



GETTY IMAGES

El arte de sentirse mejor

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 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 y me cuelgo de ella; flexiono las rodillas tres veces hasta llegar al pecho. He descubierto que colgarse por la mañana va muy bien.

Siempre le doy las gracias a mi cocina por ser mi centro de nutrición. Cuando estés en tu cocina, adquiere la costumbre de darle las gracias a tus elec-

trodomésticos: el lavavajillas, la batidora, la tetera...

Conducir también permite empezar el día de forma diferente. Tu vehículo ha de ser tu amigo. Háblale con dulzura: «Hola cariño, ¿cómo estás? Me alegra verte. Vamos a tener un buen trayecto». Puedes 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.

Para mi todo se reduce a amarte a ti misma, amar a tu cuerpo y hacer las paces con el proceso de envejecimiento. Cuando te amas, cuidas tu cuerpo y lo que le das. También te preocupan los pensamientos que eliges. Esta es la gran lección que no cesaré de repetir: nuestros pensamientos son los que hacen que nos sintamos bien o mal. Los acontecimientos son secundarios respecto a los pensamientos.

Creo que la verdadera meta de la vida es sentirse bien. Queremos dinero porque queremos sentirnos mejor. Queremos tener buena salud porque queremos sentirnos mejor. Queremos una relación hermosa 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 mejor en este momento? ¿Qué puedo pensar ahora que me haga sentirme mejor? Esas son unas preguntas cruciales.

Louise L. Hay

En el libro *Tú puedes crear una vida excepcional*, recién publicado por Ed. Urano, Louise L. Hay le cuenta a Cheryl Richardson lo esencial de su vida a los 84 años.