

Introducción

Hace treinta años escribí mi primer libro, *Sana tu cuerpo*,* para ayudar a la gente a reconocer la importancia de la conexión entre cuerpo y mente. Después de sufrir abusos sexuales y vivir en una extrema pobreza en la infancia, y de los problemas que tuve en los años siguientes por mi falta de autoestima, sabía de primera mano que era primordial reemplazar las viejas creencias con otras positivas. Y cuando más tarde me diagnosticaron un cáncer, comprendí que era una oportunidad para desprenderme de mis antiguas pautas de resentimiento de una vez por todas. Hice un montón de introspección para perdonar, me deshice del dolor del pasado, y sané mi cuerpo y mi espíritu. Y lo más importante es que aprendí a amarme y aprobarme de verdad.

Más adelante escribí *Usted puede sanar su vida*, incluyendo todo lo que había aprendido en otro libro que ayudara a los demás. Aunque no me imaginaba en absoluto que estas obras les cambiara la vida a tantas personas.

Fundé la editorial Hay House para poder publicar mis libros, y hoy, al cabo de más de dos décadas, me enorgullece decir que nos hemos convertido en una de las editoriales más importantes en los campos de la autoayuda y del cuerpo, mente y espíritu. Me encanta apoyar a otros autores que ayudan a la gente a cambiar su vida de un modo valioso.

* Véase en la página 281 la lista de las obras de Louise L. Hay publicadas por Ediciones Urano.

Sin embargo... quiero dejar claro que no he escrito *Milagros de hoy en día* para promocionarme ni para hacer publicidad de mi editorial, ni tampoco para promover ningún camino o punto de vista en particular. Lo que me ha motivado a escribirlo es que mi familia de la editorial Hay House y yo hemos estado recibiendo a lo largo de los años innumerables cartas de lectores, con las que querían compartir cómo *yo había inspirado a otra persona* a sanar su vida (al igual que muchas personas me habían inspirado *a mí* en mi propio viaje de la sanación). Por esta razón creímos que sería muy poderoso, y seguramente podría transformar más vidas, reunir algunas de estas asombrosas cartas en un libro. Esperamos que te reconforten, consuelen y motiven, y que te muestren de un modo muy concreto que *una persona* puede servir de catalizador para la sanación del mundo entero. He tenido el privilegio de desempeñar este papel... ¡y ahora tú también puedes hacerlo en tu vida!

Advertirás que en las historias se tratan varios temas universales, como la salud, el trabajo y el amor. Si bien muchas de esas historias giran en torno a temas parecidos, se han clasificado según el problema más importante que afrontaba el colaborador. Cada capítulo se inicia con un breve párrafo, y concluye con una sección en la que te pido que hagas varios ejercicios para ayudarte a sanar (te sugiero que tengas a mano una libreta o un diario para este fin). También he incluido afirmaciones positivas y un tratamiento que hace maravillas para cambiar tu conciencia de un modo positivo. Hacer el trabajo interior que sugiero es un paso fundamental para cambiar tu vida, como comprobarás en las siguientes historias.

Mientras lees el libro, que incluye contribuciones de personas de todas partes del mundo, te ruego que pienses en *cómo tus propios* pensamientos, conversaciones, acciones e intenciones pueden afectar positivamente a los demás... porque para esto vivimos en este planeta. Encender una vela en la oscuridad

tiene el poder de encender otra, y luego otra, y así sucesivamente...

Hace poco me he enterado de que se han vendido 50 millones de ejemplares de mis libros en todo el mundo. Me imagino 50 millones de velas iluminándole el camino a 50 millones más, y así sucesivamente. ¡Qué poderosa es cada una de nuestras velas! *Juntos, podemos iluminar el mundo entero.*

Primera parte

LA SALUD Y OTROS TEMAS AFINES

1

Sanar el mal-estar

La palabra malestar está ligada a demasiadas de nuestras viejas creencias sobre la salud. Yo prefiero escribirla como mal-estar para indicar aquellas cosas que no están en armonía con nosotros o con nuestro entorno. De este modo también enfatiza que el bien-estar es el estado natural del cuerpo. Creo que nuestros pensamientos son los creadores de cada estado de mal-estar, sin excepción. Nuestro cuerpo quiere estar sano y sentirse bien. Pero también escucha cada palabra que pensamos o pronunciamos, y nos refleja nuestras creencias interiores. Pero cuando escuchamos a nuestro cuerpo en lugar de tapar cada síntoma con una pastilla, entendemos lo que necesitamos para sanar. Al responsabilizarnos de nuestros pensamientos, volvemos a tener bajo control nuestra salud.

Las personas que han contribuido con las siguientes historias demuestran que, si escuchas tu cuerpo y cambias tus pensamientos, puedes sanar todos los aspectos de tu vida.

¡Cree en ello!

Victoria, jubilada, California

«Le quedan tres meses de vida, quizá seis —le dijo el neurólogo a mi marido, con el que llevaba casada siete meses—. Le sugiero que ponga todas sus cosas en orden.» Al salir de la consulta estaba como atontada. Esto no podía estar pasándonos a nosotros. Aún nos encontrábamos en la etapa de la luna de miel y estaba decidida a aferrarme a nuestra alegría y a no perder a Jim por un cáncer de cere-

bro. No éramos unas víctimas, teníamos el poder de hacer milagros.

Aunque Jim sabía cuando nos casamos que me gustaba la metafísica, mi nuevo marido no estaba acostumbrado a esta forma de ver la vida. Hijo de un coronel del Cuerpo de los Marines, se crió siguiendo las reglas y los modos de pensar convencionales, y él también fue un Marine como su padre. Ahora que le habían diagnosticado un *glioblastoma multiforme*, una de las formas más letales de cáncer de cerebro, quería seguir la vía tradicional. Así que se lo operaron dos veces y se sometió a un tratamiento de quimio y de radioterapia. Después de seguir este programa y enterarse de que le había salido otro tumor, estaba dispuesto a probar otros métodos y no quedaba tiempo que perder.

Jim y yo decidimos no aceptar la realidad que nos dibujaba la comunidad médica, y crear en su lugar la nuestra. Aquel médico no era Dios, y yo sabía que en el universo había otras posibilidades para nosotros. Para atraer una realidad sana paralela, fingimos que él *ya* estaba bien. Aunque mi marido estuviera sumamente debilitado y confinado a una silla de ruedas, le pedí que recordara lo bien que se sentía cuando estaba en su mejor momento físico y conservamos en nuestra mente esta sensación e imagen. *Creer en ello* se convirtió en nuestro mantra.

Seguimos explorando e incorporando otras formas de ayudar al cuerpo de Jim a sanar. Recurrimos a cualquier cosa que creíamos que pudiera funcionar: tomar un montón de complementos vitamínicos, beber zumos, una dieta depurativa, acupuntura, y una clínica en Houston que durante años fue considerada «alternativa». Nos ocupamos de los problemas sin resolver de nuestras vidas pasadas y de las presentes. Personas de distintas fes rezaron por él e imaginaron que estaba sano. Creamos una técnica de visualización que Jim repetía innumerables veces en la que el tumor se iba encogiendo... y al final desaparecía.

Para los que presenciaron nuestro viaje, mi marido es un verdadero milagro. Cuando alguien me pregunta cómo superó esta gran di-

ficultad, doy una respuesta sencilla y profunda a la vez: *todo está en la mente*. Jim luchó como un auténtico guerrero y ganó su mayor batalla.

Entre mis manos sostenía el «librito azul» *Sana tu cuerpo* de Louise Hay. Ahora estaba amarillento y manoseado después de usarlo durante veinte años. Este libro nos sirvió a mi marido y a mí de catalizador para entender de otro modo la relación entre la mente y el cuerpo. Los pensamientos que tenemos y las palabras que pronunciamos afectan a nuestro cuerpo. Al cambiar estas pautas, podemos cambiar el curso de nuestra vida. Y así lo hicimos.

Espera un milagro

Barbara, profesora en un colegio de enseñanza primaria, Canadá

El año pasado redescubrí a Louise Hay a través de sus cedés y de su maravilloso deuvédé *Usted puede sanar su vida*. Tenía programada una intervención quirúrgica porque me habían encontrado líquido en los pulmones, y la noche antes de la operación escuché una de las meditaciones vespertinas de Louise. A la mañana siguiente me desperté pensando: *espera un milagro*.

Me llevaron al hospital, y en un abrir y cerrar de ojos ya me encontraba en la sala de recuperación con mi marido al lado. Me dijeron que el cirujano me había examinado los pulmones y, al ver que había muy poco líquido en ellos, decidió que no era necesario operarme y me había dado de alta. ¡Estaba eufórica!

Al entrar en mi casa, mientras giraba para subir las escaleras, advertí en la pared una placa que me había regalado una amiga mía que ponía: ESPERA UN MILAGRO. Le dije a mi marido: «El poder de los pensamientos positivos y de aquello en lo que eliges poner la atención realmente funciona». Después de darnos un fuerte abrazo, seguimos con nuestras tareas cotidianas sintiéndonos aliviados, bendecidos y muy agradecidos.

¡Gracias, Louise! Con tu ayuda he superado el miedo a volver a enfermar y cada día me centro en la alegría y la sanación. Tus palabras siguen resonando en mi subconsciente, y ahora estoy trabajando de nuevo a tiempo parcial dando clases a mis alumnos y transmitiéndoles palabras positivas de ánimo.

Fuego de esperanza y fortaleza

Alyssa, auxiliar sanitaria, Georgia

Cuando a los 31 años me diagnosticaron un tipo de cáncer sumamente raro y agresivo, me quedé conmocionada e impactada y me invadió un profundo miedo. En un instante los cimientos de mi vida, que tan sólidos parecían, se desintegraron bajo mis pies. De pronto me sentí como si cayera en un oscuro abismo. Mientras los médicos estudiaban este tipo de cáncer y buscaban el tratamiento adecuado, intenté desesperadamente descubrir cómo había sucedido. A medida que los informes sobre la enfermedad iban llegando uno a uno y el diagnóstico médico tomaba forma, la situación parecía cada vez peor.

Para evitar hundirme en una profunda depresión, busqué desesperadamente la luz. Y la encontré mirando la tele: bajo la forma de una mujer encantadora llamada Louise Hay. Mientras Oprah Winfrey la entrevistaba, Louise pronunció palabras poderosas llenas de esperanza y bondad. Su voz era tan serena y reconfortante como la de una madre cariñosa; la tranquila confianza que irradiaba me caló muy hondo. Los otros invitados solamente hablaban de estadísticas espantosas, escasos resultados y tratamientos agotadores; ella en cambio se atrevió a transmitir mensajes de curación y plenitud: «Todo está bien», «Esta experiencia me aportará cosas positivas», «Todo lo que me sucede es por mi bien», «Estoy sana y salva». Era el esperanzador rayo de luz que andaba buscando. Mientras escuchaba a Louise era como si la llama en mi interior que estaba a punto de extinguirse se avivara. Sabía que podía con-

vertirse en un fuego de esperanza y fortaleza: podía resurgir de las cenizas y empezar de nuevo una vida saludable.

Cuando terminó la entrevista, me metí de lleno en las afirmaciones positivas, repitiendo que mi derecho divino era sentirme bien y gozar siempre de salud. Mientras leía más cosas sobre la visión de Louise de la sanación, la plenitud, la abundancia y el amor, era como si apartara una cortina y descubriera un hermoso misterio, la esencia de un enigma descifrado y una sabiduría compartida.

Mientras el equipo médico hacía su trabajo, yo me ocupé del mío. Empecé a deshacerme de la maraña de viejas pautas y creencias que me impedían abrir mi corazón, vivir con autenticidad y sacar todo mi potencial. Los médicos creyeron que el tratamiento estaba produciendo unos resultados increíbles, pero yo sabía que eran las afirmaciones y las visualizaciones que estaban haciéndose realidad. Después de renacer físicamente, experimenté un renacimiento espiritual mayor si cabe. Vi que me habían dado la oportunidad excepcional de «limpiar» mi vida y elegir lo que quería volver a incluir en ella, para redefinirlo todo. Y aquel rayo de esperanza al que me había agarrado desesperadamente acabó convirtiéndose en un camino que me llevaría al despertar y la sanación.

Louise, me enseñaste el camino de vuelta a casa; eres una fuente de luz, amor y esperanza para todos. Te doy las gracias de todo corazón por haber avivado la llama de mi interior.

Cómo descubrí a Louise

Debbie, propietaria de un negocio y profesora jubilada, Texas

En junio del 2007 me diagnosticaron un cáncer muy poco común, un tumor gastrointestinal de las células estromales. Después de extirpármelo quirúrgicamente, los médicos insistieron en que necesitaba seguir un tratamiento, pero la quimioterapia y la radioterapia no funcionaron. Admití estar preocupada, pero no llegué a

asustarme. Sentía más determinación que miedo. Sabía que iba a hacer algo para ponerme bien, aunque no supiera aún en qué consistiría. Fuera lo que fuera, decidí que sería algo que no me perjudicara en ningún sentido.

Como no estaba segura de lo que debía hacer, decidí dejarme llevar por mi instinto y me convertí en una errabunda. Deambulé por mi casa de una habitación a otra, vagué por el patio trasero, mirando constantemente las nubes durante el día y las estrellas por la noche. Aunque pareciera estar buscando algo en todos estos lugares, yo sabía que ya lo tenía en mi interior. Estaba segura de que, fuera lo que fuera, lo encontraría en el momento adecuado.

Uno de los lugares preferidos que frecuentaba era una zona comercial cerca de mi casa. En uno de sus extremos había una tienda de productos naturales, el Whole Foods Market, que me iba de maravilla para mis necesidades nutricionales; y en el otro, la librería Barnes & Noble. Cuatro o cinco semanas después de conocer el diagnóstico me encontraba vagando por esta librería. Recuerdo que al levantar la vista me fijé en un libro que alguien había dejado sobre un estante después de hojearlo. Cuando vi el título, me eché a reír y pensé: *¡Qué más quisiera yo! ¡Sería fabuloso!* Pero, pese a mi escepticismo, hice caso a mi vocecita interior y lo compré. Por supuesto, era el libro *Usted puede sanar su vida*.

Cuando volví a casa, la obra de Louise me gustó tanto que la devoré. Mientras leía las palabras que contenía, sabía que eran lo que había estado buscando. Enseguida empecé a hacer las afirmaciones, los ejercicios y las visualizaciones que Louise sugería. Cuanto más los practicaba, mejor me salían.

Ahora ya ha pasado un año y medio y mi salud es estupenda. Tengo un montón de energía y sé que llevo la vida que debo llevar: ¡feliz, sana y vibrante! *Usted puede sanar su vida* se ha convertido en una guía inspiradora que sigo utilizando. Le estaré siempre agradecida a Louise por ello.

Milagros de hoy en día

Alana, terapeuta de yoga y profesora de reiki, California

Louise ha sido una fuente de inspiración para mí, y gracias a ella mi vida es ahora mucho mejor. Cuando necesitaba un milagro, la escuché cada día desde la cama, ¡y el milagro ocurrió!

Me diagnosticaron una grave enfermedad de Crohn en 2003. Estuve dos años postrada en cama sintiendo a diario un dolor insoportable. Me dieron la baja por incapacidad laboral, y tras probar todos los medicamentos posibles sin ningún éxito, los médicos me desahuciaron. Dijeron que lo más probable era que siguiera postrada en cama el resto de mi vida.

Mi madre, psicóloga jubilada, nunca perdió la esperanza de que un día yo mejoraría. Como Louise Hay la había ayudado mucho en su proceso de divorcio, me trajo un CD suyo para que lo escucháramos juntas. El CD me encantó: cada día la reconfortante voz de Louise entraba en mi habitación y me hacía sentir mucho mejor. Era como si fuera mi ángel de la guarda. Leí sus libros y repetí las afirmaciones positivas muchas veces al día, lo cual hizo que mi vida fuera muy diferente.

¡Los milagros siguen pasando hoy en día! Continué repitiendo mis afirmaciones y pensando en positivo a diario, y poco a poco mi salud fue mejorando cada vez más. No sólo conseguí levantarme de la cama, sino que además las clases de yoga y reiki a las que me apunté me aportaron una profunda sensación de bienestar. Ahora me alegra poder decir que soy profesora de yoga, terapeuta en esta disciplina y profesora de reiki. Mi meta es difundir las enseñanzas que me han devuelto milagrosamente la salud, por eso me he especializado en tratar a personas con enfermedades crónicas o graves. ¡Quiero devolverle a la vida todo lo que me ha dado!

Siempre empiezo las clases de yoga haciendo que mis alumnos elijan una tarjeta con afirmaciones positivas de Louise, y al terminar la clase los invito a llevársela a casa para ponerla en algún lu-

gar. ¡A ellos les encanta! Les ha dado muy buenos resultados a muchos de ellos. Mi sueño es ser capaz de ayudar un día a tantas personas como Louise, y dar conferencias y escribir libros para animar y apoyar a la gente. En 2007 tuve el placer de asistir con mi madre a la conferencia «¡Puedo hacerlo!» (*I Can Do It!** [Trad. cast.: *Afirmaciones. Cómo usar las afirmaciones para cambiar tu vida*]) que impartió en Las Vegas. Fue uno de los mejores viajes que he hecho, y siempre lo atesoraré en mi memoria y en mi corazón.

Louise, tú me apoyaste cuando los médicos me dieron por un caso perdido y tu dulce voz me devolvió la salud. Te estaré eternamente agradecida por ello. ¡Haces que los milagros ocurran!

La luz de la salud

Alena, empresaria y directora ejecutiva, Canadá

Procedo de un pequeño país centroeuropeo. En 1993 leí por primera vez un libro de Louise Hay y sentí que alguien le estaba hablando directamente a mi corazón. No entendía por qué la había descubierto tan tarde, a los 27 años. Pero ahora ya sé la razón: cuando el discípulo está listo, aparece el maestro.

Louise me ayudó en todos los aspectos de mi vida, y después leí los libros de Shakti Gawain, Napoleon Hill, Dale Carnegie, Norman Vincent Peale y Stephen R. Covey. Aprendí un montón de cosas de estos maravillosos escritores, pero Louise sigue siendo mi favorita.

Louise me ha cambiado la vida en lo que concierne a mi salud. Cuando la descubrí, había estado sufriendo durante los últimos 22 años con mucha frecuencia una tonsilitis [inflamación de las amígdalas] debida a estreptococos (TE). Varios médicos habían confirmado el diagnóstico, aunque ninguno mandó pedir un análisis para corroborarlo. Estaban convencidos de que era una TE y me recetaron antibióticos. A veces tenía una serie de infecciones cau-

sadas por TE, una tras otra, que duraban seis semanas, lo cual significa que cada dos o tres semanas tomaba antibióticos.

Gracias a las enseñanzas de Louise y al gran apoyo de mi marido tuve valor para dar un giro de 180 grados a mi vida. La siguiente vez que me diagnosticaron TE y me recetaron antibióticos, decidí deshacerme de la enfermedad sin tomar una sola pastilla. ¡Y así lo hice!

Medité en las afirmaciones que Louise compartía en su libro *Usted puede sanar su vida* y seguí sus otros consejos, incluido el de ingerir una dieta ligera para que mi cuerpo pudiera eliminar las toxinas, hacer su trabajo y sanarse a sí mismo. Varios días más tarde fui al médico para que me examinara. Cuando la doctora me confirmó que estaba totalmente sana, casi me desmayo de la alegría. El milagro fue que sané sin tomar antibióticos, y hasta el día de hoy no he vuelto a sufrir una TE.

Louise, desde que emprendí mi gran viaje, has estado a mi lado y he aprendido muchas cosas gracias a ti. Te lo agradezco de todo corazón, por fin he visto la luz al final del túnel y te doy las gracias de nuevo porque ahora vivo en esta luz. Te lo agradezco mucho, Louise, me inspiras un gran amor y respeto. ¡Puedes estar orgullosa de ti!

La mente tiene poder para sanar

B. J., jubilada, Texas

Después de haber estado padeciendo durante meses un dolor torácico a principios del 2004, fui a ver a tres médicos, que me hicieron muchas pruebas, pero ninguna reveló la causa de mi dolor. En junio, cuando salía del coche, caí al suelo paralizada de cintura para abajo. Por suerte, una amiga que me acompañaba llamó a una ambulancia. En el hospital el escáner reveló un tumor masivo en la parte superior de la columna vertebral, metástasis de un cáncer de mama. Me dijeron que tenían que operarme urgentemente para

extirparme el tumor y poder vivir sin dolor los cinco meses de vida que me quedaban como máximo, aunque a mi hija le dijeron que no sobreviviría a la intervención quirúrgica.

Al día siguiente, cuando cumplía 63 años, me extirparon el tumor. Estuve en la unidad de cuidados intensivos (UCI) durante 48 horas. Después me trasladaron a una habitación privada. Los médicos estaban sorprendidos de mi estado, pero me aseguraron que no volvería a caminar. Me estuvieron tratando la columna con radioterapia durante varias semanas y me dieron una medicación para el cáncer de mama. Cuando los médicos vieron que podía mover el dedo gordo del pie volvieron a sorprenderse, pero me dijeron que esto sería lo máximo que conseguiría.

En el centro de rehabilitación al que me trasladaron estuve otra vez a las puertas de la muerte al formarse varios trombos en las venas de mis pulmones. Me volvieron a llevar enseguida en ambulancia al hospital más cercano y me instalaron en la UCI. A mi hija le dijeron de nuevo que no lo superaría. En el hospital contraí una infección causada por la inserción de un filtro para evitar que se formaran más trombos en los pulmones o el corazón, pero a las cuatro semanas me trasladaron al centro de rehabilitación. Estuve seis semanas en él siguiendo una terapia física y ocupacional. Uno de los fisioterapeutas insistió en que llegaría a caminar y se negó a recibir un no por respuesta. Al principio sólo podía dar varios tambaleantes pasos, pero cuando salí del centro de rehabilitación era capaz de caminar por el gimnasio con la ayuda del fisioterapeuta y de un andador.

Después de pasar cuatro meses en cuatro hospitales, estuve ocho más viviendo en casa de mi hija con su familia, y seguí recuperándome. Me llevó un tiempo, pero ahora vuelvo a vivir sola en mi casa, puedo conducir mi coche, y soy capaz de hacer la mayoría de cosas que deseo. Hace tres años que no tengo cáncer y, aunque no camine con la misma agilidad de antes, *puedo hacerlo* sin un bastón ni ninguna otra ayuda.

Te preguntará qué tiene que ver Louise en todo esto. Durante los primeros días que estuve en el hospital mi hija me llevó varios libros y cedés, y descubrí que los de Louise me eran de gran ayuda. Escuchaba constantemente sus cedés, y el resto del tiempo meditaba y repetía sus afirmaciones. Si no fuera por las palabras de Louise, ahora seguiría estando enferma e inválida, incluso podría haber muerto. Comprendí que la enfermedad estaba en mi mente y que podía curarla. Louise me recordó que, si cambiaba mis pensamientos, mi vida cambiaría. Y en la actualidad sigo disfrutando de sus libros y cedés y le agradezco mucho todo lo que ha hecho por mí.

Aceptar la esclerosis múltiple

Victoria, diseñadora gráfica, Canadá

En 1987 me diagnosticaron una «esclerosis múltiple remitente-recurrente». Los síntomas eran visión borrosa y entumecimiento en manos, brazos y piernas. El neurólogo me dijo que no había ninguna medicación para el estado de esclerosis en el que me encontraba y que al cabo de dos años estaría en una silla de ruedas. *No, no lo estaré, pensé.*

Decidí «hablarle» a mi esclerosis múltiple (EM). Le dije que la respetaría; a cambio, ella debía respetarme y dejarme vivir mi vida. Cuando yo no me respetaba *a mí misma*, veía las cosas borrosas y los brazos y las piernas se me entumecían, y este estado solía durar de dos a tres meses. Fue así durante 15 años, hasta que mi enfermedad se agravó por unos problemas personales que tuve en 2003.

En este punto la enfermedad empeoró transformándose en una «esclerosis múltiple secundaria progresiva». No podía mantener el equilibrio al andar, y según los médicos no iba a mejorar. Sólo podía caminar con la ayuda de un andador. Sentía un dolor insoportable, era como si recibiera descargas eléctricas en la cabeza y en los hombros. Balbuceaba al hablar, me atragantaba con la comida, no podía coordinar el movimiento de los miembros y

me sentía soñolienta todo el tiempo. Mis síntomas reflejaban lo que estaba pasando en mi mente, agobiada por el rencor, la ira y el miedo reprimidos.

En aquella época descubrí a Louise Hay, y sus enseñanzas hicieron que me responsabilizara de mi enfermedad. Yo era la única que podía decidir si volvería a andar y si podría defenderme sola. La EM no era un diagnóstico terrible sino una bendición. Mi cuerpo estaba intentando decirme que, si decidía hacerlo, volvería a caminar. Para conseguirlo tenía que ser más independiente y tomar mis propias decisiones.

Empecé a repetir afirmaciones a diario, sintiéndolas de verdad y cambiando por completo mi vida. Me desprendí del miedo y decidí tomar mis decisiones basándome en el amor y la verdad. Al amarme a mí misma, honrar mi cuerpo y dejar de sentirme una víctima, creé una versión de mí de lo más extraordinaria. También empecé a atraer a mi vida a personas positivas y solidarias que pensaban como yo.

He estado haciendo Pilates y aprendiendo la danza del vientre. Me he apuntado a clases de arte y sigo dedicándome al diseño gráfico. Ahora puedo hablar y ver con claridad, tengo más energía, y mi coordinación ha mejorado al ciento por ciento. Considero el andador que uso un apoyo y no una muleta. Leer los libros de Louise y repetir sus afirmaciones a diario —y, lo más importante, sentir las en mi corazón—, me ha ayudado a aceptar mi EM y me ha dado la paz interior para seguir avanzando sin miedo. ¡Ahora soy la mujer que estaba destinada a ser y confío plenamente en mis facultades!

Louise me inspiró y me ayudó a sanar

Mary, música, artista y escritora, California

Louise Hay ha estado inspirándome desde 1986. En aquel tiempo yo vivía en San Francisco y, un día, mientras examinaba detenida-

mente los estantes de una librería de mi barrio, sentí como si el ejemplar de *Usted puede sanar su vida* me cayera en las manos. Por supuesto, lo compré... y todavía conservo este libro, usado y con las esquinas de las páginas dobladas, que cito a menudo.

Me identifiqué con Louise al instante: estoy soltera, de pequeña mis padres me inculcaron la Ciencia Cristiana, aunque no me gustara, y en 1983 empecé a practicar la Meditación Trascendental y, al cabo de poco, a estudiar el Nuevo Pensamiento. En los últimos años, desde que adquirí, gracias a la editorial Hay House, el maravilloso ejemplar encuadernado en cuero blanco de *Usted puede sanar su vida*, uno de mis tesoros, he estado comprando muchas obras y cedés de Louise.

A lo largo de los años las obras de Louise me han inspirado e iluminado mucho. Por ejemplo, en febrero de 1988, después de intuir que algo en mi cuerpo no iba bien, recibí dos diagnósticos de que padecía un cáncer del cuello uterino. Se lo conté a muy pocas personas y sin más decidí ir en coche al Optimum Health Institute (OHI), un lugar en San Diego que a Louise también le encanta. Hacía varios meses que me había mudado a la costa de Mendocino para entregarme a mi pasión de tocar jazz con el piano, y durante dos semanas estuve «siguiendo la cura» del OHI. Pero el verdadero bálsamo curativo fue un antiguo casete con consejos y afirmaciones de Louise (una buena amiga me hizo una copia y ni siquiera sé cómo se titula). La reconfortante voz de Louise me ayudó a seguir el régimen del OHI con una actitud relajada, y siempre he estado convencida de que asimilar la verdad de sus palabras tuvo un papel muy importante en mi curación.

Cuando me fui del OHI yo ya sabía que estaba bien, pero varios meses más tarde fui a ver a un médico tradicional para que me hiciera un chequeo. Me dijo que estaba totalmente sana, el cáncer había desaparecido, y sigo estando sana hasta el día de hoy.

Gracias, Louise, por darme la oportunidad de compartir esta historia. ¡Te mando un montón de amor!

Sacando mis «problemas» a la luz

Renee, experta en la Integración Somatorespiratoria (ISR),
Nueva York

Hace diez años me encontraba en el hospital para dar a luz a mi segunda hija. Al siguiente día de tenerla, descubrí un bulto del tamaño de una pelota de golf en mi cuello. Para abreviar, era un tumor canceroso en el tiroides. Los médicos querían operarme y empezar a tratarme con quimioterapia y radioterapia enseguida. Por suerte, les dije: «No, quiero llevarme mi bebé a casa».

Sumida en un estado de choque, le recé a todo, incluso a mis plantas, para recibir respuestas. Fui a la librería para ver las opciones que tenía, porque me negaba a que me operaran (quería amamantar a mi bebé). El libro de Louise Hay *Usted puede sanar su vida* me llamó la atención y me llegó al alma. Gracias a este libro, me he pasado innumerables horas repitiendo afirmaciones y respirando profundamente, y he derramado un montón de lágrimas. Mis «problemas» salieron a la luz para que pudiera analizarlos y resolverlos... Incluyendo la artritis reumatoidea que he sufrido desde los tres años. Huelga decir que los problemas del pasado me agobiaban, ¡pero algunas cosas han de empeorar antes de mejorar!

Me alegra poder afirmar que me he sanado sin recurrir a medicamentos ni operaciones gracias a Louise Hay, sin ella no lo habría conseguido. Le digo a todo el mundo que si estuviera en una isla desierta, *Usted puede sanar su vida* sería el libro que me llevaría. Algún día mirándole a los ojos intentaré corresponderle a Louise por todo lo que me ha dado. Mi corazón rebosa de agradecimiento hacia esta increíble mujer.