

EL PODER DEL ESPEJO

Louise Hay

Un programa en 21 días para transformar nuestra vida gracias a una técnica muy sencilla: mirarnos al espejo.

La conocida escritora y terapeuta Louise Hay, autora del clásico *Usted puede sanar su vida*, llega con un nuevo libro dedicado íntegramente al método más eficaz para amarse en cuerpo y alma: el trabajo con el espejo.

Trabajar con el espejo consiste en mirarse a los ojos y pronunciar las afirmaciones que la autora propone día a día. Todo aquello que se dice o piensa a diario es una afirmación. Las voces internas o los diálogos que se mantienen mentalmente constituyen un flujo de afirmaciones, mensajes que se envían al subconsciente y que definen la manera habitual de pensar y de actuar. Cuando esas afirmaciones son negativas, se enferma, nos angustiamos o atascamos. En cambio, cuando se pronuncian conscientemente afirmaciones positivas, estás enviando a la mente mensajes que nos transforman y liberan.

El nuevo libro de Louise Hay está pensado para transformar los pensamientos negativos en otros de amor y autoaceptación, combinando reflexiones con afirmaciones y meditaciones en veintiuna sesiones frente al espejo. Las afirmaciones poseen la capacidad de sanar el cuerpo, la mente y el alma, pero su poder se multiplica cuando se pronuncian en voz alta ante un espejo.

¿Por qué un programa de 21 días? Porque si eres tenaz en tu trabajo del espejo durante estos 21 días conseguirás convertir esta práctica en un nuevo **hábito mental** más saludable que te ayudará a vivir con más alegría y sentido.

El libro contiene el audio con las 21 meditaciones diarias guiadas por la autora.



Colección:
Crecimiento personal

P.V.P.: 13€
192 páginas

Lanzamiento:
octubre de 2016



Louise Hay

Terapeuta, profesora, conferenciante y escritora, está considerada la gran impulsora del movimiento de crecimiento personal. Su libro *Usted puede sanar*

su vida, publicado por primera vez en 1984, ha vendido más de cuarenta millones de ejemplares y se sigue editando en más de treinta países. La obra de Louise Hay, que incluye más de cuarenta títulos para adultos y niños, ha sido traducida a 26 idiomas en 35 países del mundo. Louise ha ayudado a millones de personas a descubrir sus propios poderes creativos de autocuración y, a día de hoy, sigue impulsando un movimiento mundial de amor y transformación personal.