

1

Introducción

Tenemos la capacidad de solucionar la mayoría, si no todos, los problemas en la vida si conocemos la forma de hacerlo. La autohipnosis es una herramienta que nos puede ayudar a resolver nuestros problemas y a crearnos una vida mejor.

Este libro suministra textos reales de autohipnosis palabra-por-palabra para veintitrés situaciones principales de solución de problemas. La mayoría de ellos muy probablemente se aplicarán a usted en alguna etapa de su vida.

Todo lo que necesita hacer es una grabación de un casete para cualquiera de las situaciones que se cree que pudieran ayudar. Haga cuantas grabaciones desee. Una vez las haya hecho, guárdelas de por vida para utilizarlas y reutilizarlas las veces que quiera. Después, siéntese en una posición cómoda, coloque la cinta, cierre los ojos y permita que la grabación de su propia voz lo hipnotice.

Simple, ¿no es cierto?

Para esto no se necesita un equipo de sonido de alta fidelidad con un rango de bandas de amplia frecuencia.

Simplemente grabe los textos con su voz normal; cualquier grabadora, por barata que sea, servirá para este propósito. Lo mismo se puede decir de las cintas. Compre aquellos de precios módicos. Los costosos no harán nada adicional por usted. Cada uno de los veintitrés textos de este libro requerirá un tiempo menor de treinta minutos de grabación y bastará con un lado de una cinta de sesenta minutos de duración.

Varios temas tienen dos textos (sueños, fobia). Puede colocar un texto en un lado de una cinta y el segundo por el otro lado, teniendo de esta forma un solo casete para el tema completo.

En qué consiste la autohipnosis

La hipnosis es un método de sondear la mente consciente para lograr su relajamiento, o un estado similar, al momento antes de dormir.

En la hipnosis, la mente consciente se vuelve menos activa, pero la persona permanece despierta. En ese momento, su mente subconsciente es receptiva a las sugerencias. Su mente subconsciente es la que responde a las sugerencias y hace que esas sugerencias se manifiesten en su vida.

La mente subconsciente es como una mascota obediente —responde fielmente a las ordenes—. La mente en este estado no piensa, no razona, ni racionaliza; sólo sigue instrucciones. Contrariamente, su mente consciente sí piensa, razona y racionaliza —y a menudo argumenta en contra de sus deseos—. Es por esto que la mente consciente necesita ser relajada y silenciada de forma que no argumente en contra de lo que se le está instruyendo que haga a la mente subconsciente.

Este proceso es llamado *hipnosis*. Autohipnosis significa que usted se hipnotiza a sí mismo. Cuando alguien más lo hipnotiza, se llama hipnosis. No existe diferencia en el proceso o los resultados entre la autohipnosis y la hipnosis.

A través de la autohipnosis, como se describe en este libro, usted puede mejorar su vida en cualquiera de las formas que elija, instruyendo directamente a su mente subconsciente sobre lo que se desea alcanzar. Es así de simple.

La repetición y el refuerzo de las sugerencias son necesarias, debido a que la sugestión causada por la hipnosis desaparece en un par de semanas y su mente subconsciente necesita de instrucciones repetitivas para lograr el efecto anhelado. Esto es debido a que la mayoría de las personas cambian de parecer con frecuencia, indicándole al subconsciente que no tiene importancia.

Sin embargo, una vez recuerde consistentemente las sugerencias y convenza a su mente subconsciente de lo que desea, sus deseos se harán realidad. La autohipnosis es muy poderosa, así que tenga muy

claro todo aquello que programe en su mente subconsciente, ya que lo conseguirá.

Las instrucciones en este libro lo pueden capacitar para lograr maravillas en su vida.

El proceso de grabación

Al comienzo de cada capítulo, primero daré una breve descripción de lo que trata la grabación en particular. Luego, tendré un encabezamiento titulado «Texto de la grabación». Grabe todo después de este título. Si encuentra palabras enfatizadas, por ejemplo: *Haga una pausa de 30 segundos*, no grabe esas palabras. Estas son instrucciones de grabación para usted que indican que debe dejar de hablar pero mantener la cinta en movimiento. Cuando lea los textos, verá por qué estas instrucciones especiales son necesarias. Para crear y utilizar una grabación de autohipnosis efectivamente, siga estas simples instrucciones:

- Hable con su voz normal.
- Hable a un ritmo que le sea agradable escuchar. Si lo hace muy rápido, tendrá dificultades para ir al paso de la grabación cuando la escuche. Si lo hace muy despacio, podría perder su concentración.
- No se preocupe si comete errores pequeños al hablar; sólo continúe con la grabación. Los errores menores no lo molestarán cuando esté escuchando la grabación.
- Utilice las cintas de que disponga, bien sea de sesenta o de noventa minutos; cualquiera de las dos funcionan bien.
- Trate de seleccionar un tiempo y un lugar para realizar la grabación donde no sea probable que sea interrumpido y donde no hayan ruidos de fondo fastidiosos. Entre más silencioso, mejor.

- Descuelgue el teléfono mientras lleva a cabo la grabación. Una de las leyes de Murphy es que «el teléfono siempre sonará cuando esté grabando una cinta de autohipnosis».
- Grabe el texto en toda su extensión.

Escuchando su grabación

- Escoja la hora y también el lugar en donde no sea interrumpido.
- Desconecte el teléfono.
- Siéntese en una silla cómoda o acuéstese si quiere. Personalmente prefiero una silla sin brazos de espaldar recto. En algunos casos debe acostarse en la cama (sueños, insomnio, etc.).
- Encienda su grabadora, escuche y siga las instrucciones de la grabación.

Ahora está listo para preparar las grabaciones para hipnotizarse a sí mismo y así resolver los problemas y mejorar su vida.

2

Yo amo...

Todos los días usted está expuesto a una barrera de palabras y acciones negativas. Como resultado, es fácil caer en el hábito del pensamiento negativo.

Este negativismo asoma en las conversaciones cotidianas. Por ejemplo, si le pregunta a alguien «cómo ha estado», la respuesta que casi siempre obtiene no es: «bueno, ¡no me siento tan mal!» ¿Por qué la gente tiene que comparar su bienestar con «mal» en lugar de hacerlo con «bien»? ¿No sería más agradable escuchar «¡me siento bien!» como respuesta?

La gente dice a menudo: «no me gusta esto o no me gusta aquello», ya sea una comida, un lugar o una persona. Siempre es «no me gusta» en vez de lo que les gusta. Preste atención a lo que escucha y verá que mi observación es acertada.

La televisión es otra fuente de negativismo. Por ejemplo, hay un comercial que dice más o menos lo siguiente: «La temporada de gripe llegó, así que prepárese para adquirir nuestro producto...» Ellos quieren que usted se enferme para que puedan ganar más dinero. La verdad es que no existe tal temporada de gripe y es posible que no lo afecte el virus.

Los periódicos también le dan una fuerte dosis de negativismo. Casi todo en el papel le cuenta lo malo que está sucediendo en alguna parte o con alguien o alguna situación. Tiene que esforzarse y buscar por largo rato para encontrar una historia optimista en el periódico.

Esta grabación está diseñada para ayudarle a traer una fuerte dosis de la energía positiva más poderosa que existe dentro de su vida: «amor». El amor erradicará los efectos de todas las influencias nega-

tivas. El amor atraerá el amor y la buena fortuna hacia usted. El amor enriquece la vida de todo lo que toca.

Esta grabación y todas las otras grabaciones sobre el amor de esta serie le ayudarán a establecer un aura positiva tan poderosa que todo el negativismo del mundo no podrá penetrarla.

Puede escuchar esta grabación tan a menudo como lo desee y le recomiendo que la utilice con frecuencia.

Texto de la grabación para el amor

Cierre los ojos, respire y exhale por completo hasta la base de sus pulmones. Repita este paso de nuevo. Relájese. Respire profundo una vez más y esta vez contenga su respiración cuando haya llenado sus pulmones con aire limpio, refrescante y relajante. Mantenga sus ojos cerrados. Ahora deje que su respiración salga lentamente y relájese por completo.

Ahora quiero que imagine que todas sus tensiones, todos sus apuros y todos sus miedos y preocupaciones se acumulan en la parte superior de su cabeza. Deje que todo aquello que lo molesta se resbale sobre su cara, hacia su cuello, sus hombros, a través de su pecho, su cintura, sus caderas, sus muslos, abajo hacia sus rodillas, sus pantorrillas, sus tobillos y hacia afuera de los dedos de sus pies. Toda su tensión, todos sus apuros, todas sus preocupaciones y miedos están saliendo desde las puntas de los dedos de sus pies y se está relajando más cada vez.

Ahora enfoque su atención en los dedos de sus pies y deje que se relajen completamente. Cada dedo está suelto y pesado. Deje que esta relajación fluya dentro de sus pies, dentro de sus tobillos, de sus pantorrillas, de sus rodillas. Siéntala fluir dentro de sus muslos, en sus caderas, dentro de su cintura, fluyendo hacia arriba en su pecho. Sienta su respiración más ligera y más profunda, más regular y más relajada. Ahora deje que una sensación profunda y relajada entre en sus hombros, baje hacia sus brazos, dentro de sus antebrazos, sus manos y sus dedos y fluya de regreso hacia sus antebrazos, sus bra-

zos y sus hombros. Ahora fluye en su cuello, sobre su cara, su mentón y sus mejillas; incluso sus orejas están relajadas. Siéntala fluir en sus ojos y sus párpados. Sus párpados están muy pesados y suaves. El flujo continúa arriba hacia sus cejas, sobre su frente, sobre la parte superior de su cabeza, bajando hacia la parte posterior de su cabeza y de su cuello.

Ahora, una nueva pesadez está comenzando en los dedos de sus pies, dos veces más pesada que la primera vez. Imagínese un gran peso en cada dedo. Sienta la pesadez profunda y aún más relajada. Esta sensación profunda y pesada sube desde sus pies hacia sus tobillos, sus pantorrillas, sus rodillas, sus muslos, su cadera y su cintura. Fluye ahora en su pecho, relajando su corazón, relajando sus pulmones, permitiendo que su respiración sea más intensa, más regular y cada vez más relajada. Ahora la sensación profunda y pesada está fluyendo en sus hombros, bajando por sus brazos, sus antebrazos, en sus manos y sus dedos. Ahora está fluyendo de regreso a sus antebrazos, sus brazos, sus hombros y hacia su cuello. Ahora fluye sobre su cara, en sus ojos, sobre sus cejas, sobre su frente, sobre la cima de su cabeza, bajando por la parte posterior hasta el cuello.

Y ahora está empezando una nueva pesadez en la parte superior de su cabeza, dos veces más pesada que antes, dos veces más pesada. Imagínese un gran peso en toda la parte superior de la cabeza, suave, relajado y pesado. Sienta la relajación pesada fluyendo hacia abajo en su cara y sus ojos ahora, hacia abajo en su cuello, sus hombros, fluyendo hacia su pecho, su cintura, sus caderas, sus muslos, sus rodillas, en sus pantorrillas, sus tobillos, sus pies y sus dedos. Profundamente relajado, suelto, flexible y cómodo desde la parte superior de la cabeza hasta la punta de sus dedos.

Quiero que ahora se imagine que está mirando a un tablero negro. Imagínese un círculo en el tablero. Vamos a colocar dentro del círculo las letras del alfabeto en orden invertido. Después de que las coloque en el círculo, las borrará del círculo y se relajará cada vez más profundamente.

Imagínese el tablero ahora. Imagínese el círculo. Ponga la letra Z dentro del círculo. Ahora borre la Z de dentro del círculo y profundí-

cese más. Ponga la Y en el círculo, bórrela y profundícese más. La X, bórrela y profundícese aún más. La W y bórrela. La V y bórrela. La U y bórrela. La T y bórrela. La S y bórrela. La R y bórrela. La Q y bórrela. La P y bórrela. La O y bórrela. La N y bórrela. La M y bórrela. La L y bórrela. La K y bórrela. La J y bórrela. La I y bórrela. La H y bórrela. La G y bórrela. La F y bórrela. La E y bórrela. La D y bórrela. La C y bórrela. La B y bórrela. La A y bórrela. Ahora borre el círculo y olvídense del tablero. Continúe relajándose más y más profundamente. Sienta hundirse en la silla; la mente y el cuerpo se dirigen más y más hacia la relajación profunda con cada respiración.

A medida que inhala, imagínese que está respirando anestesia inodora, limpia y pura. Ahora la anestesia está fluyendo a través de todo su cuerpo. Es una sensación agradable y cálida; mientras más inhala, más se profundiza en su respiración, logrando un estado tranquilo, relajante y pacífico. De ahora en adelante y hasta el fin de esta sesión, se relajará más y más completamente cada vez que respire.

Ahora quiero que se imagine que está mirando el cielo azul y claro del verano. En el cielo hay un avión que está escribiendo su nombre en letras blancas y sedosas como las nubes. Ahora deje que su nombre se disuelva. Deje que el viento haga desaparecer su nombre en el cielo azul. Olvídense de su nombre. Olvídense inclusive de que tiene un nombre. Los nombres no son importantes. Sólo continúe escuchando mi voz y relájese más profundamente.

Quiero que imagine ahora que está parado en el escalón más alto de una escalera de madera. Sienta la alfombra bajo sus pies. La alfombra puede ser del color que desee... imagínese. Ahora, extienda su mano y toque el pasamanos. Sienta la madera suave y pulida del pasamanos bajo su mano. Usted está parado a diez escalones del piso de abajo. En un momento bajaremos las escaleras. Con cada escalón descendido podrá relajarse aún más profundamente. Cuando alcance el piso inferior, estará más profundo de lo que ha estado antes. Ahora baje hacia el noveno escalón, suave y fácilmente. Siéntase cada vez más profundo. Ahora baje hacia el octavo, aún más profundo. Ahora baje al séptimo... sexto... quinto... cuarto... tercero... segundo... primer escalón.

Ahora está parado en el piso de abajo. Hay una puerta enfrente de usted; acérquese y ábrala. Desde su interior sale a chorros un torrente de luz. Ahora está dentro de esta habitación, mire a su alrededor. Esta es su habitación y ésta puede ser lo que usted quiera que sea; de cualquier tamaño, de cualquier forma, de cualquier color. Puede tener lo que quiera en este cuarto. Puede agregar, quitar o acomodar cosas. Puede tener cualquier tipo de muebles, artículos, pinturas, ventanas, alfombras o cualquier cosa que quiera, ya que este es su lugar... su lugar propio y privado y usted es libre aquí, libre para crear, libre para ser quien es, libre para hacer lo que desee. La luz que brilla en esta habitación es su luz. Sienta toda la luz a su alrededor, brillando sobre las cosas bonitas que se encuentran allí, brillando sobre usted; sienta la energía de la luz. Ahora deje que la luz fluya sobre su cuerpo; penetrando cada poro de su piel, llenándolo completamente, apartando toda duda, expulsando todo miedo y tensión. Usted está lleno de la luz. Está limpio y radiante, resplandeciendo con la luz brillante de su habitación.

Mientras está cubierto por la luz en su habitación, tendrá la oportunidad de expresar su amor a muchas personas y cosas.

Ahora traiga a su madre a la habitación, pidiéndole mentalmente que se haga presente.

Haga una pausa de 5 segundos

Ahora repita mentalmente lo siguiente a su madre a medida que yo lo digo: «Madre, yo no te juzgo. No tengo la sabiduría para juzgar a nadie. Tú me diste la vida, madre, y siempre hiciste todo lo mejor que pudiste. Te amo por eso, madre, y te bendigo y te cedo a tu yo superior».

Ahora dejaré de hablar por treinta segundos mientras expresa su amor a su madre a su manera.

Haga una pausa de 30 segundos

Ahora traiga a su padre dentro de la habitación.

Haga una pausa de 5 segundos

Ahora, repita mentalmente lo siguiente a su padre, a medida que yo digo: «Padre, yo no te juzgo. Yo no tengo la sabiduría para juzgar a nadie. Tú me diste la vida, padre, y siempre hiciste todo lo mejor que pudiste. Te amo por eso, padre, y te bendigo y te cedo a tu yo superior».

Ahora dejaré de hablar por treinta segundos mientras expresa su amor a su padre a su manera.

Haga una pausa de 30 segundos

Ahora tendrá la oportunidad de traer a otras personas de su preferencia dentro de su habitación para expresarles su amor. Puede ser su cónyuge, hermanos, hermanas, amigos e incluso alguien a quien nunca haya conocido. Traiga las personas a su cuarto pronunciando sus nombres mentalmente y saludándolos con palabras tales como «Yo te amo, te bendigo y te cedo a tu yo superior» o utilice otras palabras que usted prefiera. Ahora dejaré de hablar durante 90 segundos mientras lo hace. Puede empezar ahora.

Haga una pausa de 90 segundos

Ahora repita mentalmente lo siguiente a sí mismo a medida que yo lo digo: «Envío mi amor a todas aquellas personas a quienes todavía no se lo he enviado».

Haga una pausa de 5 segundos

Ahora puede expresar su amor hacia muchas otras cosas. Repita las siguientes oraciones a sí mismo a medida que yo las digo.

«Amo la vida. Amo toda la vida y respeto toda la vida».

«Amo todas las criaturas sobre esta tierra, a pesar de que no esté interesado en estar cerca de algunas de ellas».

«Amo todas las criaturas porque son parte de toda creación, así como lo soy yo y ellas se esfuerzan por hacer lo que deben hacer para cumplir su papel en la vida así como lo hago yo».

«Amo a mi país, aunque éste tenga sus fallas».

«Me amo a mí mismo de una forma callada y autoapreciativa y no de forma egoísta y presumida».

«Me amo a mí mismo aunque tenga mis fallas».

«Amo todas las cosas que no entiendo, así como todas las cosas que sí entiendo».

«El amor es la fuerza motriz de mi vida».

Ahora respire profundo y profundícese aún más.

Ahora dejaré de hablar durante un minuto mientras usted medita sobre el amor y expresa su amor hacia cualquier cosa que desee.

Haga una pausa de 60 segundos

Ahora respire profundamente y profundícese más.

Usted ha creado un aura poderosa de amor a su alrededor mediante su expresión positiva del amor. Esta aura atraerá el amor de muchas formas hacia usted. Su vida está enriquecida a partir de este momento y continuará enriqueciéndose en la medida en que exprese amor en sus pensamientos, sus palabras, sus hechos y sus acciones.

El amor es la fuerza motriz de su vida.

Ahora respire profundamente y relájese.

Cada vez que escuche esta grabación lo hará sentir maravillosamente y relajado por completo. Aún más profundo de lo que se encuentra ahora y las sugerencias irán más y más profundo dentro de su mente. Escuchando esta grabación con regularidad, le traerá más y más amor a su vida en todos los niveles.

La próxima vez que escuche mi voz en la grabación, se relajará diez veces más profundamente de lo que se encuentra ahora. Y las sugerencias que le he dado continuarán yendo más y más profundo dentro de su mente.

En unos pocos momentos cuando se despierte, se sentirá muy relajado y estará completamente refrescado, vivo, alerta, lleno de energía, lleno de confianza y lleno de amor. Se sentirá maravilloso. Todo lo que tiene que hacer para despertar es contar conmigo de uno a cinco y a la cuenta de cinco, abrirá sus ojos, se sentirá relajado, refrescado, alerta y muy animado. 1... 2... 3... 4... 5.

3

Coloréame de amor

Todos quieren ser amados y dar amor. Todos tienen derecho a amar. Esta es una grabación de amor romántico que le ayuda a hacer realidad su verdadero amor. Si ya tiene en mente una persona específica, puede afianzar esa relación. Si no tiene a alguien en mente, esta grabación le permitirá acercarse a su gran amor o a su alma gemela.

La grabación genera resultados «sin perjudicar a nadie». No puede conseguir su verdadero amor perjudicando a una tercera persona. Si dicha persona está ligada actualmente a una relación con una tercera persona, podrá atraer su amor, pero sucederá de forma que la tercera persona no se perjudicará. Debe permitir que la mente superior le resuelva las cosas. No trate de forzar la situación a la forma en que piensa que debería ser, o de lo contrario solamente traerá decepción para sí mismo.

Puede escuchar esta grabación con la frecuencia que desee. Yo recomiendo utilizarla por lo menos una vez a la semana y preferiblemente todos los días hasta que el encuentro con su verdadero amor se haga realidad.

Texto de la grabación para el amor romántico

Cierre los ojos, respire y exhale por completo hasta la base de sus pulmones. Repita este paso de nuevo. Relájese. Respire profundo una vez más y esta vez contenga su respiración cuando haya llenado sus pulmones con aire limpio, refrescante y relajante. Mantenga sus ojos cerrados. Ahora deje que su respiración salga lentamente y relájese por completo.

Ahora quiero que imagine que todas sus tensiones, todos sus apuros y todos sus miedos y preocupaciones se acumulan en la parte superior de su cabeza. Deje que todo aquello que lo molesta se resbale sobre su cara, hacia su cuello, sus hombros, a través de su pecho, su cintura, sus caderas, sus muslos, abajo hacia sus rodillas, sus pantorrillas, sus tobillos y hacia afuera de los dedos de sus pies. Toda su tensión, todos sus apuros, todas sus preocupaciones y miedos están saliendo desde las puntas de los dedos de sus pies y se está relajando más cada vez.

Ahora quiero que se imagine que estoy colocando en sus rodillas una bolsa pesada de arena. Sienta la arena presionando sobre sus rodillas. Sus rodillas se están volviendo más pesadas y más relajadas. En la arena hay un ingrediente insensibilizador muy poderoso y que está fluyendo hacia sus rodillas ahora. Sus rodillas se están insensibilizando más y más bajo la arena. Y esta pesada sensación está fluyendo hacia sus pantorrillas, en sus tobillos, en sus pies y sus dedos. Todo abajo de sus rodillas está insensible y se insensibiliza más por la arena. Y ahora la pesada sensación de insensibilidad está subiendo a sus muslos, fluyendo en sus caderas, a través de su cintura y en su pecho. Esta fluye en sus hombros y estos se hacen más pesados e insensibles. Fluye en sus manos y sus dedos. Fluye ahora de regreso a través de sus antebrazos, sus brazos y sus hombros y en su cuello. Sobre su cara, sobre la cima de su cabeza, hacia abajo de la parte posterior de la cabeza y de la parte posterior de su cuello.

Quiero que ahora se imagine que está mirando a un tablero negro. Imagínesse un círculo en el tablero. Vamos a colocar dentro del círculo las letras del alfabeto en orden invertido. Después de que las coloque en el círculo, las borrará del círculo y se relajará cada vez más profundamente.

Imagínesse el tablero ahora. Imagínesse el círculo. Ponga la letra Z dentro del círculo. Ahora borre la Z de dentro del círculo y profundícese más. Ponga la Y en el círculo, bórrela y profundícese más. La X, bórrela y profundícese aún más. La W y bórrela. La V y bórrela. La U y bórrela. La T y bórrela. La S y bórrela. La R y bórrela. La Q y bórrela. La P y bórrela. La O y bórrela. La N y bórrela. La M y bórrela. La

L y bórrela. La K y bórrela. La J y bórrela. La I y bórrela. La H y bórrela. La G y bórrela. La F y bórrela. La E y bórrela. La D y bórrela. La C y bórrela. La B y bórrela. La A y bórrela. Ahora borre el círculo y olvídense del tablero. Continúe relajándose más y más profundamente. Sienta hundirse en la silla; la mente y el cuerpo se dirigen más y más hacia la relajación profunda con cada respiración.

A medida que inhala, imagínesse que está respirando anestesia inodora, limpia y pura. Ahora la anestesia está fluyendo a través de todo su cuerpo. Es una sensación agradable y cálida; mientras más inhala, más se profundiza en su respiración, logrando un estado tranquilo, relajante y pacífico. De ahora en adelante y hasta el fin de esta sesión, se relajará más y más completamente cada vez que respire.

Quiero que se imagine ahora que hay dos espejos de cuerpo entero parados lado a lado enfrente suyo. Visualice los espejos. Son idénticos.

Haga una pausa de 5 segundos

Por el momento, el espejo a su izquierda está en blanco. Ahora véase a sí mismo en el espejo a su derecha. Véase a sí mismo en este espejo.

Haga una pausa de 5 segundos

Ahora repita la siguiente oración a sí mismo a medida que yo la digo: «Este espejo, imagen de mí mismo, refleja lo que le ofrezco a mi verdadero amor».

Ahora ponga un marco rojo alrededor de este espejo. El rojo simboliza atracción, pasión y la profundidad del amor.

Haga una pausa de 2 segundos

Ahora deje que el color rojo inunde todo el espejo, volviéndolo rojo a él y a su imagen.

Haga una pausa de 5 segundos

Ahora su imagen está llena de pasión, de atracción y de amor profundo por su verdadero amor. Ahora repita la siguiente oración

a sí mismo, a medida que yo la digo: «Ofrezco amor profundo y pasión a mi verdadero amor». Deje que el marco y el color rojo desaparezcan.

Ahora ponga un marco azul alrededor de este espejo. El azul simboliza lealtad, tibieza, fidelidad y amistad permanente.

Haga una pausa de 2 segundos

Ahora deje que el color azul inunde todo el espejo, volviéndolo azul a éste y a su imagen.

Haga una pausa de 5 segundos

Su imagen ahora está llena de lealtad, tibieza, fidelidad y amistad permanente para su verdadero amor. Repita la siguiente oración a sí mismo a medida que yo la digo: «Ofrezco lealtad, tibieza, fidelidad y amistad permanente a mi verdadero amor». Deje que el marco y el color azul desaparezcan.

Ahora coloque un marco verde alrededor de este espejo. El verde simboliza vida, crecimiento y renovación.

Haga una pausa de 2 segundos

Ahora permita que el color verde inunde todo el espejo, volviéndolo verde a él y a su imagen.

Haga una pausa de 5 segundos

Su imagen está ahora llena de vida siempre creciente y de dedicación renovada a su verdadero amor. Repita la siguiente oración a sí mismo a medida que yo la digo: «Ofrezco mi vida y dedicación siempre creciente a mi verdadero amor». Deje que el marco y el color verde desaparezcan.

Ahora ponga un marco púrpura alrededor de este espejo. El color púrpura simboliza la unidad espiritual.

Haga una pausa de 2 segundos

Ahora permita que el color púrpura inunde todo el espejo, volviéndolo púrpura a él y a su imagen.

Haga una pausa de 5 segundos

Ahora su imagen está llena de unidad espiritual con su verdadero amor. Repita la siguiente oración a sí mismo a medida que yo la digo: «Ofrezco mi espíritu para que se convierta en uno solo con mi verdadero amor». Deje que el marco y el color púrpura desaparezcan.

Ahora ponga un marco blanco alrededor de este espejo. El blanco simboliza verdad, compatibilidad, honestidad e integridad.

Haga una pausa de 2 segundos

Ahora deje que el color blanco inunde todo el espejo, volviendo blanco brillante a éste y a su imagen.

Haga una pausa de 5 segundos

Ahora su imagen está llena de verdad, compatibilidad, honestidad e integridad hacia su verdadero amor. Repita la siguiente oración a sí mismo a medida que yo la digo: «Ofrezco mi verdad, mi honestidad, mi integridad y total compatibilidad a mi verdadero amor». Deje que el marco y el color blanco desaparezcan.

Ahora ponga un marco dorado alrededor de este espejo. El color dorado simboliza el valor duradero.

Haga una pausa de 2 segundos

Ahora permita que el color dorado inunde todo el espejo, volviéndolo dorado a él y a su imagen.

Haga una pausa de 5 segundos

Ahora su imagen está llena de valor duradero para su verdadero amor. Repita la siguiente oración a sí mismo a medida que yo la digo: «Ofrezco mi valor duradero a mi verdadero amor». Deje que el marco dorado permanezca alrededor de este espejo.

Ahora ha creado su ofrecimiento de amor a su verdadero amor en un nivel mental. Ahora repita mentalmente la siguiente oración a medida que yo la digo: «Ofrezco todo mi amor a la persona que es mi

verdadero amor y mi alma gemela». Ahora es solamente cuestión de tiempo para que se manifieste en el mundo físico.

Ahora vuelva su atención al espejo a su izquierda. Este es el espejo para su verdadero amor o alma gemela. Si ya tiene una persona específica en mente como su verdadero amor, cree la imagen de esa persona en el espejo ahora. Vea la imagen.

Haga una pausa de 5 segundos

Si no tiene una persona específica en mente pero quiere atraer a su verdadero amor, cualquiera que éste sea, entonces visualice una frase en el espejo que diga: «Imagen de mi verdadero amor». Si obtiene la imagen de una persona en el espejo, está bien. Manténgala allí, ya que ésta es su verdadero amor. Si no obtiene la imagen de una persona, también está bien, ya que su mente alcanzará y contactará a su verdadero amor por usted.

Ahora repita la siguiente oración a sí mismo a medida que la dice: «Este espejo refleja mi verdadero amor y lo que yo deseo de mi verdadero amor».

Ahora coloque un marco rojo alrededor de este espejo. El rojo simboliza atracción, pasión y la profundidad del amor.

Haga una pausa de 2 segundos

Ahora deje que el color rojo inunde todo el espejo, volviendo rojo a él y a la imagen de su verdadero amor.

Haga una pausa de 5 segundos

La imagen de su verdadero amor ahora está llena de pasión, atracción y de amor profundo para usted. Ahora repita la siguiente oración a sí mismo, a medida que yo la digo: «Deseo amor profundo y pasión de mi verdadero amor». Deje que el marco y el color rojo desaparezcan.

Ahora coloque un marco azul alrededor de este espejo. El azul simboliza lealtad, tibieza, fidelidad y amistad duradera.

Haga una pausa de 2 segundos

Ahora deje que el color azul inunde todo el espejo, volviendo azul a éste y a la imagen de su verdadero amor.

Haga una pausa de 5 segundos

Ahora la imagen de su verdadero amor está llena de lealtad, tibieza, fidelidad y amistad duradera para usted. Repita la siguiente oración a sí mismo, a medida que yo la digo: «Deseo lealtad, tibieza, fidelidad y amistad duradera de mi verdadero amor». Deje que el marco y el color azul desaparezcan.

Ahora ponga un marco verde alrededor de este espejo. El verde simboliza vida, crecimiento y renovación.

Haga una pausa de 2 segundos

Ahora deje que el color verde inunde todo el espejo, volviendo verde a éste y a la imagen de su verdadero amor.

Haga una pausa de 5 segundos

Ahora la imagen de su verdadero amor está llena de vida siempre creciente y de renovada dedicación hacia usted. Repita la siguiente oración a sí mismo, a medida que yo la digo: «Deseo la vida y la dedicación siempre creciente de mi verdadero amor». Deje que el marco y el color verde desaparezcan.

Ahora coloque un marco púrpura alrededor de este espejo. El color púrpura simboliza la unidad espiritual.

Haga una pausa de 2 segundos

Ahora permita que el color púrpura inunde todo el espejo, volviendo púrpura a éste y a la imagen de su verdadero amor.

Haga una pausa de 5 segundos

Ahora la imagen de su verdadero amor está llena de unidad espiritual con usted. Repita la siguiente oración a sí mismo, a medida que yo la digo: «Deseo que el espíritu de mi verdadero amor se convierta en uno solo conmigo». Deje que el marco y el color púrpura desaparezcan.

Ahora coloque un marco blanco alrededor de este espejo. El blanco simboliza verdad, compatibilidad, honestidad e integridad.

Haga una pausa de 2 segundos

Ahora deje que el color blanco inunde todo el espejo, volviendo blanco brillante a éste y a la imagen de su verdadero amor.

Haga una pausa de 5 segundos

La imagen de su verdadero amor está ahora llena de verdad, compatibilidad, honestidad e integridad hacia usted. Repita la siguiente oración a sí mismo, a medida que yo la digo: «Deseo verdad, honestidad, integridad y total compatibilidad de parte de mi verdadero amor». Deje que el marco y el color blanco desaparezcan.

Ahora ponga un marco dorado alrededor de este espejo. El color dorado simboliza el valor duradero.

Haga una pausa de 2 segundos

Permita ahora que el color dorado inunde todo el espejo, volviendo dorado a éste y a la imagen de su verdadero amor.

Haga una pausa de 5 segundos

La imagen de su verdadero amor ahora está llena de valor duradero para usted. Repita la siguiente oración a sí mismo, a medida que yo la digo: «Deseo valor verdadero de mi verdadero amor». Permita que el marco dorado permanezca alrededor de este espejo.

Ahora ha creado lo que desea de su verdadero amor en un nivel mental. Ahora repita mentalmente la siguiente oración, a medida que yo la digo: «Deseo todo el amor de la persona que es mi verdadero amor y mi alma gemela». Ahora solamente es cuestión de tiempo, hasta que éste se haga manifiesto en el mundo físico.

Estudie ahora los dos espejos con marco dorado, lado a lado. Usted a su derecha, su verdadero amor a su izquierda.

Haga una pausa de 5 segundos

Permita que los dos espejos se mezclen para crear solamente un espejo con marco dorado que refleje tanto a usted como a su verdadero amor lado a lado.

Repita la siguiente oración a sí mismo, a medida que yo la digo: «Esto es lo que deseo sin perjudicar a nadie... encontrarnos mi verdadero amor y yo y unirnos en un amor duradero que enriquezca nuestras vidas».

Respire profundamente y relájese a medida que su espejo va desapareciendo.

Ahora esto es un hecho establecido. Usted y su verdadero amor están destinados el uno para el otro en esta vida actual y sin perjudicar a nadie. Es solamente cuestión de tiempo y de paciencia hasta que se le revele en el mundo físico.

Respire profundo.

En unos pocos momentos se despertará. Todo lo que necesita hacer es contar mentalmente conmigo a medida que yo cuento de uno a cinco. A la cuenta de cinco, abra sus ojos y despierte. Cuando despierte, se sentirá fantástico, lleno de amor, esperanza y optimismo. 1... 2... 3... 4... 5. Abra los ojos y siéntase confortado.