

Louise L. Hay

Autora del best seller USTED PUEDE SANAR SU VIDA

Respuestas

UNA SELECCIÓN
DE LAS MUCHAS
CARTAS QUE LOUISE RECIBE
Y LAS RESPUESTAS
QUE LES HA DADO

URANO

Annotation

Muchos lectores han pensado alguna vez que les gustaría recibir un consejo de Louise o saber su opinión sobre un tema concreto. Algunos se han decidido y le han enviado una carta.

Este libro reúne una selección de los textos que Louise Hay ha publicado en su columna periodística en respuesta a las cartas que le dirigen sus lectores consultándole sus problemas y dudas. En él, nos habla de temas que nos interesan a todos, como la amistad, el bienestar espiritual, los miedos, los problemas emocionales, la prosperidad, las relaciones familiares, la salud, etc. Y lo hace con su habitual serenidad. Sus palabras nos transmiten sabiduría y paz, nos enseñan a amarnos y valorarnos a nosotros mismos, y nos ayudan a descubrir nuestra fuerza interior.

Las cartas están clasificadas por temas para facilitar la consulta, de modo que el lector pueda ir directamente al asunto que más le interese en un momento determinado. Cada capítulo se inicia con lo que Louise Hay llama un «tratamiento», es decir, un texto lleno de declaraciones positivas, y finaliza con una lista de afirmaciones relativas al tema. Louise también nos recomienda una serie de libros que pueden ayudarnos en nuestro camino de crecimiento interior.

Con su característico estilo simple y lleno de sabiduría, Louise Hay llega directamente a nuestra mente y nuestro corazón, y hace que nos resulte más fácil comprender las sencillas verdades de la vida, como el hecho de que para ser felices y amar a los demás, hemos de empezar por amarnos a nosotros mismos tal como somos en este preciso momento.

LOUISE L. HAY

Respuestas

Traducción de Amelia Brito

Urano

Sinopsis

Muchos lectores han pensado alguna vez que les gustaría recibir un consejo de Louise o saber su opinión sobre un tema concreto. Algunos se han decidido y le han enviado una carta.

Este libro reúne una selección de los textos que Louise Hay ha publicado en su columna periodística en respuesta a las cartas que le dirigen sus lectores consultándole sus problemas y dudas. En él, nos habla de temas que nos interesan a todos, como la amistad, el bienestar espiritual, los miedos, los problemas emocionales, la prosperidad, las relaciones familiares, la salud, etc. Y lo hace con su habitual serenidad. Sus palabras nos transmiten sabiduría y paz, nos enseñan a amarnos y valorarnos a nosotros mismos, y nos ayudan a descubrir nuestra fuerza interior.

Las cartas están clasificadas por temas para facilitar la consulta, de modo que el lector pueda ir directamente al asunto que más le interese en un momento determinado. Cada capítulo se inicia con lo que Louise Hay llama un «tratamiento», es decir, un texto lleno de declaraciones positivas, y finaliza con una lista de afirmaciones relativas al tema. Louise también nos recomienda una serie de libros que pueden ayudarnos en nuestro camino de crecimiento interior.

Con su característico estilo simple y lleno de sabiduría, Louise Hay llega directamente a nuestra mente y nuestro corazón, y hace que nos resulte más fácil comprender las sencillas verdades de la vida, como el hecho de que para ser felices y

amar a los demás, hemos de empezar por amarnos a nosotros mismos tal como somos en este preciso momento.

Traductor: Brito, Amelia

Autor: Hay, Louise L.

©1998, Urano

ISBN: 9788479532710

Generado con: QualityEbook v0.84

Louise L. Hay

Respuestas

TÍTULO original: Letters to Louise

Editor original: Hay House, Nueva York

Traducción: Amelia Brito

© 1997 by Louise L. Hay

© de la traducción: 1998, by Amelia Brito

© 1998 by Ediciones Urano, S. A.

Aribau, 142, pial. — 08036 Barcelona

ISBN: 84-7953-271-8 Depósito legal: B. 44.941-98

Introducción de Louise L. Hay

ESTE libro es una colección de cartas que he recibido y contestado a lo largo de los años en mi columna *Dear Louise*. Las cartas expresan una profunda preocupación por muchos aspectos de la vida. Casi todas las personas que me han escrito deseaban cambiar y transformar su mundo de alguna manera. En mis respuestas he tratado de ser la catalizador que ayude a esas personas a conseguir sus objetivos. Me considero un escalón en el camino del autodescubrimiento. Creo un espacio en el que las personas puedan darse cuenta de lo maravillosas que son, enseñándoles a amarse a sí mismas. Eso es lo único que hago. No soy sanadora; soy una persona que ayuda a otras a descubrir su poder, su sabiduría y su fuerza interiores, y a eliminar los obstáculos y barreras para que puedan amarse a sí mismas sean cuales sean sus Circunstancias.

Tal vez verás algunos aspectos de ti en estas páginas. Creo que leyendo las dificultades y aspiraciones de otras personas podemos vernos a nosotros mismos y a nuestros problemas de modo diferente. A veces podemos utilizar lo que aprendemos de los demás para hacer cambios en nuestra vida. Espero que este libro te sirva para comprender que tú también tienes la fuerza interior que precisas para cambiar y encontrar tus propias soluciones, es decir, para buscar las respuestas que «están dentro de ti».

Algunas de las maneras de encontrar las soluciones en nuestro interior son instrumentos como las afirmaciones, el trabajo con el espejo y la visualización.

Quiero explicar un poco los beneficios de las afirmaciones positivas por si aún no los conoces. En realidad, una afirmación es cualquier cosa que decimos o pensamos. Normalmente muchas de las cosas que decimos y pensa-

mos son bastante negativas y no nos crean buenas experiencias. Si queremos cambiar nuestra vida, tenemos que reformar nuestra forma de pensar y hablar, para que sea positiva.

Cuando hablo de «hacer» afirmaciones, quiero decir hacer declaraciones positivas sobre algo que deseamos cambiar en nuestra vida. Con demasiada frecuencia decimos: «No quiero esto en mi vida», y nos olvidamos de enunciar claramente lo que queremos. Declarar: «No quiero volver a enfermarme», no da al cuerpo una idea clara de la salud que deseamos tener. Decir: «Detesto este trabajo», tampoco nos proporciona un empleo fabuloso. Para crear nos las nuevas experiencias que deseamos, tenemos que enunciar claramente nuestros deseos.

Las afirmaciones son como semillas plantadas en la tierra. Primero germinan, después echan raíces hacia abajo y brotes hacia arriba. Lleva cierto tiempo pasar de semilla a planta plenamente desarrollada. Lo mismo ocurre con las afirmaciones: transcurre cierto tiempo desde la primera declaración hasta la manifestación final. Así pues, tened paciencia.

El trabajo con el espejo es otro instrumento valioso. El espejo refleja los sentimientos que tenemos con respecto a nosotros mismos. Nos muestra claramente los aspectos que necesitamos cambiar si deseamos una vida dichosa y gratificante. La forma más poderosa de hacer afirmaciones es decirlas en voz alta mirándose al espejo. A las personas les pido que se miren a los ojos y digan algo positivo de ellas mismas cada vez que pasan delante de un espejo. Inmediatamente se dan cuenta de cualquier resistencia y pueden superarla con más rapidez.

La visualización es el proceso de usar la imaginación para lograr un resultado deseado. Dicho de la manera más sencilla, uno ve lo que desea que ocurra antes de que ocurra en la realidad. Por ejemplo, si lo que deseas es cambiar de vivienda, imagínate la casa o el apartamento que de-

seas, con los detalles más concretos posibles. Ve la situación como si ya fuera real; afirma que te la mereces. Ve tu nueva casa contigo dentro haciendo tus quehaceres diarios. Imagínate esto con la mayor claridad posible, sabiendo que no hay manera equivocada de visualizar. Practica con frecuencia esta visualización, dejando los resultados a la Mente Universal y pidiendo tu mayor bien. Combinada con afirmaciones positivas, la visualización es un instrumento muy poderoso.

Recuerda que mediante las afirmaciones, el trabajo con el espejo y la visualización llegamos a comprender que las respuestas ya están en nuestro interior.

He ordenado las cartas por categorías, y éstas en orden alfabético, por ejemplo: a dicciones, miedos, muerte y duelo, relaciones, etc. Cada categoría constituye uno de los 20 capítulos del libro. Al final encontrarás una lista de «Lecturas recomendadas» para facilitar el crecimiento y la exploración.

Depender excesivamente de cualquier cosa exterior a mí es una adicción. Uno puede ser adicto a los fármacos, las drogas, el alcohol y el sexo; también a culpar a los demás, a la enfermedad, a las deudas, a ser una víctima y a ser rechazado. Pero soy capaz de pasar de esas cosas. Ser adicto es cederle mi poder a una sustancia o a un hábito. Siempre puedo recuperar mi poder. ¡Este es el momento de recuperar mi poder! Elijo desarrollar el hábito positivo de saber que la vida me apoya, está a mi favor. Me dispongo a perdonarme y avanzar. Tengo un espíritu eterno que siempre ha estado conmigo, y que ahora también lo está. Me relajo y me suelto, y me acuerdo de respirar, al mismo tiempo que dejo marchar los viejos hábitos negativos y practico mis nuevos hábitos positivos.

1

Adicciones

UNA de las principales formas de enmascarar el miedo es mediante las adicciones, puesto que éstas suprimen las emociones y así no sentimos. Pero además de las adicciones a sustancias químicas, hay muchos otros tipos. Están también las adicciones a pautas de conducta, es decir, comportamientos que adoptamos para evitar estar presentes en nuestra vida. Si no queremos enfrentar lo que tenemos delante o no deseamos estar donde estamos, recurrimos a un comportamiento que nos evita conectar con nuestra vida. En algunas personas es la adicción a la comida o a una sustancia química. Es posible que haya una disposición genética para el alcoholismo; pero la elección de permanecer enfermo es siempre individual. Así pues, muchas veces, cuando hablamos de que algo es hereditario, en realidad es la aceptación del niño pequeño de la forma que tienen sus padres de manejar el miedo.

Otras personas tienen adicciones emocionales. Se puede ser adicto a culpar o encontrar defectos en los demás.

Ocurra lo que ocurra, uno siempre encuentra a alguien a quien culpar: «La culpa fue de ellos. Ellos me hicieron esto».

Es posible ser adicto a acumular facturas; hay muchas personas adictas a tener deudas; hacen lo posible por vivir tapadas de deudas. Y al parecer eso no tiene nada que ver con la cantidad de dinero que tienen.

También se puede ser adicto al rechazo. Dondequiera que vayas, atraes a personas que te rechazan. Sin embargo, el rechazo exterior es un reflejo del propio rechazo. Si yo no me rechazo, nadie me va a rechazar tampoco, y si alguien

me rechaza, ciertamente no me importa. Pregúntate: «¿Qué es lo que no acepto de mí misma (o de mí mismo)?».

Hay muchísimas personas adictas a la enfermedad. Siempre se contagian de algo o viven preocupadas por la posibilidad de enfermar. Da la impresión de que pertenecen al «Club Enfermedad del Mes».

Si vamos a ser adictos a algo, ¿por qué no serlo a amarnos a nosotros mismos? Podemos ser adictos a decir afirmaciones positivas o a hacer cosas que nos apoyen y sustenten.

Las adicciones se producen porque no sabemos amarnos a nosotros mismos. Tenemos miedo de explorar, y en lugar de hacer eso, usamos la adicción para huir del autodescubrimiento. Si logramos cambiar la forma de pensar acerca de nosotros mismos podemos dejar de huir, aprender a amarnos y encontrar nuestro poder interior.

* * *

Las siguientes cartas tratan del tema de las adicciones.

Querida Louise:

Tengo 46 años y fumo desde hace más de treinta años. ¿Podrías decir unas palabras acerca de los cigarrillos? El ambiente social que rodea a los fumadores actualmente es desagradable, sobre todo en California. A los fumadores se los obliga a salir afuera a fumar, pero ya eso no basta, y algunas personas no quieren que se fume fuera tampoco.

Hace casi nueve años dejé de beber y de tomar drogas, y haber hecho eso fue algo tremendo para mí, un cambio total en mi vida, y jamás me he sentido mejor que ahora. Pero fumo cigarrillos y lo disfruto muchísimo. Sé que tengo manga ancha conmigo mismo respecto a fumar, porque dejar el alcohol y las drogas me costó muchísimo.

Reconozco que tengo miedo de pasar por el trauma psíquico que acompaña al hecho de abandonar un hábito tan arraigado. Creo que las personas antitabaco no tienen

idea de esto; probablemente piensan que basta con decir no.

Lo que de verdad quiero es que fumar no sea tan insano para poder fumar alegremente el resto de mi vida. Desearía que las personas antitabaco encontraran algo más importante en qué centrarse. Y si decido vivir sin el hábito de fumar, no quiero que abandonarlo sea traumático.

Querido amigo:

En primer lugar déjame decirte que yo también fumé durante muchos años. Comencé a los 15 años, para poder ser provocativa y adulta. Dejar los cigarrillos me llevó muchísimo tiempo. Las personas que fuman suelen no darse cuenta de que huelen como un cenicero sucio, de modo que durante un tiempo, al salir hacia el trabajo por la mañana, me acercaba al cenicero del corredor del edificio donde vivía para olerlo bien y saber cómo olía yo a los demás. Al final, la vida fue amable conmigo. Estuve una semana en un seminario donde nadie fumaba, y tampoco yo fumé. Cuando volví a casa me fumé medio cigarrillo y me sentí fatal. Agradecida, me fui a acostar, y desde entonces no he vuelto a fumar otro cigarrillo.

Me imagino lo difícil que te resultó dejar el alcohol y las drogas, pero tu vida mejoró. Volverá a mejorar cuando dejes de fumar. Sin embargo, la decisión es tuya. La tomarás cuando sea el momento correcto, y es posible que fumes hasta que abandones el planeta. No veo que haya nada correcto ni incorrecto en algo que sólo te concierne a ti. Es tu vida, y no puedo decirte que debes hacer. Sin embargo, las personas antitabaco se han enterado de que el humo que exhalan los fumadores es muy perjudicial para la salud de los no fumadores, y no quieren estar cerca del humo ni olerlo.

Sepamos y afirmemos juntos que si tomas la decisión de dejar de fumar te vendrá fácilmente y sin esfuerzo. Nada es permanente en la vida. Fumar entró en tu vida en el mo-

mento correcto y se va a marchar en el momento correcto, de la manera perfecta. Una buena afirmación para ti es:

«ESTOY EN PAZ CON MÍ VIDA Y CON LOS DEMÁS. TODO ESTÁ BIEN».

* * *

Querida Louise:

Tengo 37 años, soy obesa y no sé a quién recurrir. Sufro de una larga lista de comportamientos adictivos compulsivos. Actualmente estoy hospitalizada, en tratamiento para la bulimia. Quieren que trabaje con un programa de 12 pasos, pero me siento frustrada porque no sé qué quieren de mí. Anteriormente estuve en un grupo tras otro, pero nunca duré mucho en ninguno.

Lo único que sé es que sufro en lo más profundo de mi interior. Deseo entregar mi comportamiento adictivo compulsivo en manos de mi Poder Superior, pero me cuesta mucho aceptar que yo soy la responsable de los problemas de mi vida. Quiero cambiar, pero tengo miedo.

Querida amiga:

Percibo y comprendo tu frustración contigo misma. La bulimia suele estar relacionada con el odio por uno mismo. Hay una sensación de querer vomitar el yo y de ser indigno. Las personas que sufren de bulimia suelen pensar que jamás van a ser amadas tal como son.

Por difícil que pueda parecer, por ahora olvida lo de controlar tu peso, vigilar la cantidad de comida que comes y preocuparte por tu apariencia. Eso forma parte del mecanismo de autorrechazo que está actuando en ti. Repítete una y otra vez frente al espejo: «Te quiero, de veras te quiero». Sabes que en tu interior eres un ser hermoso y divino, peses lo que peses.

Dices que has participado en un buen número de programas y grupos sin ningún éxito. Los programas de doce pasos son fabulosos, y no tienes por qué tenerle miedo al trabajo que desean que hagas, pero debes trabajar de un

modo constante, ya que si no, no tiene ningún efecto. Cuando no estás en estas reuniones, ¿visualizas tu vida exactamente tal como la deseas? ¿Te sientas en silencio a serenarte y meditar? ¿Haces siempre tus afirmaciones positivas? Una buena afirmación para ti podría ser: «ACEPTO MI AMOR, Y AHORA ENCUENTRO ALEGRÍA Y PLACER EN SER QUIEN SOY».

Creo que la cura milagrosa que buscas no la encontrarás en otro programa, a menos que estés dispuesta a reconocer que las soluciones para tus dificultades están dentro de ti. Haz el trabajo con el espejo y comienza a conocerte. Una vez que empieces a apreciarte y valorarte, aparecerán pequeños milagros por todas partes.

* * *

Querida Louise:

Soy un chico de 22 años, y tengo un historial infantil de abusos sexuales y malos tratos físicos, mentales y emocionales. Creo que ya he superado la rabia contra el hombre que me agredió así pero sigo manteniendo vivo el maltrato pasándome de la raya con la sexualidad.

Te escribo esta carta debido a mi «adicción sexual». Resulta que busco experiencias sexuales con un hombre tras otro aunque en realidad no es mucho el placer que obtengo con ello. Durante un par de años he deseado abandonar este comportamiento, pero al parecer mi mente no está en armonía con esta decisión.

Querido amigo:

Es maravilloso que busques ayuda. Pedid y se os dará. Así pues, infórmate sobre los grupos de apoyo que existen en tu localidad relacionados con este tema.

Trátate con amor y convéncete de que puedes disolver cualquier comportamiento negativo si estás dispuesto a trabajar en ello. Eres digno de amor, mereces que te amen. En esta época de sida, sé especialmente cuidadoso, por ti y por tus parejas. Una afirmación positiva para ti podría ser: