

1



Introducción

Bienvenido al mundo de las afirmaciones. Al elegir usar las herramientas de este libro, has tomado la decisión de cambiar tu vida y avanzar por el camino de los cambios positivos... ¡y el momento de hacer cambios positivos es en este instante! El presente es el único momento en que puedes controlar tus pensamientos. Únete a la innumerable cantidad de personas que han cambiado su vida a mejor haciendo lo que te sugiero en estas páginas.

Repetir afirmaciones no es difícil. Al contrario, es una experiencia fabulosa porque te sacas de encima la carga de las viejas creencias negativas y las devuelves a la nada de la que salieron.

Sólo porque hayamos creído algo negativo de nosotros mismos o de nuestra vida no significa que sea verdad. De niños oímos cosas negativas de nosotros y de la vida, y aceptamos esas ideas como verdaderas. Ahora examinaremos las cosas en las que creímos, y decidiremos si queremos seguir creyendo en ellas porque nos apoyan y nos hacen sentir felices y realizados en la vida, o si preferimos abandonarlas. A mí me gusta imaginar que me desprendo de las



viejas creencias arrojándolas a un río, y que se alejan lentamente arrastradas por la corriente hasta que desaparecen para siempre.

Ven a mi jardín de la vida y siembra nuevos pensamientos e ideas bellos y sustentadores. La vida te ama y quiere lo mejor para ti. La vida desea que tengas paz interior, alegría, confianza, una gran autoestima y que te quieras. Te mereces sentirte cómodo/a en todo momento con cualquier clase de persona y ganarte bien la vida. Deja que te ayude a sembrar estas ideas en tu nuevo jardín. Puedes alimentarlas y verlas convertirse en unas flores y frutos maravillosos, que a su vez te alimentarán y sustentarán durante toda la vida.



2



¿En qué consisten las afirmaciones?

A los que no estáis familiarizados con los beneficios de las afirmaciones positivas y no habéis trabajado nunca con ellas, me gustaría explicaros un poco en qué consisten y cómo funcionan. En realidad, una afirmación es cualquier cosa que digas o pienses. Mucho de lo que decimos y pensamos es bastante negativo y no nos crea buenas experiencias. Si deseas sanar tu vida, tienes que reeducar tus pensamientos y hablar de forma positiva.

Las afirmaciones abren puertas. Son puntos de partida en el camino hacia el cambio. En esencia, le estás diciendo a tu subconsciente: *Me hago responsable de mi vida. Sé que puedo hacer algo para cambiar.* Cuando hablo de *hacer afirmaciones*, me refiero a elegir palabras que te ayudan a *eliminar* algo de tu vida o a *crear* algo nuevo en ella.

Cada pensamiento que tienes y cada palabra que pronuncias son una afirmación. Todas las conversaciones que mantienes contigo mismo, tu diálogo interior, son un torrente de afirmaciones. Estás utilizando afirmaciones en todo momento tanto si eres cons-



ciente de ello como si no. Con cada palabra y cada pensamiento estás afirmando y creando las experiencias de tu vida.

Tus creencias no son más que patrones mentales que aprendiste de niño. Muchas de ellas son muy útiles. Pero otras son limitadoras a la hora de crear las cosas que quieres. Puede haber una gran diferencia entre lo que quieres y lo que crees merecerte. Debes prestar atención a tus pensamientos para poder eliminar los que crean experiencias que *no* quieres en tu vida.

Ten en cuenta que cualquier queja es una afirmación de algo que piensas que no quieres en tu vida. Cada vez que te enfadas, estás afirmando que deseas más ira en tu vida. Cada vez que te sientes como una víctima, estás afirmando que quieres *seguir* sintiéndote una víctima. Cada vez que crees que la Vida no te da lo que deseas, ten por seguro que la Vida no te concederá las cosas buenas que concede a otros hasta que cambies tu forma de pensar y de hablar.

No eres una mala persona por pensar como piensas. Lo que ocurre es que nunca te han enseñado a pensar y a hablar. Actualmente, hay muchas personas en el mundo que están empezando a aprender que son los pensamientos los que crean nuestras experiencias. Tus padres probablemente no lo sabían y por eso no te lo pudieron enseñar. Te enseñaron a ver la vida como sus padres les enseñaron a ellos. Nadie tiene la *culpa*. Sin embargo, ha llegado el momento de despertar y empezar a crear tu vida de un modo que te satisfaga y ayude. *Tú* puedes hacerlo. *Yo* puedo hacerlo. *Todos* podemos hacerlo, sólo tenemos que aprender a realizarlo. Así que vamos a empezar.

¿En qué consisten las afirmaciones?

A lo largo de este libro hablaré de una serie de temas y preocupaciones relacionados con la salud, los miedos, las críticas, las adicciones, el perdón, el trabajo, el dinero y la prosperidad, los amigos, el amor y la intimidad, y el envejecimiento, y te ofreceré ejercicios que te mostrarán cómo hacer cambios positivos en estos aspectos de tu vida.

Algunas personas dicen que las «afirmaciones no funcionan» (lo cual es una afirmación en sí mismo), cuando en realidad lo que quieren decir es que no saben utilizarlas correctamente. Puede que digan: *Mi prosperidad está aumentando*, pero en el fondo piensan: *¡Qué estupidez, sé que no funcionará!* ¿Qué afirmación crees que ganará? La negativa, por supuesto, porque forma parte de una manera de ver la vida muy arraigada. A veces repiten sus afirmaciones sólo una vez al día y se pasan el resto del tiempo quejándose. Si actúan de este modo, las afirmaciones tardarán mucho tiempo en funcionar. Las afirmaciones de las quejas siempre ganan porque abundan más y suelen decirse con mayor vehemencia.

De todos modos, *repetir* afirmaciones no es más que una parte del proceso. Lo que haces durante el resto del día o de la noche es más importante aún. El secreto para que tus afirmaciones funcionen con rapidez y de manera sistemática es crear un ambiente en el que puedan crecer. Las afirmaciones son como las semillas que sembramos en la tierra. Si la tierra es pobre, no crecerán bien; en cambio, si la tierra es fértil, se desarrollarán generosamente. Cuanto más elijas tener pensamientos que te hagan sentir bien, con mayor rapidez funcionarán las afirmaciones.



De modo que ten pensamientos felices, es así de sencillo. Y es factible. La forma en que eliges pensar en este preciso instante no es más que una elección. Puede que no te des cuenta, porque has estado pensando así durante mucho tiempo, pero eres tú el que lo eliges.

Ahora... hoy... en este momento... puedes elegir cambiar tu forma de pensar. Tu vida no cambiará de la noche a la mañana, pero si eres constante y eliges a diario tener pensamientos que te hagan sentir bien, producirás sin duda cambios positivos en todos los aspectos de tu vida.

La creación de afirmaciones

Repetir afirmaciones es elegir conscientemente tener ciertos pensamientos que generarán resultados positivos en el futuro. Crean un punto focal que te ayuda a cambiar tu forma de pensar. Las afirmaciones positivas *van más allá de la realidad del presente y crean el futuro a través de las palabras que utilizas en el ahora.*

Cuando eliges decir *Mi vida está llena de prosperidad* aunque tengas muy poco dinero en el banco en ese momento, estás sembrando las semillas para gozar de prosperidad en el futuro. Cada vez que repites esta afirmación, estás fortaleciendo las semillas que has sembrado en la atmósfera de tu mente. Por eso quieres que sea una atmósfera *feliz*. Las cosas crecen mucho más deprisa en un suelo fértil y rico.

¿En qué consisten las afirmaciones?

Es importante que repitas siempre tus afirmaciones en tiempo *presente* y sin utilizar ningún tipo de circunlocuciones. (Aunque yo las use en el texto de mis libros, nunca las utilizo en las afirmaciones porque no quiero reducir su poder.) Por ejemplo, las afirmaciones típicas empiezan de este modo: *Tengo...*, o *Soy...*. Si dices: *Tendré...*, o *Voy a...*, tu pensamiento se proyecta al futuro. El Universo se toma tus pensamientos y palabras de forma muy literal y *siempre* te da lo que dices que quieres. Es otra de las razones para mantener una actitud mental feliz. Resulta más fácil pensar en afirmaciones positivas cuando te sientes bien.

Ten presente que cada pensamiento cuenta, así que no malgastes tus valiosos pensamientos. Cada pensamiento positivo aporta bien a tu vida. Cada pensamiento negativo aleja el bien de tu vida, lo pone fuera de tu alcance. ¿Cuántas veces te ha pasado que has estado a punto de conseguir algo bueno y de pronto te lo han arrebatado en el último instante? Si pudieras recordar cuál era tu atmósfera mental en esos momentos, tendrías la respuesta. Demasiados pensamientos negativos crean una barrera contra las afirmaciones positivas.

Si dices: «No quiero volver a estar enfermo», no es una afirmación para gozar de buena salud. Tienes que afirmar claramente lo que *quieres*, como cuando dices: *Acepto tener una salud perfecta ahora*. «Odio este coche» no te traerá un maravilloso coche nuevo porque no eres claro. Aunque consigas un coche nuevo, al poco tiempo seguramente lo odiarás porque eso es lo que has estado afirmando. Si quieres un coche nuevo, di algo



como: *Tengo un maravilloso coche nuevo que satisface todas mis necesidades.*

Posiblemente oirás decir a algunas personas: «¡La vida es una mierda!» (lo cual es una afirmación terrible). ¿Te imaginas qué clase de experiencias atraerá a tu vida esta afirmación? Por supuesto, no es la vida lo que es una mierda, sino tu *pensamiento*. Ese pensamiento hará que te sientas fatal, y cuando te sientes fatal, nada bueno puede pasarte.

No pierdas el tiempo discutiendo a causa de tus limitaciones: relaciones insatisfactorias, problemas, enfermedades, dificultades económicas y demás. Cuanto más hables del problema, más anclado te quedarás en él. No culpes a los demás por lo que aparentemente no funciona en tu vida, es otra manera de perder el tiempo. Recuerda que estás bajo las leyes de tu conciencia y pensamientos, y que con tu forma de pensar atraes unas determinadas experiencias.

Vamos a tratar ahora algunos temas en concreto.



Nota de la autora: Haz los ejercicios de los capítulos siguientes en una hoja de papel; lo mejor es tener una libreta o un diario a mano mientras utilizas el libro.

3



Afirmaciones para la salud

Me renuevo y mantengo mi cuerpo sano.

Lista para el control de la salud

Comprueba si te identificas con alguna afirmación de la siguiente lista. Al final del capítulo serás capaz de contrarrestar estos pensamientos negativos con otros positivos.

- Cada año pillo tres resfriados.
- Mi energía está por los suelos.
- Tardo mucho en curarme.
- Mis alergias siempre me están molestando.
- En mi familia somos proclives a las enfermedades cardíacas.
- Agarro una enfermedad tras otra.
- El dolor de espalda no me deja vivir.
- Ese dolor de cabeza nunca desaparece.



- Siempre ando estreñado/a.
- Tengo los pies hechos polvo.
- Siempre acabo con alguna lesión física.

Ten en cuenta que tu cuerpo intenta mantenerse *siempre* en un estado óptimo de salud, por más mal que lo trates. Si cuidas bien de él, te recompensará con una radiante salud y un montón de energía.

Estoy segura de que contribuimos a cada «enfermedad» que tenemos. El cuerpo, como todo lo demás en la vida, refleja nuestros pensamientos y creencias. Nuestro cuerpo siempre nos está hablando, sólo tenemos que escuchar lo que nos dice. Cada célula del cuerpo responde a cada pensamiento que tenemos.

Cuando descubrimos el hábito mental que subyace en una enfermedad, tenemos la oportunidad de cambiarlo y, por lo tanto, de liberarnos de la enfermedad. La mayoría de nosotros no queremos estar enfermos a nivel consciente, pero cada enfermedad que padecemos nos enseña algo. Las enfermedades son la forma en que el cuerpo nos dice que albergamos una idea falsa. Algo que estamos creyendo, diciendo, haciendo o pensando no nos hace ningún bien. Yo siempre me imagino a mi cuerpo tirando de mí y diciéndome: «¡Por favor, presta atención!»

A veces *queremos* estar enfermos. En nuestra sociedad, la enfermedad se ha convertido en una forma legítima de evitar asumir una responsabilidad o una situación desagradable. Si no sabemos decir no, tendremos que inventarnos una enfermedad para que lo diga por nosotros.

Hace algunos años leí un interesante estudio. Afirmaba que sólo el 30 por ciento de pacientes siguen las instrucciones del médico. Según el doctor John Harrison, autor de la fascinante obra *Love Your Disease [Ame su enfermedad]*, muchas personas van al médico sólo para que les cure los fuertes síntomas y así poder *soportar* su enfermedad. Es como si a nivel subconsciente existiera un tácito acuerdo entre el médico y el paciente. El médico accede a no curar a su paciente si éste pretende hacer algo para sanar. En este acuerdo uno hace el papel de pagano, y el otro de figura de autoridad... y ambas partes se quedan la mar de satisfechas.

En cambio, en una verdadera curación participan el cuerpo, la mente y el espíritu. Estoy segura de que si «curamos» una enfermedad sin ocuparnos de los problemas emocionales y espirituales relacionados con ella, ésta volverá a manifestarse.

EJERCICIO: Libérate de tus problemas de salud

¿Estás dispuesto/a a abandonar la necesidad de contribuir a tus problemas de salud? Cuando tengas una enfermedad y desees liberarte de ella, lo primero que debes decir es: *Estoy dispuesto/a a abandonar la necesidad en mí que ha creado esta enfermedad*. Vuelve a decirlo. Dilo mirándote en el espejo. Dilo cada vez que pienses en tu enfermedad. Es el primer paso para crear un cambio. Haz ahora lo siguiente:



1. Enumera todas las enfermedades de tu madre.
2. Enumera todas las enfermedades de tu padre.
3. Enumera todas *tus* enfermedades.
4. ¿Ves alguna relación?

EJERCICIO: La salud y la enfermedad

Examinemos ahora algunas de tus creencias sobre la salud y la enfermedad. Responde a las siguientes preguntas. Sé lo más abierto/a y sincero/a posible.

1. ¿Qué recuerdas de las enfermedades que padeciste en la infancia?
2. ¿Qué aprendiste de tus padres sobre las enfermedades?
3. Si te gustaba estar enfermo de niño, ¿por qué te gustaba?
4. ¿Conservas alguna creencia sobre la enfermedad que tenías de niño?
5. ¿Cómo has contribuido a tu estado de salud actual?
6. ¿Te gustaría que tu salud cambiara? ¿En qué sentido?

EJERCICIO: Tus creencias sobre la enfermedad

Responde a las siguientes preguntas con la mayor sinceridad posible:

1. Mi forma de hacer que enferme es...
2. Enfermo cuando intento evitar...
3. Cuando enfermo, siempre quiero...
4. Cuando enfermaba de niño, mi madre siempre....
5. Cuando enfermo, mi mayor temor es....

EJERCICIO: El poder de las afirmaciones

¡Vamos a descubrir el poder de las afirmaciones escritas! Cuando escribes una afirmación, su poder aumenta. Escribe 25 veces una afirmación positiva sobre tu salud. Puedes crear una, o utilizar alguna de las siguientes:

Estoy en proceso de curarme.

Escucho con afecto los mensajes de mi cuerpo.

Ahora tengo una salud radiante, fabulosa y dinámica.

Agradezco mi perfecta salud.

Merezco gozar de buena salud.

EJERCICIO: La autoestima

Examinemos ahora la relación entre la autoestima y la salud. Responde a las siguientes preguntas y contrarresta cada respuesta negativa con una afirmación positiva:



1. ¿Me merezco gozar de buena salud?

Respuesta (ejemplo): *No, mi familia es proclive a las enfermedades.*

Afirmación positiva (ejemplo): *Acepto gozar de perfecta salud y me la merezco.*

2. ¿Qué es lo que más temo sobre mi salud?

Respuesta (ejemplo): *Me da miedo enfermarme y morir.*

Afirmación positiva (ejemplo): *Estar sano es seguro. Siempre me querrán.*

3. ¿Qué «obtengo» de esta creencia?

Respuesta (ejemplo): *No tengo que cumplir con mis responsabilidades ni ir a trabajar.*

Afirmación positiva (ejemplo): *Me siento seguro/a y lleno/a de confianza. La vida me resulta fácil.*

4. ¿Qué temo que me pase si abandono esta creencia?

Respuesta (ejemplo): *Tendré que crecer.*

Afirmación positiva (ejemplo): *Ser un adulto es seguro para mí.*



Las afirmaciones de la lista del principio del capítulo van ahora acompañadas de las afirmaciones positivas correspondientes.

Afirmaciones para la salud

Incorpora estas afirmaciones positivas a tu vida cotidiana. Repítelas a menudo en el coche, en el trabajo, al mirarte en el espejo, o cuando sientas que te viene a la cabeza un pensamiento negativo.

Cada año pillo tres resfriados.

Estoy a salvo y seguro/a en todo momento. Estoy rodeado/a de amor y éste me protege.

Mi energía está por los suelos.

Estoy lleno/a de energía y entusiasmo.

Tardo mucho en curarme.

Mi cuerpo se cura con rapidez.

Mis alergias siempre me están molestando.

Mi mundo es seguro. Me siento seguro/a. Vivo en paz con toda la Vida.

En mi familia somos proclives a las enfermedades cardiacas.

Yo no soy mis padres. Estoy sano/a, y me siento completo/a y lleno/a de alegría.

Agarro una enfermedad tras otra.

Ahora gozo de buena salud. Dejo atrás el pasado.

El dolor de espalda no me deja vivir.

La vida me quiere y apoya. Me siento seguro/a.

TU FELICIDAD EMPIEZA AHORA



Ese dolor de cabeza nunca desaparece.

Ya no me critico más; mi mente está serena y todo va bien.

Siempre ando estreñado/a.

Dejo que la vida fluya por mi cuerpo.

Tengo los pies hechos polvo.

Estoy dispuesto/a a avanzar con soltura.

Siempre acabo con alguna lesión física.

Trato bien a mi cuerpo. Me quiero.

Me doy permiso para estar sano.

