



## Pensamientos y alimentos

---

**Autor:** Louise L. Hay

**Editorial:** Urano

**Páginas:** 456

**Precio:** 21 €

---

Amarse a uno mismo a través de las elecciones que hacemos a diario: ese es el auténtico secreto de la salud, la belleza y la longevidad. Louise L. Hay, la autora que desveló al mundo el poder de las afirmaciones, lleva el pensamiento positivo a un nuevo nivel: el amor a uno mismo como receta para disfrutar de una óptima salud física, mental y espiritual. El espejo, afirma la autora, es el reflejo exacto de lo que sentimos hacia nosotros mismos. Para disfrutar de auténtica salud y bienestar, debemos amar lo que vemos.