

«La vida te ama y quiere que tengas lo mejor. La vida desea proveerte de paz, alegría interior, confianza, autoestima y amor propio en abundancia. Déjame que plante esas ideas en tu nuevo jardín.» **Louise L. Hay**

Cada pensamiento que albergamos, cada palabra que pronunciamos, cada sentimiento que experimentamos crea nuestro mundo interior. Y éste construye, minuto a minuto, nuestra realidad y nuestro futuro. Del mismo modo, cada risa o expresión de confianza nos aporta beneficios y cada queja o miedo los expulsa.

Louise L. Hay, una de las grandes guías espirituales de nuestra época, fue la primera en comprender las consecuencias de esta realidad: para encontrar felicidad en nuestra vida debemos crear armonía en nuestra mente.

Las bases del cambio parecen sencillas: sustituir unas pautas de pensamiento negativas por otras más positivas para crear un presente y un futuro más brillantes. Sin embargo, para conseguirlo no basta con hacerse el propósito: es un camino que exige un trabajo de introspección que desemboque en nuevos estados de conciencia.

En esta obra, Louise L. Hay nos enseña a **utilizar las afirmaciones para transformar los ámbitos más importantes de nuestra vida**: salud, miedos, auto-crítica, adicciones, perdón, trabajo, dinero, amigos, amor y vejez.

Al poner en práctica sus ejercicios, quizás averigüemos que detrás de nuestra mala salud se oculta un temor inconsciente a crecer y hacernos responsables; que si gastamos demasiado es porque buscamos, sin saberlo, que los demás se ocupen de nosotros; o quizás, gracias a sus reflexiones, decidimos romper nuestra tendencia a criticarnos por escoger siempre al hombre inadecuado y empezamos a alabarnos por nuestra capacidad de amar.

Ha llegado el momento de despertar, de crear conscientemente una vida que nos complazca y actúe en nuestro beneficio. Pronto descubriremos que, en último término, nosotros decidimos nuestros pensamientos... y nosotros tenemos la palabra.



Alcanza la plenitud aprendiendo a utilizar las afirmaciones

www.bibliotecahay.com

LOUISE L. HAY

*Autora del bestseller mundial **Usted puede sanar su vida***

Terapeuta, profesora y conferenciante, **Louise L. Hay** está considerada la impulsora del movimiento de crecimiento personal. Marcada por una infancia difícil y una adolescencia traumática, la autora creó su propio método de sanación que la ayudó incluso a superar un cáncer. En 1984 publicó **Usted puede sanar su vida**, que se convirtió rápidamente en un bestseller mundial y que se sigue editando hoy en más de treinta países. Con más de 40 títulos publicados, ha ayudado a millones de personas a descubrir y utilizar sus poderes creativos para la transformación personal y la autosanación. **Louise L. Hay** dirige hoy su propia editorial, Hay House, que reúne a algunos de los autores más importantes del género.

Título: *Tu felicidad empieza ahora*

Subtítulo: *Alcanza la plenitud aprendiendo a utilizar las afirmaciones*

Autora: Louise L. Hay

Sello: Urano

Páginas: 128

Precio: 14€



Para más información:

Ediciones Urano

Dpto. Comunicación y prensa

Tel.: 902 13 13 15

www.edicionesurano.com

TAMBIÉN EN URANO



MILAGROS DE HOY EN DÍA

Historias extraordinarias de personas cuyas vidas cambiaron de rumbo gracias a LOUISE L. HAY.

A la venta en marzo 2011.