

Usted puede sanar su vida

Louise Hay

“El amor es una cura milagrosa. Amarte a ti mismo obra milagros en tu vida.”

Con este autoayuda pionero, Louise L. Hay permaneció 12 meses consecutivos en las listas del New York Times de los libros más vendidos: en total, más de 30 millones de ejemplares en todo el mundo.

La edición original tenía un corazón en la cubierta con los colores del arco iris, emblema del mensaje de optimismo, amor y superación que propone la autora.

El capítulo final del libro es un crudo resumen de las experiencias vitales de Louise L. Hay: repudiada por su madre y violada por un vecino a la edad de cinco años, trabajó de camarera de muy joven y dio a luz a un bebé a quien tuvo que dar en adopción. La autora se sustenta en estas vivencias para demostrar que, como ella, todo el mundo puede

sanar su vida y renacer como una persona íntegra, valiosa y feliz. Su mensaje sería pionero en la sociedad hedonista que hemos conocido hasta fechas recientes.

Escuchar y comprender

“Si quieres entender mejor a tus padres, logra que hablen de su propia infancia. Si les escuchas con compasión, entenderás de dónde proceden sus miedos y sus pautas rígidas.”

Ideas principales

- Nuestros pensamientos determinan nuestro futuro. Por eso los pensamientos felices promueven un mundo de felicidad.
- Si nos amamos a nosotros mismos, nuestra vida funcionará sin problemas.
- Las ideas y creencias que te-

nemos sobre nosotros mismos son a menudo la causa de nuestros problemas y enfermedades físicas. Al cambiar nuestro modo de pensar podemos sanarlos.

- Si dejas de criticarte tal vez empezarás a amarte.
- Cada persona es responsable de sus propias experiencias. No tiene ningún sentido culpar al mundo por ello.
- El punto de máximo poder siempre es el momento presente.
- Utiliza afirmaciones positivas para recordar quién eres y obtener lo que mereces.

Lo esencial

Para sanar tu vida todo lo que has de hacer es amarte a ti mismo para revertir tu amor en los demás.

La autora

Considerada en cierto modo como fundadora de la autoayuda moderna, Louise L. Hay puso inicio la obra de su vida en 1980,

cuando tras una vida llena de vicisitudes regresó a su California natal.

Durante cuatro años vertió sus vivencias como consejera y terapeuta hasta completar el ya clásico *Usted puede sanar su vida*, uno de los libros más vendidos de todos los tiempos.

En 1985 Louise L. Hay empezó a trabajar con seis enfermos de SIDA, a los que daba apoyo. Tres años más tarde el grupo contaba ya con 800 miembros. Fruto de estas experiencias escribió la obra *El Sida*, en la que aporta una visión positiva para enfrentarse a esta enfermedad.

Actualmente es propietaria de su propio sello editorial y escribe artículos regularmente en más de 50 periódicos y revistas de todo el mundo.

Libros

- *Usted puede sanar su vida*, Louise L. Hay, Urano.
- *El poder está dentro de ti*, Louise L. Hay, Urano.

