

PREFACIO

Inicia tu propia historia de amor

por Louise L. Hay

A mis ochenta y ocho años, puedo afirmar que la salud y la felicidad son los principios más importantes de mi vida. Los que hayáis leído mis libros sabréis que no tuve una infancia fácil, ni he gozado de las ventajas del dinero o de la educación durante la mayor parte de mi vida.

Hasta que un día descubrí algo que cambiaría el curso de mi salud y de mi existencia: cada uno de nuestros pensamientos crea nuestro futuro. Esta idea marcó un antes y un después en mi vida. Me di cuenta de que si podía crear paz, salud y armonía en mi mente, también podía hacerlo en mi cuerpo y en mi mundo.

Éste no es un libro sobre la última tendencia o moda, sino sobre cómo crear un estilo de vida que te sustente y te ayude. Su finalidad es enseñarte todas las formas posibles de amarte mejor. Desvela conocimientos clásicos pero que te serán útiles en tu apretada agenda. Te enseña que tú importas. En alguna parte de todo el estrés, barullo y listas de cosas pendientes, sigue habiendo un lugar para ti. Mis coautoras y yo te mostraremos cómo encontrar ese espacio para que puedas sentirte mejor ahora y en el futuro.

En todos estos años ha habido algunos puntos clave de mi filosofía de la vida, la felicidad y la salud que han permanecido inmutables. Ahora voy a compartirlos contigo porque servirán para que entiendas mejor lo que vas a leer.

Mis creencias

- En realidad la vida es muy sencilla. Lo que damos es lo que recibimos. Cada uno de nuestros pensamientos crea nuestro futuro.
- Sólo son pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar. Creo que esto también se puede aplicar a la salud.
- Creamos en nuestro cuerpo lo que llamamos enfermedades y, por tanto, también tenemos el poder para cambiar nuestros pensamientos y empezar a disolverlas.
- Liberar nuestros resentimientos y pensamientos negativos nos ayudará a disolver hasta la enfermedad más «incurable».
- Cuando no sepas qué más hacer: concéntrate en el amor. Amarte a ti misma te ayuda a sentirte bien y, en realidad, la buena salud no es más que sentirse bien.
- Cuando nos amamos realmente, todo lo demás en la vida funciona, incluso nuestra salud.

Este libro es una historia de amor, que gira en torno a que aprendas a amarte para crear tu salud, felicidad y longevidad. Te enseñaremos los consejos, los menús, las recetas, las afirmaciones y los ejercicios que me han ayudado a mantenerme sana, radiante y fuerte durante toda mi vida. Pero lo más importante es que abrirá tu corazón a nuevas formas de autoestima y autoayuda en este increíble viaje.

En mi trayectoria profesional he enseñado distintas maneras de eliminar los pensamientos negativos de la mente y sustituirlos por afirmaciones positivas. He enseñado a practicar el perdón y a disolver el resentimiento. He enseñado a que las personas aprendan a amarse tal como son. He enseñado la práctica del espejo. Las personas que hayáis aplicado estas lecciones habréis experimentado grandes cambios favorables en vuestras vidas. Ahora ha llegado el momento de dar el paso siguiente.

Muchas personas me habéis dicho «¡Qué aspecto tan joven y vital tienes!» o «¡Quiero estar tan sana como tú cuando tenga tu edad!» En

este libro os contaré exactamente lo que hago. Para mí, éste es el paso siguiente para cambiar tus pensamientos. Me refiero a cambiar a un estilo de vida que esté orientado a alimentar y a cuidar de tu cuerpo con amor.



Siempre me ha gustado aprender cosas nuevas, y estoy convencida de que todas las manos que me tocan son terapéuticas. Así he conocido a muchas personas maravillosas que hacen un trabajo excelente, y suelo compartir con el resto del mundo lo que he aprendido de ellas. Por ejemplo, hace años conocí a Esther y a Jerry Hicks (que transmiten las enseñanzas de una entidad No-Física denominada Abraham). Estaban haciendo un trabajo excepcional, pero su grupo de seguidores fijo era relativamente reducido. Yo quería que les conocieran el mayor número posible de personas, me costó dos años, pero ahora, una década más tarde, tienen seguidores por todo el mundo.

En este libro presento a dos personas que han transformado mi vida: Ahlea Khadro y Heather Dane. Me gustaría que también transformaran tu vida si así lo deseas. En este libro, las tres compartimos lo que hacemos para sentirnos mejor cuando trabajamos, viajamos, escribimos y tenemos una vida social activa. Algunos de nuestros secretos serán nuevos para ti, mientras que otros serán un recordatorio de algo que te gustaría reafirmar.

Cuando reflexiono sobre el pasado y pienso por qué me encuentro tan bien a mis ochenta y ocho años, realmente creo que es por mi forma de vida. Desde que me levanto por la mañana hasta que me acuesto por la noche, la mayoría de mis pensamientos son un flujo de afirmaciones positivas. Creo firmemente que la Vida me ama y que todo lo que necesito me llega en el momento apropiado. ¡También creo que soy una chica grande, fuerte y sana! De modo que dejo que la Vida manifieste mis pensamientos para que se confirme lo que acabo de decir.

Cuando expandes tus pensamientos y tus creencias, el amor fluye libremente. Cuando te contraes, te cierras. ¿Recuerdas la última vez que te enamoraste? ¡Aaah! ¡Cómo te iba el corazón! Era un sentimiento maravilloso. Cuando te amas sucede lo mismo, la excepción es que el día que consigas ese amor nunca lo abandonarás. Permanecerá con-

tigo el resto de tu vida; por consiguiente, procura que sea la mejor relación que has tenido.

Trabajar con Ahlea y Heather en este libro ha sido un gran placer, y estoy segura de que lo disfrutarás tanto como yo.

Te quiero,
Louise



INTRODUCCIÓN

Cómo nos unimos para escribir este libro

por Ahlea Khadro y Heather Dane

Las afirmaciones de Louise son un extraordinario y profundo regalo para el mundo, y este libro lleva sus enseñanzas al siguiente nivel. Uno de los secretos más importantes del éxito personal de Louise es su forma de comer y de cuidarse todos los días, hasta en los detalles más insignificantes. Cuando alguien le dice que no le han funcionado las afirmaciones, ella siempre le pregunta: «¿Qué has desayunado?» En este libro veremos que esta sencilla pregunta revela muchas cosas sobre tus pensamientos y tu estado de ánimo.

Todos los días queremos sentirnos lo mejor posible, levantarnos con mucha energía y entusiasmo para disfrutar de las aventuras que vamos a vivir. Queremos gozar de cada etapa de la vida. Ése es nuestro estado natural. Por desgracia, lo que hoy en día vemos cada vez con mayor frecuencia son hábitos, creencias y mensajes que alejan a las personas de su salud y felicidad. Hemos escrito este libro para descifrarte los mensajes de tu cuerpo y que logres tu máximo bienestar, para enseñarte cuánto puede ofrecerte la naturaleza para satisfacer tus necesidades y recordarte que todo lo que necesitas para tu salud y sanación está dentro de ti.

Tras haber conseguido que cientos de clientes recobraran su estado de bienestar natural, para ambas fue una enorme satisfacción conocer personalmente a un vivo ejemplo de los secretos de esa salud, felicidad y longevidad que casi parecen haber caído en el olvido. Este ejemplo vivo es Louise Hay. Su vida se cruzó con la nuestra por su compromiso inquebrantable de estar lo mejor posible en cada etapa de su existencia.

Una de las formas que tiene de hacerlo es rodeándose de expertos que pasan a formar parte de su equipo de *wellness* (bienestar). Es una auténtica socia de su salud y, por consiguiente, un verdadero miembro del equipo. Louise es un modelo de su compromiso con la salud tanto en su forma de pensar, de comer, de hacer ejercicio como de disfrutar de la vida. Es una de las personas más equilibradas que conocemos, y puedes creernos cuando te decimos —hemos visto sus análisis de sangre y viajado con ella por el mundo— que sin duda alguna es «la chica grande, fuerte y sana» que dice ser.

En los algo más de diez años que hace que la conocemos, la hemos visto remontar los setenta y los ochenta con fuerza, gracia y alegría de vivir. Celebra cada cosa, desde despertarse en una cama cómoda, hablar con su coche («¡Hola, pequeño, vamos a tener un viaje estupendo!»), hasta comer sano. Aunque puedan parecer nimiedades, son los miles de cosas pequeñas sencillas las que hacen que la vida merezca la pena vivirla. Ella es nuestra inspiración y estamos deseando compartir en estas páginas sus secretos, nuestros conocimientos y, sobre todo, mucha diversión deliciosa.

Permítenos que nos presentemos

Ahleá: hace más de quince años que fundé Soulstice, un centro de rehabilitación y para lograr una vida óptima, especializado en yoga, Pilates reformer, prácticas de meditación, nutrición holística, terapia cráneo-sacral y manipulación visceral. Hace casi once años recibí una llamada de Louise Hay porque quería venir a tratarse conmigo. ¡Puedes imaginarte lo entusiasmada que estaba! Desde el principio me di cuenta de que Louise estaba dispuesta a hacer lo que fuera para cuidar y mejorar su ya saludable cuerpo. ¡Lo que no me esperaba es que nos reiríamos tanto! Sin embargo, eso es lo que distingue a Louise, que al trabajo serio de la sanación le pone su toque de humor.

No creo que ella se diera cuenta de que además del Pilates y del trabajo corporal, iba a experimentar la parte de mi trabajo que hace que mis clientes vengan a por más. Durante la mayor parte de mi vida, he podido ver las historias que había tras la fachada de la vida de las personas y bajo las capas de sus cuerpos. Tengo el don de oír las historias

que quieren contar los órganos, tejidos y huesos. Son las historias que escucho y comparto con sus protagonistas lo que tiene un efecto tan profundo sobre la salud de mis clientes. La sanación empieza cuando respondemos a estas historias con amor.

Mi más profundo deseo es servir a los demás, por ello doy gracias por ser un canal de expresión de los mensajes del cuerpo. Mi misión es ayudar a otras personas a que aprendan a escuchar a su cuerpo, para que puedan responder amablemente a sus necesidades. Eso es lo que vas a aprender en este libro.

Heather: yo vengo del ámbito empresarial, mi especialidad era identificar y resolver los patrones que impedían que las personas y las empresas rindieran al máximo. Cuando había una crisis o un problema en un equipo que nadie podía resolver, el director me llamaba a mí para que averiguara lo que estaba pasando y propusiera una solución. Descubrí que tenía una habilidad única para llegar a la raíz de un problema humano y organizativo a gran escala, gracias a la pasión que había desarrollado durante mi carrera por lo que ellos denominaban «pensamiento sistémico», ¡por no hablar de mi afición a hacer de detective!

El pensamiento sistémico se basa en observar los síntomas como parte de la totalidad del sistema, en lugar de hacerlo como fenómenos aislados. Viene a ser como la salud «holística», en la que contemplamos a la persona completa y evaluamos su salud bajo ese prisma para conseguir su bienestar. Uno de los temas más complicados que observé en mis quince años de trabajo en el mundo empresarial fueron los efectos negativos sobre la salud de las personas que producía la combinación de estrés y exceso de trabajo. Estaba ascendiendo puestos rápidamente en mi empresa, pero un día me di cuenta de que ninguna de las personas que tenía a mi alrededor, empezando por el vicepresidente, estaba sana. El personal se desplomaba por las escaleras, faltaba al trabajo por operaciones quirúrgicas graves, llegaba agotado a la oficina y padecía problemas de salud crónicos. Y para ser sincera, yo también me incluyo. Fue entonces cuando llegué a la conclusión de que mi salud era más importante que el trabajo, la lista de tareas y todo lo demás.

En este libro conocerás el viaje que realicé para sanarme de una enfermedad calificada de incurable y de una adicción, y cómo usé mi

habilidad para identificar el origen de los síntomas y transformar mi salud. Hace diez años abandoné mi vida profesional en la empresa, cursé estudios de coaching y me diplomé, también conseguí varios diplomas más en otras disciplinas como nutrición, salud del aparato digestivo, yoga y sanación energética. He tenido la gran suerte de haber podido colaborar en investigaciones con grandes expertos en nutrición, medicina, salud digestiva y medicina energética y escribir cientos de artículos para ellos. Y tuve la gran bendición de encontrar a dos almas gemelas expertas en salud, Louise Hay y Ahlea Khadro, cuyos estilos de vida afines no sólo les permitían mantener una salud óptima, sino ayudar a millones de personas a conseguir ese mismo fin.

Conocí a Louise hace ocho años en un seminario de nutrición en Los Ángeles. Nos unió el tema de lo deliciosa que podía ser la comida terapéutica y nuestro afán por aprender todo lo posible sobre la salud. Un año después, Louise me presentó a Ahlea, y fue como encontrar a mis almas gemelas de la risa y del bienestar. Desde entonces siempre nos hemos reído mucho cuando estamos juntas, a la vez que hemos ido desvelando secretos terapéuticos —antiguos y nuevos— que ayudan a sanar a las personas. Es una gran bendición tener a estas dos grandes mujeres en mi vida.

Sobre este libro

Cuando algo te apasiona, suele convertirse en el centro de tu existencia. Las tres somos unas apasionadas de la salud, y muchas veces nos hemos enfrascado en conversaciones profundas sobre lo sencillo que puede ser tener buena salud con los ingredientes correctos. Dos de ellos, como ha enseñado siempre Louise, son los pensamientos y la comida. Si ambos son correctos, gozarás de buena salud.

Las tres hemos pasado años descubriendo y estudiando juntas temas como la homeopatía, la genética, la nutrición, la cocina y la sanación energética. Las dos trabajamos en equipo para cuidar de la salud de Louise y además tenemos una ajetreada vida profesional en nuestras consultas privadas. En este libro conocerás algunas de las historias de nuestros clientes y comprobarás la fortaleza del cuerpo y de la mente del ser humano, incluso cuando parece que ya no hay esperanza.

La idea de escribir este libro surgió hace un par de años, cuando Ahlea estaba embarazada. Un día empezamos a hablar sobre cómo aportar un nuevo estilo de vida al mundo y fomentar la salud y la felicidad, teníamos tantas ideas que nos vimos impulsadas a escribirlas. Desde el principio hasta el final de nuestra vida, la buena salud —sentirnos bien— es la base que necesitamos para trabajar con nuestros pensamientos, crecer, desarrollarnos, vivir y amar. Y la esencia de la buena salud reside en un principio clave: *amarte a ti misma*. Si puedes empezar por esto, todo lo demás es muy simple.

Las tres nos reunimos para hablar de las infusiones de ortiga y de los caldos de carne y huesos, y compartir en este hermoso y exhaustivo libro nuestra experiencia, conocimientos, amor por la vida y el amor que nos une. Aunque hay muchos libros sobre «dietas», éste es especial puesto que invita a los lectores a escuchar a su cuerpo y a sintonizar su fuente de sabiduría personal, a la vez que incluye el apoyo de las afirmaciones, recetas, listas prácticas y conocimientos de fisiología.

Lo que distingue a este libro es que trata sobre la salud enseñándonos a curar el cuerpo y la mente, y la importancia que tienen ambos aspectos (en palabras de Louise, «conseguir los pensamientos y los alimentos apropiados»). Te iremos demostrando paulatinamente que elegir cosas que te convienen sin ser demasiado drástica es el mejor instrumento para la salud y la sanación. Nos basamos en consejos clásicos, no dogmáticos, cuya eficacia está más que demostrada y que trascienden las modas.

La mayoría de las personas no tienen claro qué es lo que pueden comer, especialmente si les han diagnosticado algo, como una enfermedad autoinmune. En primer lugar, te enseñamos a escuchar a tu cuerpo y a que tomes decisiones más respetuosas con él respecto a lo que has de comer. Aprenderás que una buena nutrición facilita mucho repetir las afirmaciones, estar de buen humor, tener fuerza de voluntad y tomar decisiones más acertadas.

Hemos dividido este libro en dos partes. La Parte I, contiene los siete pasos para comer, pensar y disfrutar de tu camino hacia una salud excelente. Cada capítulo empieza con una cita de Louise, que nos prepara para el tema que se va a tratar en el mismo:

El capítulo 1 nos invita a que reflexionemos sobre lo que realmente significa la salud y a que creemos una visión que incluya nuestro

poder innato de autosanación. Le quitamos el misterio a las enfermedades y el miedo que nos provocan, y compartimos consejos para que puedas conectar con el proceso natural de sanación de tu cuerpo.

El capítulo 2 trata sobre cómo y por qué elegir mejor es esencial para que ejerzas tu habilidad de sentirte lo mejor posible. Si hasta ahora no has conseguido realizar ningún cambio, te daremos unos ejercicios sencillos para que des esos pequeños pasos que tendrán como fruto grandes resultados.

El capítulo 3 te enseña el funcionamiento de tu sistema digestivo y su importancia para el resto de los sistemas de nuestro cuerpo, incluidos la salud mental, los estados de ánimo, el sueño, la capacidad para mantener un peso saludable, e incluso ¡la fuerza de voluntad y la toma de decisiones! Entenderás por qué Louise siempre dice, «¡Si no crece, no lo comas!»

El capítulo 4 es una guía de aprendizaje para que sepas escuchar a tu voz interior, o como dice Louise, a tu «din-don interior». Aprenderás sobre la intuición, el instinto visceral y otros síntomas y sensaciones similares, y sobre cómo puedes interpretar estas señales. Descubrirás de qué forma pueden ayudarte a mejorar tu salud y tu vida.

El capítulo 5 te invita a hacer un viaje por la comida. Descubrirás el engaño psicológico, los trucos que utiliza la industria alimentaria para que comas más; los aditivos tóxicos de los alimentos procesados; qué alimentos no debes tomar y cuáles debes consumir en mayor cantidad para tu bienestar y longevidad. Incluso te daremos consejos para que comas sano a un precio razonable, para que elimines o reduzcas tus antojos, y sobre el tipo de recompensas dulces que son buenas para tu cuerpo y para tu paladar.

El capítulo 6 revela algunos remedios caseros, suplementos y prácticas naturales que pueden ayudarnos a disolver trastornos comunes, ¡a la vez que mejorarán tu salud general!

El capítulo 7 es un plano que te servirá para encaminarte hacia tus hábitos nuevos y más saludables. Cuando llegues aquí ya estarás preparada para dar el primer paso y seguir avanzando pasito a pasito. O quizás incluso estés dispuesto/a a dar zancadas... sea como fuere, tenemos consejos prácticos para cualquier parte de tu viaje.

En la Parte II, te damos todo lo que necesitas para que empieces a amar a tu cuerpo con deliciosas comidas, tentempiés y postres caseros.

Te daremos consejos para tu cocina y sobre el menaje que necesitas para que todo te resulte más fácil, menús de muestra, listas de la compra y un buen número de nuestras sencillas, deliciosas y nutritivas recetas favoritas.

Hemos escrito este libro entre las tres, principalmente, porque queremos ayudarte a que disfrutes de una salud óptima. Como dice Louise, ¡te queremos!

Ahlea y Heather



Parte I

**7 pasos para comer,
pensar y amar.
Tu camino hacia
una salud excelente**

Paso 1: Renueva tu perspectiva sobre la salud

Todas las personas tenemos nuestra propia historia sobre nuestra vida y nuestra salud: de dónde venimos, dónde estamos y hacia dónde creemos que nos dirigimos. Puede que nos hayamos contado esta historia o se la hayamos contado a los demás millares de veces. Pero ¿y si tu situación actual y tus dificultades del pasado no importaran? ¿Y si supieras la verdad, es decir, que tu cuerpo está diseñado para curarse? ¿Y si tu historia fuera una historia de amor?

Probablemente te habrán dicho que tienes que recurrir a algo ajeno a ti, a los médicos y a los expertos, para «curarte». ¿Y si por el contrario creyeras que aunque los médicos y los expertos puedan ayudarte, *tú* tienes un gran poder en tu interior? Pues bien, ¡eso es cierto!

«La salud perfecta
es mi derecho Divino
y la reclamo ahora.»

— Louise

De ti depende que empieces a escuchar a tu cuerpo. Tu cuerpo, al igual que todo lo demás en esta vida, es un espejo de tus pensamientos y creencias. Todas tus células responden a cada uno de tus pensamientos y palabras, de modo que los patrones repetitivos de pensamientos y de creencias de cualquier índole pueden producir conductas y patrones corporales de bienestar o de malestar. Cuanto más conozcas tu cuerpo y más lo escuches, mejor te guiará hacia la buena salud. Hablaremos de esto con más detenimiento a lo largo de este libro. No obstante, por el momento, basta con que sepas esto: *si tienes un problema de salud, es que la Vida te está invitando*

a que te ames. Es decir, no importa cuál sea el problema, sólo hay una respuesta: amarte a ti misma.

Sea cual sea el problema de salud, tu cuerpo te está pidiendo que seas más amable contigo y que empieces a quererte un poquito más todos los días. Piensa en la persona o animal que más quieres, ¿cómo te sientes cuando piensas en ella o en él? Piénsalo por un momento y siéntelo realmente. Amarte significa que puedes sentir por ti la misma cantidad de amor que acabas de sentir por esos seres queridos. Si te parece muy difícil amarte de este modo, recuerda que no eres la única persona a la que también le cuesta.

A medida que te vas queriendo más, te vas concediendo lo que necesitas, sin esperar a haber hecho todo lo que tenías pendiente. A veces, sin embargo, puede que ni siquiera sepas lo que necesitas. Al leer este libro irás descubriendo los instrumentos que te ayudarán a reconocer qué es lo que más necesita tu cuerpo para que te sientas sana, feliz, vital y fuerte.

El mero hecho de que tengas en tus manos *Pensamientos y alimentos* significa que estás dispuesta a amarte y a hacer un cambio positivo en tu salud. ¡Te reconocemos ese mérito y te invitamos a que tú también lo reconozcas!

Y ahora, ¿qué tal si pudieras crear una historia nueva? En este capítulo vamos a compartir algunas formas nuevas de reescribir tu historia de amor.

¿Qué es la salud?

Para responder a esta pregunta nos pareció que era importante hacer un breve resumen de la versión científica de la salud, incluidos los grandes temas de la actualidad. (¡No te preocupes, te prometemos que seremos breves y que no entraremos en detalles demasiado técnicos!) En el fondo de esta versión científica hay una historia más profunda que es la que queremos destacar.

Hubo dos hechos que enseguida llamaron nuestra atención respecto a la visión que tiene la ciencia sobre la salud:

1. Nuestro estilo de vida repercute directamente en los grandes problemas de salud a los que nos enfrentamos actualmente.
2. Aumenta el número, ya de por sí alto, de personas a las que les diagnostican alguna enfermedad para la que la ciencia no tiene explicación ni remedio.

Para nosotras estos dos hechos implican dos verdades de suma importancia:

1. Todos tenemos poder para crear nuestra buena salud.
2. Cuando nadie tiene la respuesta, es la oportunidad perfecta para crear una nueva perspectiva sobre la salud.

Cómo ve la ciencia el estado de salud en la actualidad

No hace mucho tiempo, la mayor preocupación sanitaria eran las enfermedades infecciosas que se podían contraer por contagio de otras personas, como la tuberculosis o el sida. Sin embargo, en 2008, la Organización Mundial de la Salud informó que la tendencia sanitaria había cambiado y que lo que les preocupaba eran las denominadas «enfermedades no transmisibles». Enfermedades —como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes— que en su mayor parte se consideran crónicas y no contagiosas.¹

Lo más interesante de este cambio de tendencia es que las enfermedades no transmisibles tienen cuatro causas principales que se basan en nuestro estilo de vida:

1. Tabaco
2. Dieta poco saludable
3. Falta de ejercicio
4. Abuso del alcohol

Lo que estamos viendo ahora es que las decisiones que tomamos a diario afectan a nuestra salud. No hay un peligro «allí fuera», sino que todos los días tenemos la oportunidad de amar nuestro cuerpo y de tratarlo bien. Aunque la Organización Mundial de la Salud lo expresa

de un modo algo más científico, está diciéndonos que elegir mejor puede tener una gran repercusión sobre nuestra salud.

Enfermedades autoinmunes: cuando el cuerpo ya no se reconoce a sí mismo

Una de las categorías de las enfermedades no transmisibles son las autoinmunes, que son aquellas en las que el sistema inmunitario ataca a órganos y tejidos sanos. Es decir, éste ya no es capaz de reconocer la diferencia entre tejido sano y sustancias nocivas como las bacterias, virus y otros agentes patógenos.

Para nosotras es como decir que el cuerpo ya no se reconoce a sí mismo, y que las células ya no reconocen lo bueno y lo malo. Piensa un momento en esto. Si una persona tiene pensamientos negativos y despiadados sobre su cuerpo y sobre sí misma, ¿cómo pueden saber las células que no han de autoatacarse del mismo modo?

Las investigaciones han demostrado que existen al menos cien modalidades de condiciones autoinmunes. En 2005, se diagnosticaron enfermedades autoinmunes a casi 24 millones de estadounidenses, y este número va en aumento en todo el planeta, especialmente en los países occidentales industrializados. El 75 por ciento de los pacientes son mujeres, generalmente, en edad fértil.² De hecho, las enfermedades autoinmunes son una de las principales causas de muerte en las mujeres jóvenes y de mediana edad, ocupan el segundo puesto entre las enfermedades crónicas y el tercero, en la Seguridad Social, como causa de invalidez (después de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer).³

Algunos trastornos autoinmunes comunes son:⁴

- Alergias alimentarias
- Anemia perniciosa (carencia grave de B₁₂)
- Artritis reumatoide
- Diabetes (tipo 1)
- Enfermedad celíaca
- Enfermedad de Crohn

- Enfermedad inflamatoria intestinal
- Escleroderma
- Esclerosis múltiple
- Fibromialgia
- Lupus
- Psoriasis
- Tiroiditis de Hashimoto
- Vitíligo (una enfermedad de la piel)

Otros ejemplos de trastornos que se cree que están relacionados con condiciones autoinmunes son el autismo, el síndrome de fatiga crónica, los trastornos alimentarios,⁵ la enfermedad de Lyme y la narcolepsia.

Los síntomas autoinmunes suelen manifestarse con dolor, cansancio, fiebre y falta de bienestar general; la mayoría se consideran crónicos e incurables. Uno de los aspectos de las enfermedades autoinmunes que más confusión causa es que la mayoría de las personas no dan muestras externas de estar enfermas y para sus amigos y seres queridos están perfectamente sanas. De hecho, hasta que no se lo diagnostican, suelen tener que oír que sus síntomas están «en su cabeza» o que se deben a la ansiedad. Por desgracia, hay muchas personas que han sido catalogadas como hipocondríacas por padecer una enfermedad autoinmune.

Los científicos de todo el mundo están desconcertados por el creciente número de diagnósticos de enfermedades autoinmunes y no son capaces de descubrir la causa. La teoría actual es que el medio ambiente, la genética y el estilo de vida podrían ser causas que contribuyeran a este tipo de trastornos.

El estrés: los pensamientos negativos crónicos se convierten en creencias y en hábitos

La mayoría de los expertos están de acuerdo en que la causa principal de una enfermedad o trastorno es el estrés.

A fin de conocer la visión científica del estrés, recurrimos a la Asociación Americana de Psicología (APA). Lo describen como un estado

de preocupación, saturación o agotamiento.⁶ En su informe de 2012 sobre el estrés en Estados Unidos comunicaron que el estrés, lejos de disminuir, en el 80 por ciento de las personas encuestadas seguía igual o había aumentado. Por si fuera poco, el 20 por ciento de los encuestados sentían que padecían un estrés⁷ «muy elevado».

¿De dónde surgen estos sentimientos de preocupación y saturación? ¿Cómo llegas al extremo de estar agotado? Todo empieza con un pensamiento. Con el tiempo los pensamientos negativos crónicos se convierten en creencias y en hábitos. Al poco tiempo, tu estilo de vida se basa en estos pensamientos, creencias y hábitos negativos, generando estrés crónico, y el estrés crónico causa estragos en la salud.

Si estás agobiada, ¿en qué piensas? Es muy probable que pienses en todo lo que tienes que hacer. Cuanto más piensas en todo lo que has de hacer y en el poco tiempo que tienes, más te agobias.

¿Qué me dices de la preocupación? La preocupación normalmente se debe a recordar el pasado pensando que podías haber hecho las cosas de otro modo o a pensar en lo que puede suceder en el futuro.

Y si te has agotado, como les sucede a muchas personas hoy en día, bien puede ser que se deba a que has aceptado demasiadas responsabilidades y no te has concedido tiempo para descansar y recuperarte. Quizás sepas que te convendría ponerte unos límites, pero te cuesta mucho decir que no.

El hábito del pensamiento negativo puede contribuir a que generes ciclos interminables de estrés crónico, que tienen un efecto directo y profundo sobre tu salud. Aunque algo de estrés es bueno para el cuerpo, el estrés crónico crea problemas. Los estudios demuestran que las emociones no están sólo en tu mente, sino que también repercuten en tu cuerpo.⁸ Por ejemplo, cuando nos enfadamos, el cuerpo se tensa, los órganos digestivos se endurecen, el ritmo cardíaco se acelera y contraemos la mandíbula y los músculos faciales.

En el capítulo 3 hablaremos más de la conexión cuerpo-mente; de momento, queremos centrarnos en lo que le sucede a tu cuerpo cuando tienes estrés. Cuando el estrés se vuelve crónico, envía una señal de peligro que hace que vaya menos sangre al cerebro, al sistema inmunitario y al sistema digestivo, para enviarla a las extremidades a fin de que puedas huir.^{9,10} Esto significa que tu cuerpo no digerirá bien, que el sistema inmunitario no podrá protegerte, y que tu cerebro no podrá

pensar correctamente. Los estudios han demostrado que el cerebro puede llegar a encogerse bajo una situación de estrés prolongado.¹¹

Bajo el estrés crónico el sistema nervioso se desequilibra. Lo que una vez fue una relación armoniosa entre el sistema nervioso simpático (el que moviliza la respuesta de lucha o huida de tu sistema nervioso) y el sistema parasimpático (el que te ayuda a descansar, dormir, digerir y curarte), ahora se decanta hacia el sistema simpático. De hecho, el estrés crónico te hace estar siempre acelerado y en estado de alerta, y de este modo te resulta más difícil descansar, renovarte y nutrirte.

Si padeces estrés crónico, debes saber que no eres la única.

Quizás, como les sucede a muchas otras personas, te hayas dado cuenta de que la vida no es segura. No importa lo que hayas aprendido hasta ahora, ni cuáles sean tus creencias en estos momentos, lo que queremos que sepas es que a medida que te vayas involucrando en tu historia de amor, te darás cuenta de lo a salvo y protegida que estás. Vamos a enseñarte a cambiar tu estrés crónico por pensamientos y creencias que incrementarán tu salud y tu felicidad. Este libro está repleto de medios para reducir el estrés que padecen tu mente y tu cuerpo. El estado de estrés en el que te encuentras ahora es irrelevante, siempre puedes invertirlo y sanarte.

Desconexión = Mal-estar

Dan Buettner, en su libro *Las Zonas Azules*, examina las principales soluciones para vivir más y mejor que utilizan algunas de las comunidades más longevas del mundo. Tres de las nueve soluciones que propone tienen que ver con la conexión: 1) conexión con una comunidad espiritual, 2) conexión con la familia, y 3) conexión con un círculo íntimo o «tribu» de amigos. Curiosamente, aunque Buettner no incluyó la solución que vamos a mencionar entre sus «9 claves», todas las poblaciones de las Zonas Azules que ha estudiado también tenían una conexión con la Tierra. Todas ellas cultivaban y comían alimentos frescos y orgánicos.

Actualmente, las prioridades han cambiado porque nuestras vidas están más ocupadas. No conectamos tanto como antes y, cuando lo hacemos, suele haber una barrera tecnológica entre las personas. Aun-

que muchas de ellas bromeen al respecto, ver a un grupo de gente comiendo en una misma mesa y mirando sus móviles, escribiendo mensajes y colgando algo en Facebook es más normal que estar en el presente y relacionarse con los demás.

El concepto de cena en familia se está convirtiendo en una excepción en la mayoría de los hogares. Además, también vemos a muchas personas comiendo de cualquier manera: en sus coches, en su despacho, viendo la televisión o navegando por Internet. Esto no sólo revela una desconexión de los demás, sino también de nosotras. Ya no estamos conectadas con el amoroso y sensorial acto de alimentar a nuestro cuerpo.

Con el tiempo, a medida que nuestros hábitos como sociedad han ido cambiando, nuestro sistema de alimentarnos también lo ha hecho. La industria de la comida rápida y procesada floreció gracias a que permitía a las personas comer rápidamente, sobre la marcha y con mínimo esfuerzo. La ciencia ha creado «sucedáneos alimentarios» derivados de sustancias químicas para que la comida se cocine más rápido, sepa mejor y la gente quiera repetir.

Los alimentos procesados no son alimentos. En realidad, estamos convencidas de que los alimentos sintéticos procesados representan la máxima desconexión: nos desconectan de la Tierra y de la naturaleza. Niegan nuestra existencia y lo que necesitamos para lograr nuestro máximo rendimiento como seres naturales que somos.

El chef hindú Vikas Khanna, en su libro *Return to the Rivers: Recipes and Memories of the Himalayan River Valleys* [Regreso a los ríos: recetas y recuerdos de los valles de los ríos del Himalaya], cuenta una historia sobre la comida y la conexión: «La última vez que estuve en Bután, en 2011, me di cuenta de hasta qué punto vivir en Nueva York me había desconectado de ese mundo. Cuando vivo y viajo por la cordillera del Himalaya me siento íntimamente conectado con la naturaleza, como en ningún otro lugar». ¹²

Vikas describe que cuando va a casa de su amigo, pasa por los campos donde se cultiva lo que come. Cuando mira por la ventana de su habitación, ve a la oveja que le ha proporcionado la lana de la manta que usa para taparse. Y cuando va al mercado, conoce a todos los que están allí vendiendo o intercambiando sus mercancías.

Es consciente de que en Bután conoce a todos los que producen los alimentos que consume. Esto no sólo genera una conexión entre la

comunidad y la naturaleza, sino que crea un sistema de confianza, en el que las personas se preocupan de hacer productos saludables y satisfactorios para los demás. Se sienten responsables del bienestar de los demás. Describe algo que muchos no hemos experimentado jamás: la profunda conexión que existe dentro de las Zonas Azules.

Creemos que la buena salud se basa en la conexión: con nosotras y con nuestro cuerpo, con la naturaleza y con otras personas. Y el paso más importante que puedes dar para generar conexión es entablar una conexión contigo misma. De hecho, ésta es la clave para reducir el estrés y eliminar el mal-estar. Veamos cómo podemos hacerlo.

Una nueva perspectiva sobre la salud: tu salud es un espejo de tu relación contigo misma

La medicina convencional no conoce la causa de la creciente «epidemia» de estrés, de las enfermedades derivadas de nuestro estilo de vida, ni de las enfermedades autoinmunes; sin embargo, para nosotras la causa es muy sencilla: se trata de una epidemia de falta de autoestima.

Esto es una nueva visión sobre la salud. En realidad, no tiene demasiado misterio, y nos devuelve nuestro poder personal. Tu salud es un espejo de la relación que mantienes contigo y con tu cuerpo. No creemos en las enfermedades incurables; creemos que una enfermedad es una invitación a que mejores tu relación contigo.

Curiosamente, parece que los nuevos descubrimientos científicos confirman este hecho. Por ejemplo, el doctor Bruce Lipton es un biólogo celular reconocido en todo el mundo, que ha realizado estudios vanguardistas en la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford. En su libro *La biología de la creencia*, habla de un nuevo paradigma de la salud basado en la ciencia de la epigenética.

Bruce llevó a cabo algunos experimentos innovadores que demostraron que los genes no controlan la biología. La idea de que los genes controlan la biología es un supuesto científico erróneo, que aproximadamente en el año 2003, fue rebatido por el Proyecto del Genoma Humano, descubrimiento que encajaba perfectamente con los experimentos que estaba realizando con las células en su laboratorio. Sus

experimentos demostraban que no eran los genes los que controlaban las células, sino sus *respuestas al entorno en el que se encontraban*. Bruce explica que puesto que los seres humanos tenemos cerebro, nuestra respuesta a nuestro entorno es mucho más compleja que la de una célula. Respondemos a las situaciones de la vida (o del entorno),¹³ a través de nuestras creencias.

¿Qué mensaje le estás enviando a tus células en estos momentos?

Si crees que eres una mala persona, eso es lo que escucharán tus células. Si crees que estás enfermo, eso es lo que escucharán tus células. Asimismo, si te consideras un ser hermoso y sano, eso es lo que escucharán tus células.

¿Qué tipo de relación contigo misma y con tu cuerpo crees que estás creando si envías mensajes negativos y aceptas creencias negativas respecto a ti?

Amarse a uno mismo significa cuidarse

Cuando te amas procuras satisfacer tus necesidades. No obstante, hoy en día, cada vez es más frecuente que las personas (especialmente las mujeres) crean que han de cuidar de los demás antes que de sí mismas. Por ejemplo:

- ¿Has dicho alguna vez sí cuando en realidad querías decir no? ¿Ayudas tanto a los demás que tienes poco tiempo para descansar y relajarte? ¿Crees que ya descansarás cuando te jubiles o cuando tus hijos sean mayores?
- ¿Has dicho alguna vez «Cuando termine con esto ya descansaré/haré una pausa»?
- ¿Te consideras una persona que quiere complacer a los demás o que teme la desaprobación de la gente? ¿Tienes la sensación de ser siempre tú la que das y que recibes muy poco de los demás (o posiblemente, no eres capaz de recibir el apoyo, los regalos o cumplidos de otras personas)?
- ¿Intentas a menudo ponerte unos límites pero no lo consigues?

Creemos que la verdadera epidemia de salud es la desconexión de nosotras mismas. Creemos que el sistema inmunitario se desconcierta un poco cuando tú te pones en último lugar.

La ciencia afirma que el origen de casi cualquier enfermedad crónica —la inflamación— es que el sistema inmunitario ya no puede diferenciar entre lo que es bueno y malo para el cuerpo.¹⁴ En el ámbito metafísico, pensamos que la inflamación y las enfermedades crónicas son en realidad un acto de amor de tu cuerpo que te está avisando de algo. Es una *invitación* a que le escuches y a que vuelvas a amarte.

Cuando somos bebés nos gusta todo sobre nosotras. Nos fascinan nuestras manos y pies, incluso nuestras heces. Con el tiempo nos enseñan que hay cosas de nosotras que están mal. Por desgracia, muchas veces nos avergonzamos de nuestro cuerpo o de alguna de nuestras características, y empezamos a sentirnos inferiores. Aprendemos que «las reglas», las expectativas de los demás y las pruebas irrefutables son más importantes que nuestros sentimientos o deseos. Nos enseñan a escuchar tanto a los demás que sentimos que no podemos confiar en nosotras mismas.

No es de extrañar que bajo esas circunstancias nos hayamos desconectado de nuestro sistema de guía, al que Louise ha bautizado como su «din-don interior». Todos lo tenemos, aunque a la mayoría no nos hayan enseñado a escuchar a esa voz, sentimiento o señal interior que nos guía.

Lo más hermoso de nuestro cuerpo es que posee un conocimiento profundo sobre lo que realmente necesitamos para estar sanos y felices. De hecho, una de las especialidades de Ahlea es escuchar lo que están pidiendo los cuerpos de sus clientes. Puede ver dentro del cuerpo o tocar la zona donde se encuentra un órgano y escuchar lo que éste le está diciendo. Suele oír lo que el cuerpo de una persona ha estado intentando decir a través de los síntomas.

En sus diez años de trabajo con clientes, el principal patrón que ha observado en todo este tiempo es un mensaje de miedo en los riñones. Dice que los riñones transmiten que están tristes y que tienen miedo porque no se sienten protegidos y que, en general, los cuerpos no se sienten escuchados. Esto nos llevó a hablar de nuestro niño interior. El niño interior se siente demasiadas veces forzado a situaciones que no desea, y esto le crea un gran malestar. Cuando realmente no deseas

hacer algo, pero planificas «pasar por ello», tu niño interior sufre y tus órganos también. Para poder someterte a cosas que no deseas hacer, de alguna manera tienes que desconectarte de ti misma, de tu niño o de tu guía interiores.

Tu poder para conseguir la salud óptima va más allá de tu sistema inmunitario. Todo empieza con un secreto poco conocido: amarte a ti misma. Estamos convencidas de que cuando empieces a escuchar a tu guía interior con amor, tus riñones, tu sistema inmunitario y todo tu cuerpo empezarán a sentirse a salvo. Cuando el cuerpo se siente a salvo, tiene capacidad para curarse. Basta con que recuerdes que tu cuerpo *quiere* curarse.

Casos de clientes

La fibromialgia de Catherine

Catherine, una mujer de cincuenta años, fue a ver a Ahlea tras haber visitado a muchos médicos y haber sido diagnosticada de fibromialgia. La fibromialgia es una enfermedad autoinmune cuyos principales síntomas son el dolor muscular y articular generalizado, los puntos sensibles en el cuerpo y el cansancio; con frecuencia también conduce a la depresión.¹⁵

Como es natural, Catherine estaba asustada y buscaba la manera de afrontar esta enfermedad. Ahlea empezó poco a poco enseñándole algunos ejercicios de respiración profunda, para que oxigenara mejor su cuerpo, y algunos estiramientos para aportar mayor riego sanguíneo a sus tejidos. Empezó a darse cuenta de que podía respirar mejor y, al cabo de un mes, estaba más tranquila y el dolor comenzó a desaparecer. Su sistema nervioso estaba empezando a salir de la función de «luchar o huir» y a entrar en la de «descansar y digerir», lo que permitió que su cuerpo empezara el proceso de curación. Esto la animó a seguir avanzando en su protocolo de sanación.

El paso siguiente fue trabajar en la eliminación de un viejo trauma físico y emocional debido a un accidente de tráfico, que tuvo lugar justo antes de que se presentara la fibromialgia. Cuando Catherine empezó a liberarse de este trauma, se sintió preparada para pasar al protocolo de la nutrición que le había sugerido Ahlea.

Lo primero que le recomendó fue que dejara de tomar azúcar. Al cabo de un par de semanas, Catherine se sentía lo bastante en forma como para empezar a practicar Pilates, que le ayudó a desarrollar la musculatura en general y a reforzar la zona abdominal. Este nuevo fortalecimiento le ayudó a reafirmar sus articulaciones, y el dolor desapareció.

Lo mejor de la resolución de los síntomas de Catherine fue que empezó a bailar. Siempre había deseado hacerlo, puesto que sentía que había una bailarina en su interior. Al poco tiempo, comenzó a ir a las sesiones de terapia con mallas de baile y a bailar por la sala radiante de felicidad. Ahlea observó que la niña interior de su cliente estaba plétórica por volver a sentir ganas de jugar y que la Catherine adulta confiaba en la libertad que acababa de encontrar en su cuerpo.

Stacey: la enfermedad de Lyme

La enfermedad de Lyme es causada por la bacteria *Borrelia burgdorferi* y transmitida por la picadura de una garrapata infectada. Los síntomas se parecen a los de la gripe: dolor articular, dolor de cabeza, fiebre y cansancio. Los expertos no están seguros de si esta enfermedad está relacionada con el sistema inmunitario o con el sistema nervioso, mientras los hay que afirman que ni siquiera existe.¹⁶

Sin embargo, los pacientes son muy conscientes de sus síntomas, incluida Stacey, una mujer de unos cincuenta años que fue a la consulta de Ahlea. Antes visitó a un montón de médicos, hasta que por fin alguien le diagnosticó la enfermedad de Lyme. Para su tratamiento, le recetaron dosis altas de antibióticos.

Lo primero que hizo Ahlea fue trabajar con los mensajes que el cuerpo de Stacey estaba intentando comunicar. Para esta mujer era importante saber que su cuerpo no la estaba atacando, sino que le estaba hablando con amor y pidiéndole que realizara algunos cambios.

Los cambios que Ahlea le pidió a Stacey que realizara fueron lentos y constantes. Le programó algunas sesiones en una cámara hiperbárica, un tipo de terapia que hace que vaya más oxígeno a la sangre. Entonces, cuando empezó a sentirse mejor, le recomendó que se centrara en la alimentación para mejorar su salud intestinal. Principalmente se concentró en añadir probióticos a su dieta para cultivar más bacterias be-

neficiosas que le ayudaran a digerir y a curarse. Ahlea también le enseñó a combinar adecuadamente los alimentos, que es una forma de comer ciertos alimentos juntos para que sean más fáciles de digerir.

Al año siguiente, Stacey se sintió lo bastante bien como para empezar a caminar y a hacer Pilates, lo que le ayudó a fortalecer su cuerpo. Liberó las emociones que tenía atrapadas en él, junto con sus creencias limitadoras sobre su salud y su felicidad. Durante ese segundo año, se sintió totalmente recuperada de la enfermedad de Lyme.



Con las enfermedades autoinmunes u otro tipo de condiciones similares, normalmente vemos que los síntomas físicos van acompañados de algún trauma emocional. Cuando se trabaja sobre el cuerpo y la mente, los beneficios aumentan exponencialmente. Más adelante te enseñaremos a escuchar a tu cuerpo para que puedas oír la historia que te cuentan tus órganos, escuchar a tu niño interior y aprender a protegerte para que tu cuerpo no tenga que recurrir al mal-estar por sentirse desprotegido. También compartiremos consejos y técnicas que podrás utilizar para amar a tu cuerpo con el fin de alcanzar una salud excepcional, incluidos los que utilizó Ahlea para ayudar a Stacey a curarse de la enfermedad de Lyme.

Queremos que comprendas que si padeces un problema de salud crónico, en realidad es una invitación a que regreses al amor. Vamos a compartir muchos consejos fáciles de aplicar para que puedas volver a conectar contigo y con tu cuerpo. Es un proceso milagroso, gozoso y lleno de amor. Es tan hermoso como regresar a casa.

Ahora bien, cuando piensas en volver a casa, no puedes evitar pensar en la familia y en la comunidad. El caso es que no tienes que hacer esto sola. Volver a conectar contigo misma es también una forma de volver a conectar con los demás, de encontrar a tu tribu, a tu comunidad de mentes afines, de personas que te apoyan. Es importante que aprendas a amarte y a protegerte. Igualmente importante es que tengas personas en las que puedas confiar. Personas que te guardan las espaldas.

Tanto si tienes una comunidad de amistades y de familia que te respalda como si no, algo que tienes de tu parte es la Vida. Parte de ese

proceso de reconocimiento es saber que la Vida te ama. La Vida va a ser tu guardaespaldas. Cuando confías en que la Vida te apoya, nunca estás solo. ¡La Vida siempre te respaldará cuando vuelvas a asumir el poder sobre tu salud y tu felicidad!

Una evaluación de salud sencilla

Como hemos visto en este capítulo, la ciencia está demostrando lo que sabíamos desde hace mucho: *tú tienes el poder de sanarte.*

Creemos que la salud es un reflejo de tu yo interior. Dedicamos unos minutos a evaluar tu salud marcando las afirmaciones que consideres que son ciertas para ti:

- Te sientes bien contigo misma tal como eres ahora.
- Te sientes bien con tu cuerpo, no estás siempre pendiente de que tienes que arreglarle o cambiarle algo.
- No te preocupa ningún síntoma; es decir, no tienes dolores crónicos, molestias, adicciones o sueles estar baja de ánimo.
- Te gustas y te gustan las otras personas, no te quejas de la vida ni de las personas que te rodean.
- Hay tranquilidad en tu vida y parece que todo fluye fácilmente.
- Te sientes conectada con la naturaleza y con las otras personas.
- Eliges alimentos y bebidas que son saludables para tu cuerpo y que te hacen sentir bien.
- No tomas medicamentos.
- Sientes que hay equilibrio en tu vida, estás cómoda y no te agobia el trabajo, las cosas pendientes o el estrés.
- Das y recibes por igual; es decir, no sientes que das demasiado y que no recibes nada a cambio.
- Tienes buenas relaciones con las personas en las que confías y con las que sabes que puedes contar.

- Sientes que te cuidas muy bien.
- Tienes un sistema de guía interno en el que puedes confiar.

¿Cómo te ha ido? Si has marcado una o más de una de las afirmaciones, ¡enhorabuena! Y es probable que hayas observado que tienes oportunidad de mejorar. Siempre hay aspectos que podemos mejorar y en cada capítulo de este libro te mostraremos cómo hacerlo.

Ejercicios para crear una nueva perspectiva sobre la salud

La salud, como la vida, es simple. Lo que damos es lo que recibimos. Nuestras creencias implican que hemos estado años manteniendo los mismos pensamientos. Lo que piensas y crees respecto a ti, de la vida y de la salud se convierte en tu realidad. ¡Afortunadamente, puedes cambiar tus pensamientos y tus creencias! Estos ejercicios te ayudarán a empezar.

1. Cuando no sepas qué hacer, concéntrate en el amor

En 1985, Louise inició las Hayrides, reuniones de grupos de ayuda mutua para personas con VIH o ya con sida, junto con sus familiares y seres queridos. En la década de los ochenta todo el mundo estaba aterrorizado por el sida. Los médicos no sabían qué hacer, la gente tenía miedo incluso de tocar a una persona con la enfermedad. Los portadores del virus o los diagnosticados de sida vivían con sentimiento de culpa, miedo, vergüenza y secretismo, y muchas veces sentían que la muerte y el sufrimiento eran inevitables. Se tenía mucho miedo.

En aquellos tiempos nadie sabía qué hacer. Pero el escritor y orador David Kessler dijo: «Cuando todo el mundo estaba retrocediendo, Louise Hay dio un paso hacia adelante».

Louise tampoco sabía qué hacer, pero de una cosa sí estaba segura: *el amor cura*. Su mensaje de entonces y de ahora es claro: «Cuando no sepas qué más hacer, concéntrate en el amor».

En 2013, Louise convocó una reunión Hayride. Asistieron muchos de los hombres del primer grupo y aseguraron que concentrarse en el amor había supuesto un cambio radical en su vida. Y para los hombres

que murieron en aquellos tiempos, asistir a aquellas reuniones les ayudó a enfrentarse a la muerte. Tuvieron la oportunidad de perdonar, de liberarse de su vergüenza, de sentir amor y conexión. Esto hizo que el proceso de la muerte fuera más llevadero y pacífico.

En las casi tres décadas que han transcurrido desde que Louise instauró esas reuniones, han cambiado muchas cosas. Hoy sabemos que las personas pueden vivir con el VIH o con sida. Sabemos que podemos tocar y abrazar a personas con el virus o ya con la enfermedad, sin temor a contagiarnos. No obstante, en una sociedad tan concentrada en la tecnología médica moderna, es fácil que nos olvidemos de que el amor cura. Que el amor propicia la conexión. Y que el amor fomenta más amor.

Si tienes una dolencia crónica o estás en una situación de estrés y no sabes qué más hacer, tómate un momento ahora mismo para concentrarte en el amor.

Coloca las manos sobre tu corazón y siente su latido. Respira profundo. Siente tu cuerpo. Respira profundo dirigiendo la respiración hacia el interior de tu cuerpo e invítale a que se relaje... cada músculo, cada célula, relájate. Ahora concéntrate en el sentimiento del amor. Si no sabes cómo empezar, piensa en una mascota o en un ser querido y observa cómo te sientes. Interioriza ese sentimiento en tu cuerpo. Sigue respirando profundo y lleva ese sentimiento a todas tus células a través de la respiración. Imagina que ese sentimiento te envuelve. Dale un color si lo prefieres: verde, rosa, blanco, o cualquier otro que te haga sentirte a gusto.

Déjate envolver por ese sentimiento de amor. Haz esto durante cinco minutos cada día, al despertarte y al acostarte. Empieza con un minuto si sólo dispones de ese tiempo, y procura ir alargando ese rato.

También te invitamos a que cada vez que algo te resulte difícil o notas que te supera, recuerdes concentrarte en el amor. Observa si te ayuda a que cambie algo.

2. El trabajo del espejo y las afirmaciones: los pensamientos bellos y agradables son el inicio del viaje hacia la sanación

Los espejos nos devuelven lo que sentimos respecto a nosotras. Nos muestran claramente los aspectos que hemos de cambiar si queremos crear amor y satisfacción en nuestra vida. La forma más poderosa de repetir las afirmaciones es hacerlo frente a un espejo y en voz alta.

Cuando se hizo una encuesta a personas de todo el mundo que habían seguido las enseñanzas de Louise en la que se les preguntaba si les habían ido bien las afirmaciones y el trabajo delante del espejo, respondieron cientos de ellas. Compartieron infinidad de cambios positivos en su salud, desde adelgazar 50 kilos, hasta disolver enfermedades autoinmunes, superar adicciones y trastornos alimentarios, desaparición del dolor, aliviar el estrés y el trastorno por estrés postraumático, superar la ansiedad y el insomnio, y muchos más. ¡Es increíble lo que puede suceder cuando eres amable y amoroso contigo!

Mientras lees este libro te sugerimos que tengas un espejo cerca para repetir las afirmaciones que encontrarás en él. Hacer las afirmaciones delante del espejo te permitirá mirarte a los ojos y observar si detectas alguna resistencia o si ves amor.

Empezaremos con una afirmación importante. Mírate en el espejo y di: *Quiero cambiar*.

Observa cómo te sientes. ¿Notas alguna resistencia al cambio? ¿Sientes que puedes cambiar? ¿Lo deseas realmente? Es importante que observes cómo te sientes respecto al cambio, porque en lo que respecta al crecimiento personal, tu voluntad para cambiar puede hacer que fracasas o triunfes. Por eso queremos que empieces evaluando tu disposición al cambio.

Si notas resistencia, recuerda que no tienes la exclusiva de ese sentimiento. Heather trabajaba como experta en gestión del cambio, y parte de su trabajo consistía en comprender la resistencia al mismo: por qué sucede y cómo ayudar a las personas en los momentos de transición. Aunque las empresas introdujeran cambios positivos que podían ayudar a las personas, podían fracasar si éstas no aceptaban el cambio.

La resistencia al cambio es bastante común por varias razones. La mayoría de las personas sólo piensan en que les asusta lo que es dife-

rente. Los seres humanos solemos mantener nuestro statu quo porque nos asusta cómo podría ser nuestra vida si cambiáramos. Quizás nos asusta perder la identidad que nos hemos creado o tener que afrontar algo que no funcione en nuestra vida.

Una mujer le dijo una vez a Heather: «No me gusta nada lo que hago en mi trabajo. Quiero cambiar de profesión, pero mi marido no trabaja y he de mantener mi empleo». Esta mujer anhelaba con todas sus fuerzas dedicarse a otra cosa y eso le estaba afectando a su salud, pero se sentía tan encerrada en su empleo que tenía miedo de abandonarlo. Hasta tenía miedo de contratar a un coach personal porque el coaching le revelaría que le iría bien cambiar de trabajo. Tenía tanto miedo que siguió en su trabajo hasta que se puso tan enferma que tuvo que dejarlo de todos modos.

Si dejamos que el miedo nos paralice y no nos permita cambiar, perderemos la oportunidad de descubrir nuestro verdadero poder y ¡hasta qué extremo la Vida nos ama y está de nuestra parte!

Los psicólogos te recomendarán que hagas algunas cosas para ayudarte a reforzar tu disposición al cambio, como «supervisar tus conductas», «secuenciar los acontecimientos de una manera lógica» y «examinar las consecuencias». ¹⁷ Sin embargo, nosotras vamos a simplificar compartiendo algunos consejos excelentes que puedes empezar a poner en práctica ahora mismo:

— **Decide que eres lo bastante importante.** Louise siempre dice que cuando pruebas algo por ti misma y ves que funciona, te resulta más fácil cambiar porque te das permiso para volver a repetir esa experiencia. Lo que importa es que empieces por autorizarte. Has de sentir que eres lo bastante importante como para permitirte eso, para darte el espacio para cambiar, para darle prioridad a tu vida, y ¡para ayudarte a tener éxito con el resto de estos consejos! A veces la mejor forma de cambiar es simplemente hacerlo, da el primer paso de ser consciente de que tu salud y tu felicidad son importantes. *Tú* eres importante.

— **Ve pasito a pasito.** Elige hacer algo pequeño, puede ser tan rápido y sencillo como te plazca, pero elige algo y empieza. Por ejemplo, béstate la mano y di: «Te mereces curarte». Puedes hacer esto tantas veces

como quieras y cuando estés preparada seguir con otra cosa. Recuerda la lección de la fábula de la tortuga y la liebre: lenta pero constante y ganarás la carrera.

— **Procura que sea simple y cómodo.** Cuanto más amable seas contigo misma, mejor. Esto no es la filosofía de «si no cuesta no vale la pena». En parte, amarte a ti misma consiste en facilitarte las cosas y en ser amable contigo. Imagina cómo te sentirías si lo haces. Recuerda el miedo que tienen tus riñones, recuerda a tu niño interior y sé compasiva. Éste es un ejemplo de algo amable que puedes decirte: «Estás a salvo conmigo».

— **Sé coherente.** Recuerda que cuanto más practiques la técnica del espejo y tus afirmaciones, más fácil te resultará. Cuanto más constante seas, más resultados obtendrás. Piensa en lo que supone la práctica, nadie nace sabiendo. ¡Cuanto más practicas, mejor lo haces!

— **Consigue ayudantes.** Una de las mejores formas de fomentar la conexión y de hacer un cambio es crear un sistema de apoyo. Puede tratarse de un amigo, pareja, coach, familiar o cualquier otra persona con la que te sientas a gusto. Algunas personas crean o encuentran apoyo en grupos de ayuda mutua por Internet o en Facebook. Sea como fuere, siempre es muy útil encontrar personas que comparten tus ideas o un grupo para que te ayude con tus afirmaciones y con el que puedas compartir tus dificultades y triunfos.

— **¡Diviértete!** Procura que el proceso sea divertido. Ríete de ti misma, haz payasadas. Louise se ve ante un espejo y dice: «¡Hola, pequeña, qué buen aspecto tienes hoy!»; le tiene sin cuidado quién pueda estar a su lado, pero inevitablemente le hace sonreír y quererla todavía más. Ahlea se hace un guiño cada vez que pasa por delante del espejo. Heather levanta los brazos y salta después de cada afirmación. Una de las mejores cosas de las sesiones de salud y trabajo corporal de Ahlea y Louise es que se pasan todo el rato riendo. Están haciendo un trabajo serio, pero también divertido. Recuerda que ¡el cambio y la sanación pueden ser divertidos!

— **Celebra cada pequeño triunfo.** A medida que empieces a notar los cambios, ¡reconoce el triunfo de haber empezado! No tienes que esperar a hacer grandes cambios para celebrarlo, puedes destacar los pequeños éxitos que has ido logrando por el camino. Elige recompensas que sean importantes para ti, puede ser algo tan sencillo como darte muchos besos y abrazos. Los niños pequeños conocen bien el poder sanador que tiene recibir besos de sus madres y emiten un «bu-bu» de satisfacción. Los besos y los abrazos tienen un gran poder sanador, especialmente cuando te los das a ti misma. Al principio puede parecer una tontería, pero es una bonita forma de ser agradable contigo misma.

— **Piensa en positivo.** Los psicólogos entienden lo que Louise ha estado enseñando durante décadas: el cambio es más fácil cuando se basa en el pensamiento positivo, en vez de en la culpa, la vergüenza o el miedo. En las páginas siguientes hemos incluido algunas afirmaciones para que puedas ¡reforzar tus pensamientos y creencias positivos!

Aunque al principio, puede que te cueste cambiar, hay algo mágico en probar algo nuevo. Te da la oportunidad de demostrarte lo fuerte que eres. Has de ser fuerte, de lo contrario no estarías leyendo este libro, ni sentirías curiosidad por cómo puede ser el cambio.

Cuando Heather estaba aprendiendo submarinismo, no confiaba en el equipo de respiración. El día de su primera inmersión, el mar estaba muy picado. Después de nadar desde la popa hasta la proa de la embarcación, ya se había quedado sin respiración, y aumentó su miedo a sumergirse. Su instructor la miró a los ojos y le dijo: «Puedes volver atrás o puedes meter la cabeza bajo el agua y ver qué te parece. Subiremos enseguida si lo deseas».

Aunque estaba tan aterrorizada que lo que quería era regresar, la idea de hacer un pequeño intento de sumergirse para ver cómo se sentía la tranquilizó. El instructor y ella descendieron poco menos de medio metro y permanecieron unos minutos bajo el agua. Esto le sirvió para comprobar lo fácil que era respirar con el equipo, ¡y que realmente funcionaba! Aceptó descender muy despacio, y cuando se sintió cómoda, procedió a realizar su primera inmersión.

Después de la inmersión, ¡se sentía pletórica! Superó sus temores y

se enamoró del submarinismo. Se dio cuenta de que si no hubiera dado ese pequeño paso, se habría perdido la experiencia de sentir que puedes volar bajo el agua. Aunque volver no hubiera estado mal, la experiencia que tuvo fue diez veces mejor.

Como habrás podido ver, si quieres hacer algo que te asusta, ser amable contigo misma e ir poco a poco puede ayudarte a aunar el valor necesario para hacer algo más grande, y te puede ayudar a superar los miedos para dar el paso siguiente y el otro.

El cambio es uno de los grandes maestros. Nos asusta y nos pide que busquemos el valor en nuestro interior, un valor que ni siquiera sabíamos que teníamos. Todos los días nos pide que probemos nuestro compromiso con nosotras mismas. Nos lleva a las zonas oscuras para que las iluminemos. Nos muestra cosas sobre nosotras mismas que no conocíamos. Nos permite reconocer que el fracaso y el éxito son las dos caras de la moneda. Y sin darnos cuenta, nos enseña lo poderosas y fuertes que somos. El cambio no nos pide que vayamos más rápidas o más lejos de lo que estamos dispuestas a ir, por el contrario, nos enseña a escuchar a nuestro corazón y a tomar decisiones que nos liberarán.



Prueba las afirmaciones siguientes, elige una para empezar. Puedes elegir más cuando estés preparada. Prácticalas durante el día, cuando sientas que lo necesitas.

Cambio

Si notas resistencia al cambio en ti, mírate en el espejo y afirma:

Sólo es un pensamiento y un pensamiento se puede cambiar.

Estoy abierta al cambio.

Estoy dispuesta a cambiar.

Doy la bienvenida a lo nuevo con los brazos abiertos.

Estoy dispuesta a aprender cosas nuevas todos los días.

Cada problema tiene su solución. Todas las experiencias son oportunidades para aprender y crecer. Estoy a salvo.

Amar y aceptar a los demás y a ti misma

Mírate en el espejo y pregúntate: «¿Cómo puedo amarte y aceptarte más?» Sé receptiva y escucha la respuesta, en forma de sentimiento o de cualquier otra señal. Ten la certeza de que aunque no notes nada en ese momento, la respuesta llegará en otra ocasión. Afirma:

Me acepto y creo paz en mi mente y en mi corazón.

Estoy bien tal como soy.

Me amo y me apruebo.

Al perdonarme, dejo atrás todos los sentimientos de inferioridad y estoy libre para amarme.

[Tu nombre], te amo. Te amo sinceramente.

Me amo.

Soy especial y maravillosa.

Amo mi vida.

Amo este día.

Es maravilloso sentir el amor en mi corazón.

Mi corazón está abierto y dejo que el amor fluya libremente.

Me amo a mí misma, amo a los demás y los demás me aman a mí.

Me perdono por no ser como me gustaría ser.

Me perdono y me libero para ser simplemente tal como soy.

Me amo y me acepto tal como soy.

Te bendigo con amor y apporto armonía a esta situación.

(Es una gran afirmación para utilizarla cuando alguien está intentando desestabilizar tu vida, como lo es la que viene a continuación.)

Te perdono por no ser como me gustaría que fueras.

Te perdono y te libero.

No puedo cambiar a otra persona. Dejo que los demás sean como son, y yo simplemente me amo tal como soy.

Trasciendo el perdón para llegar a la comprensión y siento compasión hacia todos.

Salud

Tu salud y felicidad son el espejo de la relación que mantienes contigo misma. Afirma:

*Mis pensamientos amables y amorosos son el inicio
de mi viaje de sanación.*

*Dejo que el amor que hay en mi corazón me purifique por entero,
limpiando y sanando cada parte de mi cuerpo.
Sé que me merezco sanarme.*

Mi cuerpo está siempre trabajando para lograr la salud óptima.

*Mi cuerpo quiere sentirse íntegro y sano. Yo le ayudo y me vuelvo
una persona sana, íntegra y completa.*

Ahora manifiesto salud, felicidad, prosperidad y paz mental.

Cuidarte y escuchar a tu guía interior

Escuchar a tu guía interior y actuar según te lo indica te conduce a la salud y a la felicidad. Recuerda que tú eres el primer paso en tu salud y que tu sistema inmunitario está aprendiendo de tu habilidad de cuidar de ti misma. Tus células están aprendiendo de lo que tú piensas y crees. Afirma:

Amo y cuido a mi niño interior.

Confío en mi sabiduría interior.

*Digo no cuando quiero decir no,
y digo sí cuando quiero decir sí.*

*En el día de hoy recibo la guía que necesito para tomar
las decisiones correctas. La inteligencia divina me guía
constantemente en la realización de lo que es bueno para mí.*

Escucho a mi guía interior durante todo el día.

Mi intuición está siempre de mi parte.

Confío en que siempre lo estará. Estoy a salvo.

Hablo en mi propio nombre. Pido lo que quiero.

Reclamo mi poder.

Confiar en la Vida

Puedes pedirle a la Vida que te ayude en cualquier situación. La Vida te ama y está siempre a tu lado, si se lo pides. Mírate en el espejo y pídele a la Vida: «¿Qué necesito?» Escucha la respuesta, un sentimiento o cualquier otra señal. Si no sucede nada en ese momento, mantente receptiva para escuchar la respuesta más adelante. Afirma:

La Vida me ama.

Confío en que todo será maravilloso.

Observo con alegría con qué abundancia me apoya y me cuida la Vida.

Sé que sólo me esperan cosas buenas.

Todo está bien. Todo lo que sucede es para mi máximo beneficio.

Esta situación sólo me aportará cosas buenas. Estoy a salvo.

3. Meditación: vuelve a conectar con la Tierra y con todas las cosas

Tu salud y tu felicidad dependen de tu conexión contigo misma, con los demás, con la Tierra y con todas las cosas. Cuando te desconectas en un nivel, puede que notes que te estás desconectando en muchos otros. Y con el tiempo te puede parecer que estás solo. Puede que olvides que la Vida te ama y te apoya.

Un patrón bastante habitual que Ahlea suele observar en su consulta es que los cuerpos de las personas necesitan estar conectados con la Tierra. Los seres humanos vivíamos sobre la Tierra; tocábamos el suelo y comprendíamos a las plantas y a los árboles. Las comunidades tribales utilizaban la naturaleza, del mismo modo que nosotros utilizamos las señales y los sistemas de posicionamiento globales (GPS), para desplazarse de un lugar a otro. Lo que ella escucha en los cuerpos es un llanto de desesperación. Cuanto más desconectados estamos de la Tierra y de la naturaleza, más anhelan nuestros cuerpos esta conexión primordial.

La meditación que viene a continuación es una de las formas en que Ahlea ayuda a sus clientes a conectar con la Tierra y con todas las cosas. Es una meditación muy sanadora:

Estírate en un lugar cómodo y tranquilo, y cierra los ojos. Lleva tu atención a tu cuerpo. Siente tu respiración, obsérvala mientras inspiras y expiras profundo. Sigue observando tu respiración hasta que notes que tu cuerpo se relaja.

Ahora imagina que estás en un hermoso prado, bajo el árbol más bello. Hace una temperatura cálida y agradable y brilla el sol. Estás a salvo y el árbol te proporciona la sombra y el cobijo que necesitas. Mira y siente ese espacio seguro, cómodo y bello.

Siente que tu cuerpo se hunde en la tierra. Esa tierra te protege y nutre. Siente que tu cuerpo echa raíces en el suelo. No te olvides de la respiración, y deja que esas raíces se vayan adentrando en la Tierra, hasta llegar a su mismísimo centro.

Respirando siempre profundo, recoge la amorosa energía de la tierra y aspirala hacia tu cuerpo a través de tus raíces. Siente la conexión profunda y amorosa que te proporciona este acto. Siente la protección, nutrición, apoyo y amor.

Siente ese amor y ese apoyo... siéntelo en cada una de tus células a través de la respiración. Siente que tus células responden a esa conexión con la Tierra. Ahora respira profundo y siente esa conexión con todo lo que te rodea. Respira como si estuvieras respirando al unísono con toda la naturaleza y con toda la vida.

Sigue sintiendo esa conexión y el amor, el apoyo y el sustento que eso conlleva. Ahora recoge todo ese amor y apoyo y siéntelo en todo tu cuerpo. Ten la certeza de que esta conexión y este amor siempre están a tu alcance. Cada vez que te imagines en este espacio, bajo este árbol, podrás sentirlos. Cada vez que pienses en tus raíces, conectando con la Tierra, podrás sentirlos.

Respira profundo tres veces más y abre los ojos.

A esta meditación puedes dedicarle tres minutos o todo el tiempo que te plazca. Algunas personas la hacen a diario. Cuando hayas hecho esta meditación y tengas el recuerdo de ese sentimiento, te sugerimos que pienses y confíes en que esta energía y conexión están siempre al alcance de tu mano para cuando las necesites. De este modo, si estás en el trabajo o haciendo otras cosas, lo único que has de hacer es recordar este sentimiento y eso te ayudará a reforzar tu conexión.

4. Algunas formas agradables de volver a conectar

- **Jardín** — Ahlea y Louise son grandes jardineras. En el capítulo 5 verás cómo la horticultura te reconecta con la Tierra. ¡También te daremos algunos consejos de horticultura interior!
- **Come productos ecológicos** — alimentar tu cuerpo con alimentos integrales es muy bueno para enraizarte. Asimismo, tocar alimentos de la naturaleza, como verduras y frutas, es una forma excelente de reconectar con ella.
- **Conecta con la naturaleza** — ve a pasear por la naturaleza, camina descalza por la arena o por la tierra, siéntate junto al mar o en la cima de una montaña.
- **Haz pausas durante tu trabajo** — sal a la calle y deja que te dé el sol. Quizás puedas sacarte los zapatos y caminar descalza sobre el suelo. Estírate.
- **Pasa tiempo con tus amigos y familiares** — concéntrate en conectar con las personas en el presente y acepta dejar a un lado los auriculares y aparatos electrónicos.
- **Busca granjas** — visita granjas donde elaboren productos ecológicos y, si te lo permiten, ayuda a cuidar a los animales. Ve a las ferias agrícolas locales y conecta con las personas que cosechan y cuidan lo que comes.
- **Ponte las manos en el corazón** — repite el ejercicio que hemos hecho anteriormente en este capítulo.
- **Escucha a tu cuerpo** — en el capítulo 4 te enseñaremos cómo hacerlo.
- **Afirma que formas parte de este proceso** — tienes el poder para volver a conectar contigo misma y con todas las cosas.
- **Practica la compasión por ti y por los demás** — practica no juzgar o criticar a nadie, ni a ti misma. Para facilitar esto, lee las afirmaciones sobre el amor y la aceptación del paso 2, que hemos visto en este capítulo. (En el capítulo 2 daremos más consejos.)

Tienes la facultad de sanarte

Una pregunta interesante: ¿por qué hay personas que tienen tan buen aspecto cuando en su interior están sufriendo? Nosotras creemos que en nuestra sociedad nos han enseñado a «guardar las apariencias» bajo cualquier circunstancia. Aprendemos a dar la imagen que la gente quiere que demos; a tirar adelante, aunque por dentro sentimos que nos estamos muriendo. Cuanto más lo hacemos, más se refleja este patrón en nuestro cuerpo.

Queremos que también veas la otra cara de esta moneda. Si tu cuerpo está en un estado de mal-estar, pero aparentas salud ante los demás, es muy probable que tengas una gran capacidad de sanación y resiliencia en tu interior. Incluso aunque te parezca que no aparentas salud, el mero hecho de que estés leyendo este libro nos está indicando que te has comprometido a mejorar tu salud. Puedes aceptar este compromiso y capacidad para sanarte y confiar en que cuando le muestres ternura y amor a tu cuerpo, podrás sustentarlo hasta que recobre el bienestar. Puedes cambiar el patrón del miedo y de la superprotección que usa tu cuerpo para sobrevivir por un patrón de amor con el que tu cuerpo pueda confiar en que vas a hacer todo lo posible por cuidarte.

Cuanto más esmero pongas en protegerte y cuidarte, más te acercará al equilibrio. Ésta es la mayor historia de amor que puedes vivir, ¡y tienes el poder para vivirla!

Ahora que ya tienes una nueva perspectiva sobre la salud, vamos a ofrecerte algunos consejos importantes para que sepas amarte y amar a tu cuerpo.

