

## Prólogo

Decidí escribir este libro, a modo de continuación de *Usted puede sanar su vida* y *El poder está dentro de ti*, debido a que muchas personas continúan haciéndome preguntas, por carta y en mis conferencias, sobre temas básicos respecto al sentido de la existencia, y sobre cómo convertirnos en las mejores personas que podemos ser a pesar de nuestras experiencias pasadas y de lo que pueden o no «habernos hecho», y también a la luz de nuestras expectativas acerca de cómo va a ser el resto de nuestra vida. Son personas que trabajan con conceptos metafísicos y que están transformando su vida al cambiar sus pensamientos. Están dejando marchar viejos comportamientos y creencias, y también aprenden a amarse más a sí mismas.

Dado que el título del libro es *¡Vivir!*, lo he dispuesto de una forma cronológica informal para destacar parte de la progresión por la que pasamos en la vida, es decir, comien-

¡VIVIR!

zo con algunos de los problemas con que nos enfrentamos de pequeños y jóvenes (relaciones, trabajo, etc.) y prosigo con las preocupaciones e intereses que tenemos cuando nos hacemos mayores.

Ahora bien, en caso de que no te resulten familiares mi filosofía ni las palabras que suelo emplear cuando explico estos conceptos, permíteme que te dé cierta información.

En primer lugar, suelo usar palabras y expresiones como *Universo*, *Inteligencia Infinita*, *Poder Superior*, *Mente Infinita*, *Espíritu*, *Dios*, *Poder Universal*, *Sabiduría Interior*, etc., para referirme a ese Poder que ha creado el Universo y que también reside dentro de cada uno de nosotros. Si te molesta el uso de cualquiera de estas palabras o expresiones, simplemente sustitúyela en tu mente por alguna otra que sí te vaya bien. Al fin y al cabo, no es la palabra en sí lo que importa, sino el significado que hay detrás.

También vas a advertir que escribo ciertas palabras de modo diferente a como lo hacen otras personas. Por ejemplo, a la enfermedad muchas veces la llamo mal-estar, porque es lo que en el fondo significa y para indicar que algo no está en armonía con nosotros o nuestro entorno. Del mismo modo, siempre escribo la palabra *sida* en minúsculas. Creo que eso disminuye su poder.

En cuanto a mi filosofía general, pienso que es importante que repase algunos de los conceptos según los cuales vivo, aunque tal vez me hayas oído hablar de ellos antes, o quizá mi trabajo sea una novedad para ti.

Es muy simple: creo que lo que damos lo recibimos de vuelta; todos contribuimos a crear los acontecimientos que tienen lugar en nuestra vida, tanto los buenos como aquellos

que llamamos malos, y somos responsables de ellos. Nosotros creamos nuestras experiencias con las palabras que decimos y los pensamientos que tenemos. Cuando nos creamos paz y armonía mental y tenemos pensamientos positivos, nos atraemos experiencias positivas y a personas que piensan lo mismo que nosotros. A la inversa, cuando nos quedamos «atascados» en una mentalidad de víctima, acusadora, nuestra vida se vuelve frustrante e improductiva, y también nos atraemos a personas que piensan de esa misma manera. En esencia, lo que quiero decir es que lo que creemos de nosotros mismos y de la vida se convierte en realidad.

Otros puntos básicos de mi filosofía se pueden resumir de la siguiente manera:

- *Sólo es un pensamiento, y los pensamientos se pueden cambiar.* Creo que todo lo que ocurre en nuestra vida comienza con un pensamiento. Sea cual sea el problema, nuestras experiencias sólo son efectos exteriores de nuestros pensamientos más íntimos. Incluso odiarse a uno mismo es solamente odiar un pensamiento que se tiene de uno mismo. Por ejemplo, si tienes un pensamiento que dice «Soy una mala persona», esto te producirá un sentimiento de odio hacia ti, y te lo crearás. Si no tuvieras el pensamiento, no tendrías el sentimiento. Los pensamientos se pueden cambiar. Elige conscientemente un nuevo pensamiento, por ejemplo: «Soy una persona maravillosa». Cambia el pensamiento y cambiará también el sentimiento. Todos los pensamientos que tenemos crean nuestro futuro.

## ¡VIVIR!

- *El poder está siempre en el momento presente.* Este momento es lo único que tenemos. Lo que elegimos pensar, creer y decir ahora forma las experiencias de mañana, la próxima semana, el mes que viene, el próximo año, etc. Cuando nos centramos en nuestros pensamientos y creencias de ahora mismo, en el momento presente, eligiéndolos con todo el cuidado con que elegiríamos un regalo para un amigo especial, entonces tenemos el poder de escoger el curso que damos a nuestra vida. Si estamos centrados en el pasado, carecemos de la energía necesaria para el momento presente. Si vivimos en el futuro, vivimos en una fantasía. El único momento real es ahora mismo. En este momento es donde comienza nuestro proceso de cambio.
- *Hemos de dejar marchar el pasado y perdonar a todo el mundo.* Somos nosotros los que sufrimos cuando nos aferramos a agravios pasados. Hacemos que situaciones y personas del pasado tengan poder sobre nosotros, y esas mismas situaciones y personas nos mantienen mentalmente esclavizados. Continúan controlándonos cuando nos quedamos atascados al no querer perdonar. Por eso es tan importante trabajar en el perdón. Perdonar, liberar a aquellos que nos hicieron daño, es liberarnos de nuestra identidad de persona herida. Nos permite liberarnos del ciclo interminable de dolor, rabia y recriminaciones que nos mantiene prisioneros de nuestro propio sufrimiento. No perdonamos el acto, sino a los que lo cometieron; perdonamos su sufrimiento, confusión, falta de habilidad, desesperación y humani-

dad. Cuando sacamos afuera esos sentimientos y los dejamos marchar, entonces podemos avanzar.

- *Nuestra mente está siempre conectada con la Mente Única e Infinita.* Estamos conectados con esta Mente Infinita, este Poder Universal que nos ha creado, mediante esa chispa de luz que hay dentro de nosotros, nuestro Yo Superior o Poder Interior. La Mente que hay en nuestro interior es la misma Mente que dirige toda la vida. Nuestra misión es aprender las Leyes de la Vida y colaborar con ellas. El Poder Universal ama a todas sus creaciones, y sin embargo, también nos ha dado libre albedrío para que tomemos nuestras propias decisiones. Es un Poder para el bien, y lo dirige todo en nuestra vida cuando se lo permitimos. No es un poder vengador ni castigador. Es la ley de causa y efecto. Es amor puro, libertad, comprensión y compasión. Nos espera en sonriente reposo mientras aprendemos a comunicarnos con Él. Es importante volver nuestra vida hacia el Yo Superior, porque a través de Él recibimos nuestro bien.
- *Ámate.*  
Que tu amor por ti sea incondicional y generoso. Elógiate tanto como puedas. Cuando comprendas que se te ama, entonces ese amor inundará todos los aspectos de tu vida, y volverá a ti multiplicado una y otra vez. Por lo tanto, el amor por ti contribuirá a sanar el planeta. El rencor, el miedo, la crítica y la culpa son causa de más problemas que cualquier otra cosa, pero *podemos* cambiar nuestra manera de pensar, perdonarnos a no-

¡VIVIR!

sotros mismos y perdonar a los demás, y aprender a amarnos a nosotros mismos, haciendo de esos sentimientos destructivos cosas del pasado.

- *Cada uno de nosotros decide encarnarse en este planeta en un determinado punto del tiempo y el espacio para aprender lecciones que nos harán progresar en nuestro camino espiritual y evolutivo. Creo que todos nos hallamos en un viaje interminable por la eternidad. Elegimos nuestro sexo, el color de nuestra piel, nuestro país, y luego buscamos la pareja perfecta de padres que «reflejarán» nuestras pautas. Todos los acontecimientos que tienen lugar en nuestra vida y todas las personas con que nos encontramos nos enseñan valiosas lecciones.*

Ama tu vida y ámate a ti... ¡Yo lo hago!

*Louise L. Hay*

California, 1995

## Introducción

Durante los cinco últimos años más o menos, he reducido mis conferencias y viajes y me he convertido en una especie de agricultora. Paso la mayor parte de mi tiempo en mi hermoso huerto y jardín lleno de plantas, flores, frutos, verduras y árboles de todo tipo, y disfruto muchísimo poniéndome a gatas para cultivar la tierra. Bendigo esa tierra con amor y ella produce para mí en abundancia.

Soy agricultora orgánica, de modo que ni una sola hoja sale jamás de mi propiedad. Todo va a parar a un montón para convertirse en abono, y poco a poco voy alimentando mi tierra para que sea nutritiva y fértil. También como tantos productos de mi huerto como puedo, y disfruto de fruta y verdura fresca durante todo el año.

Hablo aquí de mis actividades de horticultura a modo de introducción a algunas de las cosas que voy a presentar en este libro. Verás, tus pensamientos son como las semi-

## ¡VIVIR!

llas que plantas en tu jardín. Tus creencias son como la tierra en la que siembras esas semillas. La tierra fértil y nutritiva produce plantas fuertes y sanas. Pero hasta a las semillas buenas les cuesta crecer en tierra empobrecida, llena de malas hierbas y piedras.

Los jardineros saben que para trazar un nuevo jardín o rehacer uno viejo, lo más importante es preparar la tierra de cultivo. Primero es necesario eliminar las piedras, las malas hierbas y las plantas viejas y estropeadas. Después, si es un jardinero responsable cavará la tierra hasta una profundidad equivalente a dos palas, retirando más piedras y raíces viejas. A continuación añadirá tanta materia orgánica como sea posible. Soy partidaria del abono orgánico, estiércol de caballo y harina de pescado. Sobre la tierra suelta y limpia se ponen entre siete y diez centímetros de estos abonos y después se remueve la tierra con la pala y se mezcla bien. Es un trabajo que vale la pena hacer para plantar. Cualquier cosa que se plante en esa tierra brotará y se convertirá en una planta fuerte y sana.

Lo mismo ocurre con la tierra de nuestra mente, nuestras creencias básicas. Si queremos que nuestras nuevas y positivas afirmaciones, es decir, los pensamientos que tenemos y las palabras que decimos, se conviertan en realidad tan pronto como sea posible, entonces haremos el esfuerzo extra de preparar nuestra mente para que esté receptiva a estas nuevas ideas. Podemos hacer listas de todas las cosas que creemos (por ejemplo, «Qué creo del trabajo, la prosperidad, las relaciones, la salud», etc.), y luego examinar esas creencias para detectar lo que hay en ellas de negativo. Puedes preguntarte: «¿Deseo continuar basando mi vida



en estos conceptos limitadores?». Entonces cava más hondo para eliminar las viejas ideas que jamás van a apoyar tu nueva vida.

Cuando hayas eliminado tantas creencias negativas como puedas, añade una gran dosis de amor y trabajo en esa tierra de cultivo de tu mente. Así, al plantar nuevas afirmaciones en ella, van a brotar y crecer con sorprendente rapidez. Y tu vida mejorará con tanta velocidad que te maravillará lo que suceda. Verás, siempre vale la pena hacer ese esfuerzo extra para preparar la tierra, ya sea de tu jardín o de tu mente.

Cada capítulo de este libro acaba con algunas afirmaciones positivas que tienen que ver con las ideas que hemos examinado. Elige algunas de las que tengan sentido para ti y repítelas con frecuencia. El tratamiento que aparece al final de cada capítulo es un caudal de ideas positivas que te servirán para transformar tu conciencia en un sistema de creencias que apoye y afirme la vida. Observa que todos los tratamientos y afirmaciones están en primera persona y en tiempo presente. Nunca utilizamos el futuro, ni el «si» condicional ni el «cuando» que indica una posibilidad futura, porque esas son afirmaciones que producen retraso. Siempre que hacemos un tratamiento o una afirmación, decimos «Tengo», «Soy», «Yo siempre» o «Acepto». Estas son afirmaciones de aceptación inmediata, y el Universo se encargará de ellas ¡ahora mismo!

Por favor, ten presente que algunas de las ideas que vas a leer en los capítulos siguientes tendrán más sentido para ti que otras. Tal vez te convenga leer todo el libro una vez y después volver hacia atrás y trabajar con los conceptos

¡VIVIR!

que tengan sentido para ti o que sean aplicables a tu vida actual. Repite las afirmaciones, lee los tratamientos, haz que esas ideas formen parte de ti. Después puedes leer los capítulos que te afectan particularmente o los que te parece que no puedes aplicar a tu vida.

Cuando estés más fuerte en un aspecto, verás cómo te resultan más fáciles los demás. Y de pronto sabrás, comprenderás, que a partir de una pequeña semilla estás creciendo hasta transformarte en un elevado y hermoso árbol que tiene sus raíces firmemente arraigadas en el suelo. En otras palabras, estás creciendo en eso tan complejo, magnífico, misterioso e incomparable que llamamos

¡VIVIR!

# Uno

*Infancia:  
Configuración para  
el futuro*

---

*Recuerdo con amor al niño o la niña  
que fui, sabiendo que hice lo mejor que  
pude con el conocimiento que tenía en  
ese momento.*

---



## Mis comienzos

A menudo, las personas que asisten a mis conferencias me miran y piensan: «Ella lo tiene todo controlado, jamás ha tenido un problema en su vida y conoce todas las respuestas». Eso está muy lejos de ser verdad. Personalmente no sé de ningún buen maestro que no haya experimentado muchas noches oscuras del alma. Muchos han tenido una infancia increíblemente difícil. Y han aprendido a ayudar a los demás a sanar su vida mediante la curación de su propio sufrimiento.

En mi caso, sé que mi vida fue absolutamente maravillosa hasta los 18 meses de edad. Después todo se me derrumbó, en particular desde mi punto de vista.

De pronto mis padres se divorciaron. Mi madre no tenía estudios y empezó a trabajar de empleada doméstica. A mí me colocaron al cuidado de una serie de familias. Todo mi mundo se desmoronó. No tenía a nadie con quien contar, a nadie que me abrazara y me quisiera. Finalmente mi madre consiguió un trabajo donde le permitieron que me llevara a vivir con ella. Pero el daño ya estaba hecho.

Cuando yo tenía cinco años, mi madre se volvió a casar. Años después me diría que lo había hecho para que yo tuviera un hogar. Desgraciadamente se casó con un hombre violento y la vida se convirtió en un infierno para las dos. En el transcurso de ese mismo año me violó un vecino. Cuando se descubrió, me dijeron que yo había tenido la culpa y que había avergonzado a toda la familia. El caso fue a los tribunales, y aún recuerdo el trauma que representó

## ¡VIVIR!

para mí el examen médico y que se me obligara a declarar en el juicio. Al violador lo condenaron a 16 años de cárcel. Yo vivía aterrada por la posibilidad de que lo pusieran en libertad; creía que él vendría a vengarse de mí por haber sido una niña mala que lo metió en la cárcel.

Además, crecí en los años de la Depresión, y prácticamente no teníamos dinero. Había una vecina que solía darme diez centavos a la semana, y ese dinero iba a parar al presupuesto familiar. En aquel tiempo se podía comprar una barra de pan o un paquete de harina de avena por diez centavos. En mi cumpleaños y por Navidad esta vecina me daba la enorme suma de un dólar, y mi madre iba a los almacenes Woolworth y me compraba ropa interior y calcetines para todo el año. Mi ropa provenía de una asociación caritativa, la Buena Voluntad. Tenía que ir a la escuela con ropa que no era de mi talla.

Mi infancia transcurrió entre malos tratos físicos, trabajo arduo, pobreza y burlas en la escuela. Todos los días me hacían comer ajo crudo para evitar los parásitos intestinales. No tuve parásitos, pero tampoco tuve amigas. Yo era la chica que olía y vestía mal.

Ahora comprendo que mi madre no podía protegerme porque tampoco sabía protegerse a sí misma. También había sido educada para creer que las mujeres tenían que aceptar todo lo que hicieran los hombres, fuera lo que fuese. Me llevó mucho tiempo comprender que esa manera de pensar no tenía por qué ser la verdad para mí.

De niña escuché repetidamente que yo era estúpida y fea, y que no valía nada; era una mocosa muy mala, la hija de otro hombre a la que había que alimentar. ¿Cómo podía

sentirme a gusto conmigo misma si me bombardeaban constantemente con afirmaciones negativas? En la escuela solía quedarme en un rincón viendo cómo jugaban los demás niños. No me sentía querida ni necesitada en casa, ni tampoco en la escuela.

Cuando me convertí en adolescente, mi padrastro dejó de pegarme tanto, y en lugar de ello decidió meterse en mi cama. Así se inició un nuevo ciclo de horror que duró hasta que me fui de casa a los 15 años. A esa edad estaba tan hambrienta de amor y mi autoestima era tan baja, que bastaba con que un chico me rodeara con su brazo para que me fuera a la cama con él. No me valoraba en absoluto, de modo que, ¿cómo podía tener sentido moral?

Cuando acababa de cumplir los 16 años, tuve un bebé, una niña. Sólo estuve con ella cinco días, porque la entregué a sus nuevos padres. Al pensar en esa experiencia ahora, comprendo que esa pequeña necesitaba encontrar su camino hacia esos determinados padres y que yo fui su vehículo para llegar a ellos. Con mi falta de autoestima y mis creencias negativas, necesitaba la experiencia de la vergüenza. Todo encajaba.

## **Lo que aprendemos de niños influye en la clase de persona en que nos convertimos**

Actualmente hablamos mucho del embarazo en las adolescentes y de lo terrible que es. Pero algo que al parecer se pasa por alto es que ninguna chica que tenga autoestima y se valore a sí misma se quedará embarazada. Si te han edu-

## ¡VIVIR!

cado para creer que eres una basura, entonces las enfermedades de transmisión sexual y el embarazo serán las consecuencias lógicas.

Los niños son los seres más valiosos, y es deplorable la manera como se trata a muchos de ellos. En estos momentos el mayor número de personas sin hogar en este país son madres con hijos, y sigue creciendo. Es vergonzoso que esas madres duerman en la calle y anden vagando con sus pertenencias en carros de compra. Sus hijos prácticamente crecen en la calle. Los niños son nuestros futuros líderes. ¿Qué tipo de valores van a tener esos niños sin hogar? ¿Cómo van a respetar a los demás cuando cuidamos tan poco de ellos?

Desde que tenemos edad suficiente para sentarnos ante el televisor, nos bombardean con anuncios de productos que generalmente son perjudiciales para la salud y el bienestar. Por ejemplo, he mirado durante media hora la televisión mientras daban programas para niños, y he visto anuncios de bebidas azucaradas, cereales azucarados, pastelillos, galletas y muchísimos juguetes. El azúcar intensifica las emociones negativas, y a eso se debe que los niños chillen y griten. Estos anuncios pueden ser beneficiosos para los fabricantes, pero no lo son para los niños, y además aumentan nuestra sensación de insatisfacción y avidez. Crecemos pensando que la gula es algo normal y natural.

Los padres suelen hablar de los «terribles dos años» y de lo difícil que es ese periodo. Lo que muchas personas no comprenden es que en esa época el niño comienza a expresar en palabras las emociones reprimidas de sus padres. El azúcar amplifica esos sentimientos reprimidos. El



comportamiento de los niños pequeños siempre refleja las emociones y sentimientos de los adultos que los rodean. Lo mismo ocurre con los adolescentes y su rebelión. Las emociones reprimidas de los padres se convierten en una carga para sus hijos, quienes expresan exteriormente esos sentimientos mediante la rebelión. Lo que ven los padres son sus propios sentimientos y emociones manifestados por sus hijos.

Permitimos a nuestros hijos pasarse cientos de horas viendo violencia y crímenes en la televisión. Y después nos preguntamos por qué hay tanta violencia y tantos delitos en las escuelas y entre los jóvenes. Culpamos a los delincuentes y no nos responsabilizamos de la parte que nos toca, por haber contribuido a provocar esta situación. No es raro que haya armas en las escuelas; todo el tiempo estamos viendo armas en la televisión. Los chicos desean lo que ven. La televisión nos enseña a desear cosas.

Gran parte de lo que vemos en la televisión tampoco nos enseña a respetar a las mujeres ni a nuestros mayores. La televisión nos enseña muy pocas cosas positivas. Y eso es una lástima y una vergüenza, porque la televisión tiene la oportunidad de contribuir al ennoblecimiento de la Humanidad, pero en lugar de ello, nos ha ayudado a configurar la sociedad en que vivimos, una sociedad a menudo enferma y disfuncional.

Centrarse en la negatividad sólo genera más negatividad. Por eso hay tanta en nuestro mundo actualmente. Todos los medios de comunicación (televisión, radio, prensa, cine, revistas y libros) contribuyen a este enfoque, sobre todo cuando retratan y describen la violencia, los crímenes y los

¡VIVIR!

malos tratos. Si los medios de comunicación se centraran solamente en cosas positivas, al cabo de un tiempo la delincuencia disminuiría espectacularmente. Si sólo tenemos pensamientos positivos, poco a poco nuestro mundo se volverá positivo.

## **Podemos contribuir**

Hay maneras mediante las cuales podemos contribuir a sanar nuestra sociedad. Yo creo que es esencial que dejemos inmediatamente de maltratar a los niños. Los niños que sufren malos tratos tienen una autoestima tan baja que muchas veces de mayores se convierten en agresores y delincuentes. Nuestras cárceles están llenas de personas que sufrieron malos tratos en su infancia. Y después, con hipocresía continuamos castigándolos y maltratándolos de adultos.

No podemos construir suficientes cárceles, promulgar suficientes leyes ni tomar suficientes medidas contra la delincuencia cuando centramos exclusivamente nuestra atención en el delito y el delincuente. Creo que nuestro sistema penitenciario necesita una revisión total. Los malos tratos jamás rehabilitan a nadie. Todas las personas que están en la cárcel necesitan terapia de grupo, tanto los guardianes como los presos. También les iría bien una terapia a los directores de las cárceles. Cuando todas las personas del sistema penitenciario empiecen a tener autoestima, la sociedad habrá dado un gran paso en el camino hacia la salud.

Sí, estoy de acuerdo en que a algunos criminales ya no se los puede rehabilitar y deben continuar encerrados. Pero en la mayoría de los casos, los presos cumplen su periodo de condena y salen en libertad, de vuelta a la sociedad. En realidad, lo único que han aprendido en prisión es a ser mejores delincuentes. Si pudiéramos sanar el dolor y la angustia que sufrieron en su infancia, ya no necesitarían castigar a la sociedad.

Ningún niño nace agresor. Ninguna niña nace víctima. Son comportamientos que se aprenden. El peor de los criminales fue una vez un pequeño bebé. Es necesario que eliminemos las pautas de conducta que contribuyen a crear esa negatividad. Si pudiéramos enseñar a todos los niños que son seres humanos valiosos y merecen que se los ame, si alentáramos sus talentos y capacidades y les enseñáramos a pensar de una manera que les creara experiencias positivas, entonces en una generación podríamos transformar la sociedad. Esos niños serían la siguiente generación de padres y nuestros nuevos dirigentes. En dos generaciones estaríamos viviendo en un mundo en el que habría respeto, cuidado y cariño entre todas las personas. La drogadicción y el alcoholismo serían cosas del pasado. No habría necesidad de cerrar las puertas con llave. La dicha sería una parte natural de la vida para todo el mundo.

Estos cambios positivos comienzan en la conciencia. Tú puedes contribuir a crearlos teniendo estos conceptos en la mente. Considéralos posibles. Medita cada día en la transformación de la sociedad, en su vuelta a la grandeza que es nuestro destino aquí en la Tierra. Podrías hacer regularmente las siguientes afirmaciones:

¡VIVIR!

*Vivo en una sociedad pacífica.*

*Todos los niños están a salvo y son felices.*

*Todo el mundo está bien alimentado.*

*Todo el mundo tiene una casa donde vivir.*

*Hay un trabajo útil y con sentido para todo el mundo.*

*Todas las personas tienen autoestima y sienten que son valiosas.*

## **Comprensión del niño o niña interior**

La primera intención del alma al encarnarse es jugar. El niño sufre cuando está en un ambiente donde no se le permite jugar. Muchos niños se criaron teniendo que pedírselo todo a sus padres: no podían tomar ninguna decisión por su cuenta. Otros fueron educados bajo el peso de la perfección: no se les permitía cometer errores. En otras palabras, no se les dejó aprender, de modo que ahora tienen miedo de tomar decisiones. Todas esas experiencias contribuyen a transformar al niño en un adulto perturbado.

Creo que nuestro actual sistema escolar no ayuda a los niños a ser individuos magníficos. Es demasiado competitivo y sin embargo también espera una actitud conformista en los niños. Además, creo que el sistema de exámenes contribuye a que los niños crezcan con la sensación de no valer lo suficiente. La infancia no es fácil. Hay demasiadas cosas que sofocan el espíritu creativo y aumentan la sensación de falta de valía personal.

Si tuviste una infancia muy difícil, entonces es posible que ahora todavía rechaces a tu niño o niña interior. Es

posible que ni siquiera sepas que dentro de ti habita ese niño desgraciado que fuiste una vez, y al que todavía castigas. Ese niño necesita sanar, necesita el amor que le negaron, y tú eres la única persona que puede dárselo.

Un buen ejercicio para todos nosotros es hablar con nuestro niño interior con regularidad. A mí me gusta llevar a mi niña interior conmigo a todas partes una vez por semana. Cuando despierto le digo: «Hola, Lulubelle. Hoy es nuestro día. Acompáñame, nos vamos a divertir muchísimo». Después, todo lo que hago ese día lo hago con Lulubelle. Le hablo, en voz alta o en silencio, y le explico todo lo que estamos haciendo. Le digo lo hermosa e inteligente que es, y cuánto la amo. Le digo todo lo que yo deseaba oír cuando era pequeña. Al terminar el día me siento fabulosamente bien, y sé que mi niña interior es feliz.

Podrías buscar una foto tuya cuando eras pequeño/a. Ponla en un lugar destacado, y tal vez desees colocar unas flores cerca. Siempre que pases por delante de la foto dile: «Te quiero; estoy aquí para cuidar de ti». Tú puedes sanar a tu niño interior. Cuando ese niño es feliz, también lo eres tú.

También puedes escribir con tu niño o niña interior. Toma una hoja de papel y dos bolígrafos de diferente color. Con la mano dominante, la que usas siempre, escribe una pregunta. Entonces, con el otro bolígrafo y la mano no dominante, que tu niño o niña interior escriba la respuesta. Esta es una extraordinaria manera de conectar con nuestro niño interior. Vas a obtener respuestas que te sorprenderán.

Un libro de John Pollard III, titulado *Self-Parenting* [Sé tus propios padres], ofrece muchísimos ejercicios para es-

¡VIVIR!

tablecer contacto con nuestro niño interior y hablar con él. Cuando estés a punto para sanar, encontrarás la manera.

Cada mensaje negativo que recibiste en tu niñez puede convertirse en una afirmación positiva. Que tu diálogo interno sea una corriente continua de afirmaciones positivas para desarrollar tu autoestima. Así plantarás las nuevas semillas que, si las riegas bien, brotarán y crecerán.