propio proceso. Hemos de respetar a los demás tal como son. Simplemente les pregunto cómo se sienten en esa situación concreta en la que se encuentran, y dejo que sea su respuesta la que marque el rumbo de nuestra conversación.

Mientras la escucho, unas lágrimas rebeldes corren por mis mejillas, y Louise estira el brazo para alcanzar su bolso y buscar un pañuelo de papel.

—Nunca sabes dónde terminan esos viajes, ¿verdad? —me dice sonriendo y poniendo el pañuelo en mi mano—. Sé que es duro.

—Sé que hemos de pensar en positivo, pero...

—Pero espera —me interrumpe—. La muerte no es negativa. La muerte es un paso positivo en la vida. Todos vamos a pasar por ello. Estás triste porque no quieres que él lo dé ahora.

—No de una forma que le sea dolorosa —admito.

—Claro, es importante procurar que nuestros seres queridos no sufran. Recuerdo cuando mi madre estaba a punto de abandonar este mundo. Tenía noventa y un años y se puso muy enferma, y los médicos querían practicarle una operación muy arriesgada. «De ninguna manera —les dije—. No vais a someter a esta mujer a algo semejante a su edad. Sólo quiero que no sufra.» Esa fue mi prioridad: que no sufriera y dejar que se marchara tranquilamente. Y así fue. En los días siguientes, perdió y recuperó la consciencia varias veces. La recuperaba y hablaba de la familia, luego la perdía, y cuando la recuperaba volvía con otra historia. No sintió dolor, que para mí era lo más importante.

»Todos vamos a abandonar esta vida algún día, Cheryl, y no creo que haya nada que temer. Como te he dicho, a mí no me educaron bajo la amenaza del infierno y la condena. Lo que quiero decir es que ya lo he vivido... pero como no me educaron con ese concepto, no tengo miedo a la muerte. No creo que vaya a ir al infierno. Ya he estado en él.

Esta última afirmación la dijo con tal naturalidad que sólo podía haberla dicho alguien que realmente ha trascendido un doloroso pasado. Asiento con la cabeza, sonrío y me seco las lágrimas.

—Hemos de revisar la inmensa variedad de ideas que nos han enseñado sobre la muerte —prosigue Louise—. Si tus padres fueron a una iglesia en la que se hablaba sobre el fuego del infierno y la condena, puede que tengas mucho miedo a la muerte. Te preguntarás: *¿He sido lo bastante buena, y si no lo he sido, voy a sufrir eternamente en las llamas del infierno?* Si te lo crees, estarás cagada de miedo con respecto a la muerte.

»No me extraña que haya tantas personas que la teman. Muchas religiones comparten

de un modo u otro el mensaje de que eres un pecador y de que, si no te enmiendas, pagarás por ello cuando mueras. Puede que no te quemes en el infierno, pero *pagarás*. Con esas ideas, la muerte da mucho miedo.

Pienso en el concepto de la condena y el infierno y recuerdo mi propia infancia. Estaba muy familiarizada con la idea del cielo y del infierno, y de algo intermedio, un purgatorio o un limbo. Me educaron con el concepto de que si era una buena católica y vivía según las normas, iría al cielo, de lo contrario, al infierno. El purgatorio y el limbo eran estados intermedios para los que tenían que expiar sus pecados, o para los niños que no habían recibido el sacramento del bautismo.

Cuando era pequeña me arrodillaba ante mi cama antes de acostarme y repetía: «Jesús, María y José», todas las veces que podía para ayudar a que las almas que estaban en el purgatorio fueran al cielo. Me horrorizaba la idea de que hubiera personas que estuvieran atrapadas en un sitio donde se sentían solas y asustadas. Afortunadamente, cuando maduré y empecé a estudiar una extensa variedad de religiones y tradiciones espirituales, cambié el concepto del infierno por la creencia personal de que la muerte no es más que un punto de transición donde nos reunimos todos con nuestro Creador en un estado de amor, compasión y perdón.

—¿Temes a la muerte en estos momentos de tu vida? —le pregunto.

—No. No me quiero marchar ahora porque todavía hay cosas que quiero hacer, pero he dicho lo mismo toda mi vida. Todos queremos. Siempre habrá una cosa más que nos gustaría hacer: ir a una boda, conocer a un bebé que va a nacer o escribir un libro. También tengo la intensa sensación de que todos llegamos a la mitad de una película y que nos vamos a la mitad de ella. La película prosigue continuamente. Entramos y salimos. Todos lo hacemos. No hay ni un buen ni un mal momento, simplemente *nuestro* momento: nuestro momento para nacer y nuestro momento para partir.

Pienso en la idea de abandonar la película a la mitad y estoy de acuerdo en que esa es la peor parte de la muerte: no poder tener «una fecha exacta» para decidir cuándo quieres partir.

—Creo que mucho antes de venir aquí, el alma ya ha elegido experimentar ciertas lecciones: sobre amar a los demás y a nosotros mismos —explica Louise—. Cuando aprendemos la lección del amor, podemos partir con alegría. No es necesario sufrir. Sabemos que la próxima vez, cuando elijamos volver a encarnarnos, llevaremos con nosotros todo ese amor.

La cuestión, entonces, es cómo hacer las paces con la realidad de dejar la película a medias. El problema, tal como yo lo veo, es que nos sentimos muy incómodos con la muerte. No hablamos de ella. No estamos preparados para afrontarla. Ni siquiera nos permitimos pensar sobre nuestros miedos y preocupaciones. Vivimos en una cultura que

evita este tema. En cambio, esperamos hasta que tenemos que enfrentarnos a una grave enfermedad y nos vemos obligados a tomar decisiones importantes bajo presión —para nuestros seres queridos o para nosotros—, y luego nos preguntamos por qué es tan temible y dolorosa.

Para hacer las paces con el proceso de partir, primero hemos de estar dispuestos a afrontar el tema. Hemos de manejar los delicados e incómodos sentimientos asociados a la muerte plantándole cara al miedo. Cuando somos capaces de hacerlo, podemos descubrir la enseñanza del miedo.

Yo ignoraba todo lo que tenía que ver con la muerte hasta mis treinta y pocos años, cuando tuve el privilegio de participar en el proceso de la muerte de una forma consciente con una persona a la que apreciaba mucho. Se llamaba Lucy y tenía algo más de ochenta años. Lucy tenía la casa llena de tesoros de toda una vida, una mente sabia y un gran corazón... pero no tenía familia. Cuando fue a visitarse al hospital por un resfriado rebelde en el pecho, le dijeron que se estaba muriendo de cáncer, y enseguida me pidió que la ayudara a dejarlo todo en orden. Mi primera reacción fue decirle: “¡Ni hablar! No tengo el menor interés de meterme en ese campo de minas”. Sin embargo, tras conversar un poco más, mi compasión (y mi sentido de culpa) sacaron lo mejor de mí y acepté a regañadientes.

Lo que sucedió en los tres meses siguientes fue poco menos que un milagro. Fuimos revisando uno tras otro cada uno de sus tesoros, y decidiendo quién se quedaría con qué. Llegué a conocer muy bien su vida, sus gustos y sus deseos de cómo quería que fuera el final de sus días. Le prometí que cumpliría todos sus deseos, tanto durante el proceso como cuando éste hubiera terminado.

La noche de su muerte, yo había dado una charla y estaba en mi casa metida en la cama, cuando algo me dijo que me levantara y que hiciera el viaje de una hora que tenía hasta el hospital. Como sé bien que he de confiar en mi instinto, hice lo que se me dijo y fui. Cuando llegué, mi amiga estaba inconsciente, en su habitación individual, en compañía de una enfermera cariñosa y compasiva que me aseguró que podía oír todo lo que le dijera.

Estuve sentada a su lado durante casi una hora, revisando las instrucciones que me había dado para planificar el final de sus días. Se las repetí *en voz alta*, mientras ella yacía en la cama. Le aseguré que todo estaba en orden y que ya podía hacer la transición a un lugar más tranquilo. Te aseguro que yo estaba muy asustada, pero también preparada.

Mientras contemplaba su hermoso rostro, de pronto se despertó y me miró directamente a los ojos, me dedicó una gran sonrisa y dio su último suspiro. En ese momento, se produjo un cambio importante. La muerte y yo nos habíamos hecho buenas amigas.

Esa noche me quedé al lado de Lucy durante bastante rato después de que hubiera expirado, contemplando su rostro, sus manos y su cuerpo sin vida, contemplando esa cosa temible a la que llamamos muerte. Pero no tenía miedo. Todo lo contrario, me sentía segura, conmovida de una manera tierna y profunda, y sorprendida por lo natural que resultó ser todo ese proceso. Sí, echaría de menos a mi amiga, pero desde esta nueva perspectiva, la muerte ya no era el monstruo silencioso que yo había creado: un coco del que había que alejarse, al que sólo teníamos que abrir la puerta cuando ya no hubiera otro remedio. Era un tranquilo estado de liberación y entrega, una promesa cumplida.

—Como ves, has vivido una experiencia de muerte y sabes que no te va a matar —me dice Louise—. Resulta que es más hermosa que terrible cuando la aceptamos con amor y la planificamos con tiempo. Sin embargo, si no estamos preparados, también puede ser una pesadilla.

»Hace un año, después de que un buen amigo mío cayera gravemente enfermo, pensé mucho en mi propia muerte. Era ministro de una iglesia y especialista en acompañar a las personas que se enfrentaban al final de sus días. Siempre sabía qué decir y qué hacer. Era fabuloso para ayudar a morir a otros. Pero cuando le llegó *su* turno, fue diferente. Fue un verdadero tostón. No dejó de quejarse y lamentarse, todo le parecía mal. Si le sentabas, quería levantarse; y si le levantabas, quería sentarse. Pronto, todo el mundo se cansó de él. Cuando observaba lo que estaba sucediendo, me preguntaba por qué nadie podía hacer por él lo que él había hecho por los demás.

Tras una breve pausa, Louise prosigue.

—Ver morir a mi amigo de esa forma me mostró la forma incorrecta de afrontarlo. Mucha gente le quería; sin embargo, la mayoría acabamos deseando pegarle un puñetazo. No nos dejó que le amáramos. Creo que tenía miedo y que en realidad le quedaban muchas cosas que trabajar en sí mismo al respecto.

—Entonces, ver cómo fue su transición te hizo pensar en cómo querrías que fuera la tuya —le digo—. ¿Cómo quieres que sea?

—En primer lugar, quiero dejar que las personas me amen libremente. Que cuiden de mí. Que se convierta en una experiencia maravillosa. Aunque probablemente sea yo quien *las* consuele. Esa sería la situación ideal: dejar que los demás me amen, a la vez que yo los consuelo. Eso, o bien, simplemente, irme a dormir una noche tras una preciosa fiesta y no volver a despertarme.

Ambas nos reímos al reconocer la simplicidad y la paz de esa idea.

—Cuando me llegue el momento de partir —aclara Louise—, quiero ser consciente del proceso y estar concentrada en cómo puedo hacer que sea lo más cómodo posible. Desde que viví la experiencia de mi amigo, tomé la decisión de designar a dos personas que se encargaran de mi proceso: una para que tome las decisiones respecto a mi cuerpo, y otra

para que me respalde en mi bienestar emocional y espiritual. Cuando llegue mi momento, tendré a una persona que está familiarizada con el proceso de la muerte y se siente cómoda con él.

La idea de elegir personas que nos apoyen emocional, espiritual y físicamente al llegar al final de nuestros días es un pensamiento revolucionario. ¿No te sentirías mucho mejor sabiendo que estás a salvo, cómodo y sin dolor, rodeado de personas preparadas para respaldarte en tu transición y necesidades? Imagina pensar —hablo en serio— en las circunstancias ideales para tu muerte...

Como no hablamos de la muerte, al final de nuestra vida terminamos en manos del sistema médico que se encarga del cuerpo, pero no necesariamente del corazón o de la mente. De pronto, nos encontramos en un hospital, zarandeados y acribillados a pinchazos por la primera persona que esté de turno. Al tener miedo y no sentirnos preparados para tomar decisiones inteligentes sobre nuestra salud emocional, física y espiritual, pagamos el alto precio de no contar con el cariño y el apoyo que nos merecemos.

La voluntad de Louise de planificar su transición es un acto firme y profundo de cuidado personal. Contar con los ojos, oídos y mente de alguien en quien confiamos puede suponer la diferencia entre tener una muerte pacífica o un desastre. Le pregunto en qué se basó para elegir a esas dos personas a las que les pidió que la ayudaran en su transición. ¿Había tenido en cuenta ciertas cualidades o previsto algunos pasos para dirigir el proceso?

—He elegido a dos personas que confío en que estarán conmigo al final de mi vida — responde—. Saben lo que quiero y lo que necesito para estar cómoda, y han aceptado cumplir mis deseos. Las conozco bien y confío en su experiencia. Cada una de ellas conoce tan bien su campo que no tendré que darles instrucciones específicas. Una ha ayudado a muchísimas personas en el proceso de partir de esta vida, y la otra pertenece a la profesión médica, conoce mi cuerpo y mis necesidades sanitarias. Confío en que harán lo que me han prometido, y eso es lo más importante.

—¿Te aporta más paz haber hecho esta planificación? ¿Afrontar la muerte reduce tu miedo?

—Vi morir a demasiados jóvenes de sida mientras trabajaba con ellos, y muchos lo hicieron en paz. Hablamos de la muerte y la afrontamos juntos. Recuerdo a uno de ellos, David Soloman, que nos permitió que realizáramos su funeral delante de él. Sabía que sólo le quedaban unos días y vino a nuestra reunión en silla de ruedas.

Las lágrimas empiezan a brotar de los ojos de Louise, y esta vez me toca a mí darle el pañuelo.

—Dijimos delante de él todas las cosas maravillosas que hubiéramos dicho en su

funeral. Fue una experiencia maravillosa para todos. Deseábamos proporcionarle un momento de paz, amor y consuelo. Y así fue.

—¡Qué hermoso ritual! —le digo mirándola a los ojos.

—Les hablaba de la reencarnación y les decía que los buscaría en las caritas de los recién nacidos. Luego, hacía un poco de mímica y les decía: «¿Eres tú David Soloman? ¿Estás ahí? ¿Has vuelto a visitarnos? ¡Qué mono eres!» Solía hacer esta tontería con todos los muchachos. Y se reían un montón.

Yo también me río en voz alta mientras ella cuenta la historia. Luego le pregunto si haber trabajado con hombres con sida había sido una de las facetas de su trabajo con la que más realizada se había sentido.

—Fue increíble. Increíble —repite—. Astrológicamente, Plutón estaba pasando sobre mi sol, una posición astral en la que las personas experimentan grandes luchas porque aprenden todo tipo de lecciones sobre la muerte. Pero yo aprendí la última lección. Estaba tan ocupada ayudando a esos chicos que no tenía tiempo para ocuparme de mí. Cuanto más sencillas eran las reuniones y menos las preparaba, más me decían que habían sido maravillosas.

»A veces sólo me sentaba, repetía alguna oración para comenzar y meditábamos, y luego elegía a alguien para hablar; y cuando terminaba, elegía a otra persona. Al final de la reunión hacíamos tríadas de sanación. Uno de ellos se estiraba y los otros dos se situaban a sus pies y a la cabeza, tocando el cuerpo de la persona, mientras yo dirigía una meditación con música de fondo. Luego cambiábamos y todos tenían la oportunidad de recibir el amor. Las cosas sencillas eran lo más significativo para ellos.

—¿Tienes afirmaciones para afrontar la muerte?

—Sí, conviene usar afirmaciones para nuestro sistema de creencias respecto a lo que pasa al otro lado. Es importante observar si en nuestro interior hay una niña o un niño asustado que recuerda la condena y el infierno. Hemos de crear afirmaciones que sanen esas creencias para que la muerte no nos asuste tanto.

Louise me ofrece algunas que ella ha estado usando durante años:

Al final de esta vida espero encontrarme con mis seres queridos en el otro lado.

Realizo mi viaje al otro lado de esta vida con alegría, facilidad y paz en mi corazón.

Estoy entusiasmado por volver a ver a mis seres queridos al final de este viaje.

Sólo veo paz y amor al otro lado de esta etapa de mi vida.

Sólo me esperan cosas buenas. Estoy a salvo y me aman.

—Es más fácil partir si sientes consuelo. Si sientes que va a ser algo bueno, no tienes miedo —me dice.

—Y como no sabemos lo que hay al otro lado...

—Eso es. Nadie lo sabe. Hay personas con unas creencias muy firmes que nos dirán lo que creen que es cierto, pero en realidad, nadie lo sabe. Hemos de incitar a las personas a que piensen en su muerte y se preparen para el final de sus vidas de la mejor manera posible. No importa la edad, es algo muy importante que todos hemos de hacer. Puede que yo viva más que las personas a las que he elegido para que me asistan, pero estoy segura de que la Vida me dará otra opción. Siempre me ha rescatado de multitud de situaciones. Las he pasado canutas, pero siempre he salido de todas.

—¿Cuál crees que ha sido la razón?

—Bueno, creo que una de las posibilidades es que tenía que hacer un trabajo importante, por eso siempre me salgo de los apuros. Siempre he sido del tipo de personas que asumen riesgos. Al fin y al cabo, cuando le tiendes la mano a la Vida, parece que la Vida siempre te da la suya.

Louise indiscutiblemente le tiende la mano a la Vida. Al final de lo que fue nuestro último encuentro, regreso a mi habitación llena de amor y profunda admiración por esta experiencia que ha transformado mi vida. ¡Qué afortunada he sido de poder pasar tanto tiempo en compañía de una mujer tan extraordinaria! Cuando pongo la llave en la cerradura de mi habitación, sé que mi vida nunca volverá a ser la misma. También sé algo más, en lo más profundo de mi ser: *Sin duda, la Vida me ama.*

Varios días después, cuando ya había regresado de nuestro viaje a Vancouver y estaba revisando mis notas, pienso en cómo puedo concluir este libro. En lugar de esforzarme en buscar las palabras adecuadas, me relajo y permito que el final idóneo venga a mí.

La respuesta llega al cabo de unos días en forma de un correo electrónico de Louise. Es una carta antigua que había enviado hacía años a un hombre que se estaba muriendo de sida. Nada podía haber sido mejor:

Mi queridísimo amigo:

Aquí tienes algunas reflexiones sobre el perfectamente natural y normal proceso de abandonar el planeta: proceso por el cual todos pasaremos. Cuanto más tranquilos podamos estar respecto a esta experiencia, más fácil nos resultará. Esto es lo que sé:

Siempre estamos a salvo.

No es más que un cambio.

Desde el momento en que nacemos nos estamos preparando para regresar de nuevo a la

Luz.

Busca la paz máxima.

Los ángeles están a tu alrededor.

Te están guiando a cada paso que das en tu camino.

Sea cual sea la forma en que decidas partir, será la perfecta para ti.

Todo sucederá en la secuencia de espacio-tiempo perfecta.

Es un momento de gozo y de celebración.

Vas de camino a casa.

Como vamos todos.

Afirmaciones

Para sanar:

Me amo y me perdono.

Me perdono por haber permitido que mi [ira, miedo, resentimiento, o lo que sea] haya perjudicado mi cuerpo.

Me merezco sanar.

Soy merecedor/a de la sanación.

Mi cuerpo sabe cómo sanar.

Coopero con mi cuerpo para satisfacer sus necesidades nutricionales.

Alimento mi cuerpo con alimentos deliciosos y saludables.

Amo cada centímetro de mi cuerpo.

Veo agua fresca y pura que fluye a través de mi cuerpo y limpia todas sus impurezas.

Mis células sanas se hacen más fuertes cada día.

Confío en que la Vida está apoyando mi sanación todos los días.

Todas las manos que tocan mi cuerpo son terapéuticas.

Mis médicos se sorprenden al ver lo rápida que es mi sanación.

Cada día mi salud aumenta de todas las formas posibles.

Me amo.

Estoy a salvo.

La Vida me ama.

He sanado y me siento completa.

Cuando te despiertas y abres los ojos:

Buenos días, cama, gracias por ser tan cómoda.

Te quiero.

Cariño [tu nombre], hoy es un día bendito.

Todo está bien. Tengo tiempo para todo lo que he de hacer hoy.

Al mirarte en el espejo del baño:

*Buenos días, [tu nombre]. Te quiero.
Es cierto que te quiero de verdad.
Hoy nos esperan grandes experiencias.
Estás espléndida.
Tienes la mejor de las sonrisas.
Tu maquillaje [o tu peinado] está perfecto.
Eres mi mujer [mi hombre] ideal.
Vamos a tener un día increíble.
Te quiero muchísimo.*

En la ducha:

*Amo mi cuerpo y mi cuerpo me ama.
Es muy placentero ducharme.
El agua es muy agradable.
Doy las gracias a las personas que diseñaron y fabricaron esta ducha.
Mi vida es una bendición.
Todo el día recibo una lluvia de buenos pensamientos.*

Al usar el inodoro:

*Me libero fácilmente de lo que mi cuerpo ya no necesita.
Ingestión, asimilación y eliminación, todas forman parte del orden Divino perfecto.*

Al vestirme:

*Me encanta mi armario.
Me resulta fácil vestirme.
Siempre elijo la mejor prenda que ponerme.
Me siento cómoda con mi ropa.
Confío en que mi sabiduría interior elegirá la combinación perfecta para mí.*

En la cocina:

Hola, cocina, eres mi centro de nutrición. ¡Te aprecio!

Tú y todos tus electrodomésticos me ayudáis mucho a preparar comidas deliciosas y nutritivas.

Hay una gran abundancia de alimentos buenos y saludables en mi nevera.

Puedo preparar una comida nutritiva y deliciosa fácilmente.

Tú me ayudas a estar alegre.

Te quiero.

En las comidas:

Doy las gracias por tener esta maravillosa comida.

Bendigo esta comida/alimento con amor.

Me encanta elegir alimentos nutritivos y deliciosos.

Toda la familia disfruta de esta comida.

La hora de comer es el momento para reír. La risa es buena para la digestión.

Es un gozo planificar comidas saludables.

A mi cuerpo le encanta la forma en que selecciono alimentos sanos para cada comida.

Soy muy afortunada de poder elegir alimentos saludables para mi familia.

Ahora todos nos hemos nutrido y estamos preparados para el día que tenemos por delante.

En esta casa todas las comidas son armoniosas.

Nos reunimos en un estado de felicidad y amor.

La hora de comer es un momento feliz.

A los niños les gusta probar alimentos nuevos.

Mi cuerpo se cura y refuerza con cada cosa que como.

En el coche:

Estoy rodeada de buenos conductores, envío mi amor a todos los coches que me rodean.

Mi viaje transcurre fácilmente y sin estrés.

Mi desplazamiento transcurre sin incidentes y llego más rápido de lo que esperaba.

Me siento a gusto en el coche.

Sé que va a ser un recorrido agradable hasta llegar a la oficina [escuela, tienda, o donde

sea].

Bendigo mi coche con amor.

Envío amor a todas las personas que están en la carretera.

A lo largo del día:

Amo mi vida.

Amo el día de hoy.

La Vida me ama.

Me encanta que salga el sol.

Es maravilloso sentir el amor en mi corazón.

Todo lo que hago me aporta alegría.

Cambiar mis pensamientos es fácil y cómodo.

Es maravilloso hablarme con palabras amables y cariñosas.

Hoy es un día glorioso, y todas mis experiencias son una aventura maravillosa.

En el trabajo:

Trabajo en colaboración creativa con personas inteligentes e inspiradoras en proyectos que contribuyen a sanar el mundo.

Bendigo mi trabajo con amor.

Tengo una relación maravillosa con todas las personas con las que trabajo, incluida_____.

Estoy rodeado/a de compañeros/as de trabajo maravillosos.

Es una delicia estar con todos mis compañeros/as de trabajo.

Nos lo pasamos muy bien juntos.

Mantengo una relación excelente con mi jefe.

Siempre me gusta mi lugar de trabajo. Tengo el mejor de los trabajos. Siempre me valoran.

Entrego este trabajo a la siguiente persona, que estará encantada de estar aquí.

Acepto un trabajo donde puedo utilizar todos mis talentos creativos y habilidades.

Este trabajo me ayuda a realizarme, es una bendición ir a trabajar todos los días.

Trabajo para personas que me aprecian.

El trabajo perfecto me encuentra.

El edificio donde trabajo es luminoso, brillante y aireado; en el ambiente se respira el

entusiasmo.

Mi nuevo trabajo está en el lugar perfecto y me gana bien la vida, por lo que estoy profundamente agradecido/a.

Al regresar a casa:

Buenas tardes, casa, ya he vuelto.

Estoy muy contenta de estar aquí. Te quiero.

Vamos a pasar una noche estupenda.

Estoy deseando ver a mi familia.

Esta noche lo pasaremos muy bien todos juntos.

Los niños se van a ir volando a hacer sus deberes.

La cena parece que se hace sola.

Para favorecer la salud y amar nuestro cuerpo:

Es una etapa de mi vida fácil y sin problemas.

Estoy agradablemente sorprendida al ver con qué facilidad se adapta mi cuerpo a la menopausia.

Duermo bien toda la noche.

Mi cuerpo es un gran amigo, los dos tenemos una vida estupenda juntos.

Escucho los mensajes de mi cuerpo y actúo en consecuencia.

Me dedico a aprender cómo funciona mi cuerpo y sus necesidades nutritivas para conservar una salud óptima.

Cuanto más amo a mi cuerpo, más sana me siento.

Hola, cuerpo, gracias por estar tan sano.

Hoy tienes un aspecto magnífico.

Es un placer quererte para que goces de la salud perfecta.

Tienes unos ojos muy hermosos.

Me encanta tu preciosa forma.

Adoro cada centímetro tuyo.

Te amo de veras.

Querido cuerpo, te quiero por dejar que habite en ti.

Eres un cuerpo precioso.

*Gracias por ser tan flexible y cooperar tanto hoy.
Me encanta ver tu fuerza y tu gracia.*

Al enfrentarnos a las dificultades:

*Me olvido de este incidente con amor; ya está, punto y final.
Espero con expectación mi siguiente momento, que será distinto y renovado.
Sólo me esperan buenas experiencias.
Me reciben con amor adondequiera que voy.
Amo a la Vida, y la Vida me ama a mí.
Todo está bien, y yo también.
Todo está bien. Todo actúa a favor de mi máximo bienestar. De esta situación sólo
surgirán cosas positivas. Estoy a salvo.
Disfruto de una solución pacífica para este problema. La desagradable situación que estoy
viviendo ahora se resuelve con rapidez y todos estamos contentos con el resultado.
Me libero de todos los dramas de mi vida, y ahora mi energía procede de la paz.*

Para la prosperidad:

*Bendigo y deseo prosperidad a todas las personas de mi mundo, y todas las personas de mi
mundo me bendicen y me desean prosperidad.
La Vida me ama y siempre satisface mis necesidades.
Acepto con agradecimiento todo lo bueno que tengo en estos momentos en mi vida.
La Vida me ama y me sustenta.
Confío en que la Vida cuidará de mí.
Me merezco la abundancia.
La Vida siempre satisface mis necesidades.
La abundancia fluye todos los días a mi vida de formas sorprendentes.
Mis ingresos siempre aumentan.
Prospero adondequiera que voy.*

Para prepararnos para el final de la vida:

*Al final de esta vida espero encontrarme con mis seres queridos en el otro lado.
Realizo mi viaje al otro lado de esta vida con alegría, alivio y paz en mi corazón.
Estoy entusiasmado por volver a ver a mis seres queridos al final de este viaje.
Sólo veo paz y amor al otro lado de esta etapa de mi vida.
Sólo me esperan cosas buenas. Estoy a salvo y me aman.*

Sobre las autoras

Louise Hay, la autora del bestseller mundial *Usted puede sanar su vida*, es conferenciante y profesora; ha vendido más de 50 millones de libros en todo el mundo. Durante más de veinticinco años, ha ayudado a personas de todo el mundo a descubrir y desarrollar sus propios poderes creativos para el crecimiento personal y la autosanación. Ha participado en el programa *The Oprah Winfrey Show* y en muchos otros programas de radio y televisión en Estados Unidos y en el extranjero.

Website: www.LouiseHay.com y www.HealYourLife.com Facebook:
www.facebook.com/LouiseLHay

Cheryl Richardson es autora de bestsellers como *Take Time for Your Life*, *Life Makeovers*, *Stand Up for Your Life*, *The Unmistakable Touch of Grace* y *The Art of Extreme Self-Care*. Dirige extensas comunidades por la red en www.cherylrichardson.com y www.facebook.com/cherylrichardson, dedicadas a ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas de todo el mundo.

Título original: *You Can Create an Exceptional Life*

Editor original: Hay House, Inc., California

Traducción: Alicia Sánchez Millet

ISBN EPUB: 978-84-9944-223-5

Las autoras de este libro no ofrecen consejos médicos. Tampoco recomiendan, ni directa ni indirectamente, el uso de una determinada técnica para tratar los problemas físicos, emocionales o médicos, sin la autorización de un facultativo. Su intención es ofrecer información general para ayudar al lector a alcanzar el bienestar emocional y espiritual. Si bien el lector es libre de utilizar a título personal la información contenida en este libro, las autoras y el editor no asumen responsabilidad alguna por los actos del lector.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright (©) 2011 Richardson Enterprises and Louise L. Hay

Original English Language Publication 2010 by Hay House, Inc., California

All Rights Reserved

© 2011 de la traducción *by* Alicia Sánchez Millet

© 2012 *by* Ediciones Urano, S.A.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

www.edicionesurano.com

Depósito legal: B-6.344-2012



+ info



<http://www.hayhouse.com>



<http://www.facebook.com/edicionesurano>



http://www.twitter.com/ediciones_urano



<http://www.edicionesurano.tv>

[Portadilla](#)

[Introducción de Louise Hay](#)

[Introducción de Cheryl Richardson](#)

[1. Responde al teléfono y abre tu correo](#)

[2. Conviértete en el creador o creadora de una vida excepcional](#)

[3. La forma en que empiezas el día determina cómo vas a vivirlo](#)

[4. La forma en que vives tu día determina cómo vives tu vida](#)

[5. No rompas el hábito, ¡disuélvelo!](#)

[6. La belleza de la sabiduría](#)

[7. Fin de la película](#)

[Afirmaciones](#)

[Sobre las autoras](#)

[Créditos](#)

Índice

Portadilla	2
Introducción de Louise Hay	3
Introducción de Cheryl Richardson	5
1. Responde al teléfono y abre tu correo	9
2. Conviértete en el creador o creadora de una vida excepcional	23
3. La forma en que empiezas el día determina cómo vas a vivirlo	32
4. La forma en que vives tu día determina cómo vives tu vida	40
5. No rompas el hábito, ¡disuélvelo!	56
6. La belleza de la sabiduría	68
7. Fin de la película	78
Afirmaciones	87
Sobre las autoras	94
Créditos	95
Próximas Publicaciones	96