

## 13 CONSEJOS PARA APRENDER A AMARSE A UNO MISMO

por Louise L. Hay

1. **Deja la crítica.** La crítica nunca cambia nada. Niégate a criticarte a ti mismo. Acéptate tal y como eres. Todo el mundo cambia. Cuando te críticas a ti mismo, tus cambios son negativos. Cuando te aprueba a tí mismo, los cambios son positivos.
2. **Perdónate a ti mismo.** Deja que el pasado se vaya. Lo hiciste lo mejor que pudiste en el momento en el entendimiento, con la conciencia y el conocimiento que tenías. Ahora estás creciendo y cambiando, y vivirás la vida de manera diferente.
3. **No te asustes. Deje de aterrizar a ti mismo con tus pensamientos.** Es una manera terrible de vivir. Busca una imagen mental que te da placer, y cambia inmediatamente tu pensamiento aterrador por un pensamiento placentero.
4. **Se amable, gentil y paciente. Se amable contigo mismo. Sé gentil contigo mismo, Se paciente contigo mismo** a medida que aprendes las nuevas formas de pensar. Date un capricho como lo harías con alguien que realmente amas.
5. **Se tolerante con tu mente.** Odiarte a tí mismo sólo es odiar a tus propios pensamientos. No te odies a ti mismo por tener los pensamientos. *Sólo cámbialos suave y progresivamente.*
6. **Felicítate.** La crítica rompe el espíritu. La felicitación anima a seguir. Felicítate tanto como sea posible. Di lo bien que lo estás haciendo con cada pequeña cosa.
7. **Mantente.** Encuentra maneras de apoyarte. Se fuerte para pedir ayuda cuando la necesites. Permite a tus verdaderos amigos que te ayuden.
8. **Se cariñoso con tus patrones negativos. Reconoce que los has creado para satisfacer una necesidad.** Ahora estás encontrando formas nuevas y positivas para satisfacer esas necesidades. Así que amorosamente libera los viejos patrones negativos.
9. **Cuida tu cuerpo. Aprende sobre nutrición.** ¿Qué tipo de combustible necesita tu cuerpo para tener energía y vitalidad óptimas? Aprende sobre el ejercicio. ¿Qué tipo de ejercicio le gusta a tu cuerpo? Aprecia y reverencia el templo en el que vivimos.
10. **Haz un trabajo de espejo.** Mírate a los ojos con frecuencia en el espejo. Expresa en voz alta este creciente sentimiento de amor que sientes por ti mismo. Perdónate mientras te miras en el espejo. Habla con tus padres mientras te miras en el espejo. Perdónalos, también. Al menos una vez al día, por ejemplo, " Te quiero, te quiero de verdad!"
11. **Quiérete... Hazlo ahora.** No esperes hasta que estés bien, o pierdas peso, o consigas un nuevo trabajo, o encuentres una nueva relación. Comienza ahora y hazlo lo mejor que puedas.
12. **Deja de criticarte.** La crítica nunca cambia nada. Niégate a criticarte. Acéptate exactamente tal y como eres. Todo el mundo cambia. Cuando te críticas, tus cambios son negativos. Cuando te apruebas, tus cambios son positivos.
13. **Diviértete.** Acuérdate de las cosas que te hacían feliz de niño. Incorporarlos a tu vida ahora. Encuentra una manera de divertirse con todo lo que haces. Déjate expresar la alegría de vivir. Sonríe. Ríe. Alégrate, ¡y el universo se alegrará contigo!