

LOUISE L. HAY

SANA TU CUERPO

Las causas mentales
de la enfermedad física
y la forma metafísica de superarlas



URANO
VINTAGE

4^a
edición

LOUISE L. HAY

SANA

TU

CUERPO

**Las causas mentales de la enfermedad física y la forma
metafísica de superarlas**

URANO

Argentina

-

Colombia

-

España

-

México

-

Venezuela

Título original: *Healyour body*

Editor original: Hay House Inc., Santa Mónica, California Traducción: Amelia Brito

Escaneado y corregido por Imperioso

La autora de este libro no da consejos médicos ni recomienda, directa ni indirectamente, el uso de un determinado tratamiento para un problema de salud, sin la autorización de un facultativo. La autora sólo intenta ofrecer información general para ayudar al paciente a colaborar con su médico en la mutua búsqueda de la salud. Si usted decide utilizar personalmente algún aspecto de la información contenida en este libro, está en su derecho de hacerlo, pero ni la autora ni el editor pueden asumir responsabilidad alguna por sus actos.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosa mente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones establecida en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución préstamo público.

de ejemplares mediante alquiler o

© 1988 by Louise L. Hay

© 1992 by EDICIONES URANO, S. A.

Enrique Granados, 113, pral. 1. 08008 Barcelona

ISBN: 84-7953-024-3

Depósito legal: B

.

12.605 _1995

Dedicatoria

Desde hace mucho tiempo creo lo siguiente:

- **Todo lo que necesito saber se me revela.**
 - **Todo lo que necesito viene a mí.**
 - **Todo está bien en mi mundo.**
- No hay ningún conocimiento nuevo. Todo es antiguo e infinito. Siento inmenso placer y alegría en reunir aquí sabiduría y conocimientos y ponerlos a disposición de aquellos que caminan por la senda de la curación. Dirijo esta dedicatoria a todas las personas que me han enseñado lo que sé: a mis muchos clientes, a mis amigos en este campo, a mis maestros, y a la Inteligencia Divina e Infinita, por canalizar a través de mí aquello que los demás necesitan escuchar.**

A large, elegant, handwritten signature in black ink, which appears to read "Laurie R. King". The signature is fluid and cursive, with long, sweeping loops.

Deseo expresar mi gratitud a Universidad de Yale; a Pete Grim, D. C., y a René Espy, D. C. Todos ellos compartieron conmigo sus ideas y sabiduría.

Agradecimientos

Robert Lang, M. D., Profesor Adjunto de medicina en la

Prólogo a la cuarta edición

Cuando escribí la versión original de *Sana tu cuerpo*, poco podía imaginar que un día estaría escribiendo el prólogo a la cuarta edición revisada y ampliada. El «librito azul», como lo llaman con cariño miles de personas,

se ha convertido en artículo indispensable para muchas. He vendido centenares de miles de ejemplares, muchísimo más de lo que llegué a soñar. *Sana tu cuerpo* me ha abierto innumerables puertas y me ha creado amigos en todas partes. Dondequiera que viajo, me encuentro con personas que me enseñan el usado ejemplar que llevan en su bolso o bolsillo.

Este librito no «sana» a nadie. Lo que sí hace es despertar la capacidad de contribuir al propio proceso curativo. Para sanar y hacernos íntegros hemos de equilibrar cuerpo, mente y espíritu. Necesitamos cuidar muy bien nuestro cuerpo. Necesitamos tener una actitud mental positiva hacia nosotros mismos y hacia la vida. Necesitamos además una fuerte conexión espiritual. Cuando están equilibradas estas tres cosas, sentimos alegría de vivir. Ningún médico, ningún terapeuta nos puede dar esto si no nos decidimos a participar en nuestro proceso de curación.

En esta versión encontrarás muchas entradas nuevas, y además hemos incluido referencias que te permitirán ampliar la información que recibas. Te sugiero que hagas una lista de todas las enfermedades que hayas tenido y busques las causas mentales. Descubrirás una pauta que te dirá muchísimo acerca de ti mismo. Selecciona unas cuantas afirmaciones y hazlas durante un mes. Esto te servirá para eliminar antiguas pautas que te han acompañado durante mucho tiempo.

LOUISE HAY

1 de febrero de 1988, Santa Mónica, California

Introducción

En esta nueva edición revisada deseo participaros uno de los motivos por los cuales «sé» que es posible dar marcha atrás al malestar y acabar con él, sencillamente cambiando las pautas mentales.

Hace unos años me diagnosticaron cáncer de vagina. No era en absoluto extraño que tuviera cáncer en la región vaginal habiendo sido violada a los cinco años de edad, y habiendo sido una niña maltratada. Cuando se manifestó la enfermedad ya llevaba varios años como profesora de sanación, por lo cual fui muy consciente de que en ese momento se me daba la oportunidad de practicar y demostrar en mí misma lo que enseñaba a otros.

Como cualquier persona a la que se le dice que tiene cáncer, me invadió

el terror. Y sin embargo, yo sabía que la curación mental era efectiva. Consciente de que el cáncer proviene de una actitud de resentimiento muy hondo que se mantiene durante mucho tiempo hasta que literalmente corroe el cuerpo, sabía que tenía que hacer muchísimo trabajo mental. Comprendí que si me operaban para quitarme el cáncer y no quitaba la pauta mental que lo había creado, los médicos irían cortando trozos de Louise hasta que no hubiera más Louise que cortar. Si me hacían la operación y al mismo tiempo quitaba esa pauta mental que lo causaba, entonces no reaparecería el cáncer. Cuando el cáncer, o cualquier otra enfermedad, reaparece, no creo que se deba a que el médico «no quitó todo», sino más bien a que el paciente no ha hecho ningún cambio mental y por consiguiente vuelve a crear la misma enfermedad. También sabía que si conseguía eliminar la pauta mental que había creado el trastorno llamado cáncer, no tendría necesidad del médico. De modo que pedí tiempo. De mala gana el doctor me dio tres meses, advirtiéndome que ese retraso ponía en peligro mi vida.

Inmediatamente me puse a trabajar con mi maestro para eliminar ese viejo resentimiento. Hasta ese momento yo no tenía el menor conocimiento de que albergaba ese rencor profundo. Muchas veces estamos ciegos a nuestras propias pautas. Era necesario mucho trabajo en el perdón. Lo otro que hice fue acudir a un buen especialista en nutrición y desintoxicar completamente mi cuerpo. Así pues, entre la limpieza mental y la limpieza física, en seis meses conseguí que los médicos estuvieran de acuerdo con lo que yo ya sabía: que ya no tenía ninguna forma de cáncer. Aún conservo el informe de laboratorio original como recordatorio de lo negativamente creativa que podía ser yo.

Actualmente, cuando acude a mí algún cliente, sé que por muy horrible que parezca la situación, si se está dispuesto a realizar el trabajo de liberar y perdonar, se puede curar prácticamente cualquier cosa. La palabra «incurable», que tanto atemoriza a muchas personas, en realidad sólo significa que ese trastorno en particular no se puede curar por métodos «externos» y que para efectuar la curación debemos «entrar dentro». El trastorno se originó de la nada y a la nada volverá.

La efectividad del poder está en el momento presente

Aquí mismo y ahora, en nuestras propias mentes. No importa cuánto tiempo hayamos tenido pautas negativas, o una enfermedad, una mala

relación, apuros económicos, u odio a nosotros mismos: podemos comenzar a palabras que hemos empleado momento. No obstante, eso es pensamiento pasado, ya lo hemos tenido. Lo que escojamos pensar y decir hoy, en este momento, creará el mañana y el pasado mañana, la semana que viene, el mes que viene y el año que viene. La efectividad del poder está siempre en el momento presente. Aquí es donde comenzamos a hacer cambios. Qué idea más liberadora. Podemos comenzar a dejar marchar las viejas tonterías. Ahora mismo. El comienzo más insignificante es ya importante. Cuando bebés, éramos todo amor y alegría. Sabíamos lo importantes que éramos, nos sentíamos el centro del universo. El bebé tiene una inmensa osadía, pide lo que necesita y expresa sus Sentimientos sinceramente. Se ama a sí mismo completamente, cada parte de su cuerpo, incluidas las heces. Sabe que es perfecto. Y esa es la verdad de nuestro ser. Todo lo demás son tonterías aprendidas y se pueden desaprender.

cambiar hoy. Los pensamientos que hemos albergado y las

repetidamente han creado nuestras experiencias hasta este

Cuántas veces hemos dicho: «Yo soy así», o «Las cosas son así». Lo que en realidad queremos decir es que eso es «lo que creemos que es verdad para nosotros». Por lo general, lo que creemos es únicamente la opinión de otra persona que hemos aceptado e incorporado a nuestro propio sistema de creencias. Algo que encaja con las otras cosas que creemos. Si cuando éramos niños se nos enseñó que el mundo es un lugar temible, aceptaremos como cierto todo lo que encaje con esa creencia. «No te fíes de los desconocidos», «No salgas por la noche», «La gente te engaña», etc. Por otra parte, si en los primeros años de nuestra vida se nos enseñó que el mundo es un lugar seguro y alegre, entonces crearemos otras cosas. «El amor está en todas artes» «La gente es amable» «Me llega el dinero con facilidad», etc. La vida refleja nuestras creencias.

Muy rara vez nos sentamos a cuestionar nuestras creencias. Podría preguntarme, por ejemplo: « ¿Por qué creo que me resulta difícil aprender? ¿Es cierto eso? ¿Es cierto eso para mí, ahora? ¿De dónde proviene esa creencia? ¿Lo sigo creyendo porque en mi primer año de escuela la profesora me lo repitió una y otra vez? ¿Estaría mejor yo, valdría más si dejara esa creencia?». Haz una pausa y coge al vuelo tu pensamiento. ¿Qué estás pensando en este preciso momento? Si los pensamientos dan forma a nuestra

vida y experiencias, ¿te gustaría que ese pensamiento se hiciera realidad para ti? Si es un pensamiento de inquietud o rabia o de dolor o venganza, ¿cómo crees que volverá a ti ese pensamiento? Si deseamos una vida dichosa, hemos de pensar pensamientos dichosos. Cualquier cosa que enviemos mental o verbalmente volverá a nosotros en esa misma forma.

Tómate un tiempo para escuchar las palabras que dices. Si te escuchas decir algo tres veces, escríbelo: se te ha convertido en pauta. Al final de la semana mira la lista y verás cómo tus palabras se conforman a tus experiencias. Decídete de buena gana a cambiar tus palabras y pensamientos y observa cómo cambia tu vida. La forma de controlar nuestra propia vida es controlar nuestra elección de palabras y pensamientos. Nadie piensa en tu mente sino tú.

Equivalentes mentales: Las pautas de pensamiento que dan forma a nuestra experiencia

Tanto el bien como el mal-estar en nuestras vidas son consecuencias de las pautas de pensamiento que forman nuestras experiencias. Todos tenemos muchas pautas mentales que nos producen experiencias buenas y positivas; éstas las disfrutamos. Lo que aquí nos interesa son las pautas de pensamiento negativas que nos producen experiencias desagradables y nada gratificantes. Nuestro deseo es cambiar nuestro malestar en la vida por una salud perfecta.

Hemos aprendido que para cada efecto en nuestra vida hay una pauta de pensamiento que lo precede y lo mantiene. Nuestras pautas de pensamiento constantes crean nuestras experiencias. Por consiguiente, al cambiar estas pautas podemos cambiar nuestras experiencias. Qué alegría sentí cuando descubrí por primera vez la expresión «causas metafísicas». Estas palabras describen el poder que hay en las palabras y en los pensamientos; poder que crea experiencias. Este nuevo conocimiento me hizo comprender la conexión existente entre los pensamientos y las diferentes partes del cuerpo y los trastornos físicos. Me enteré de cómo, sin saberlo, había creado mal esta en mí misma, y esto tuvo gran importancia en mi vida. Podía dejar de culpar a la vida y a otras personas por lo que iba mal en mi vida y en mi cuerpo. Ahora podía responsabilizarme totalmente de mi propia salud. Sin reprocharme ni sentirme culpable, comencé a descubrir la forma de evitar las pautas de pensamientos de mal-estar en el futuro.

No lograba comprender, por ejemplo, por qué tenía tortícolis una y otra

vez. Entonces descubrí que el cuello representa la flexibilidad en las opiniones, la disposición a ver diferentes aspectos de un asunto. Yo había sido una persona muy inflexible que, por temor, me negaba a considerar otro aspecto de algún tema. Pero a medida que me fui haciendo más flexible en mi forma de pensar, y más capaz de ver, con afectuosa comprensión, el punto de vista de los demás, dejó de causarme molestias el cuello. Ahora, cuando siento algo de rigidez en el cuello, trato de ver dónde está esa rigidez en mi pensamiento.

Cambio de las viejas pautas

Con el fin de eliminar para siempre un trastorno, hemos de trabajar primero en disolver la causa mental. Pero como muchas veces no sabemos cuál es la causa, nos resulta difícil descubrir por dónde comenzar. De modo que si en estos momentos estás deseando saber cuál es la causa de tu dolor, espero que este librito te proporcione una clave para descubrirla, y sea al mismo tiempo una guía útil para construir nuevas pautas de pensamiento que te producirán salud de mente y de cuerpo.

He aprendido que para cada trastorno en nuestra vida hay una «necesidad», de otra manera no lo tendríamos. El síntoma es solo un efecto externo. Debemos entrar en el interior para disolver la causa mental. A esto se debe que la Voluntad y la Disciplina no funcionen: porque se limitan a luchar contra el efecto externo. Es como cortar la mala hierba en lugar de arrancarla de raíz. Así pues, antes de comenzar las afirmaciones de Nuevas Pautas de Pensamiento, es necesario trabajar en la buena *disposición a liberar la necesidad* de... cigarrillos, o del dolor de cabeza, del exceso de peso o de lo que sea. Cuando la necesidad haya desaparecido, el efecto externo habrá de morir. Ninguna planta puede vivir cuando se la arranca de raíz.

Las pautas mentales causantes de la mayoría de los malestares del cuerpo son la *crítica*, la *rabia*, el *resentimiento* y la *culpa*. Por ejemplo, la crítica: si uno se entrega a ella durante un tiempo suficiente, suele conducir a enfermedades como la artritis. La rabia se transforma en cosas que hacen hervir, quemar e infectan el cuerpo. El resentimiento que se alberga durante mucho tiempo se encona y corroe el yo conduciendo finalmente a la formación de tumores y cánceres. La culpa siempre busca castigo y conduce al dolor. Es mucho más fácil liberar estas pautas de pensamiento negativo

cuando estamos sanos que tratar de erradicarlas bajo la influencia del miedo y ante la amenaza del bisturí.

La lista de equivalentes mentales que viene a continuación es el resultado de muchos años de estudio, de mi propio trabajo con clientes, de mis charlas y talleres. Es una útil guía de consulta rápida para encontrar las probables pautas mentales que se esconden tras el mal-estar del cuerpo.

Movida por el deseo de compartir este conocimiento con vosotros, os ofrezco este método de sanar el cuerpo.

Afirmaciones sanadoras

Malestar y causa probable Nueva pauta mental ***Abdominales, espasmos:***

Miedo. Interrupción del proceso.

Aborto espontáneo:

Miedo. Miedo del futuro. Programación inoportuna.

Accidentes: Incapacidad Rebelión contra la autoridad. Fe en la violencia. Siempre obra en mí la recta acción divina. Me amo y me apruebo. Todo está bien.

Abscesos:

Amargura por Pensamientos de venganza. heridas y agravios.

de hacerse valer. Libero la pauta que creaba esto. Estoy en paz. Soy digno y valioso.

Acedía (acidez de estómago): Miedo, miedo, miedo. Temor atenazante. (V. ESTÓMAGO, ÚLCERA PÉPTICA, ÚLCERAS)
Respiro profunda y libremente. Estoy a salvo. Confío en el proceso de la vida.

Achaques: Ansia de amor. Deseos de ser abrazada.
Me amo y me apruebo. Soy capaz de amar y soy digna de ser amada.

Acné: No aceptación de uno mismo. No gustarse.
Soy una expresión divina de la vida. Me amo y me acepto tal como soy ahora.

Addison , enfermedad de: Grave desnutrición emocional. Cólera contra uno mismo. (V. SUPRARRENALES)

Con amor cuido mi cuerpo, mi mente y mis emociones.

Adicciones: Huida de uno mismo. Miedo. No saber amarse.
Ahora descubro lo maravilloso que soy. Decido amarme y disfrutar de mí mismo.

Afta: Enfado por tomar decisiones equivocadas. (V. BOCA, CANDIDIASIS, HONGOS) Con amor acepto mis decisiones, sabiendo que soy libre para cambiar. Estoy a salvo.

Alcoholismo: « ¿De qué me sirve...?» Sensación de futilidad, culpa e incapacidad. Rechazo de uno mismo.
Vivo en el presente. Cada momento es nuevo. Elijo ver mi propio valor. Me amo y me apruebo.

Alergias : ¿Alérgico a quien? Negación del propio poder (V. FIEBRE DEL HENO) El mundo es un lugar seguro y acogedor. Estoy a salvo. Estoy en paz con la vida.

Aliento desagradable: Rabia e ideas de venganza. Experiencias que las respaldan. (V. HALITOSIS)
Confío en el proceso de la vida. Estoy a salvo.

Dejo libres mis pensamientos para que se marchen. Lo pasado es pasado. Estoy en paz.

Con amor dejo marchar el pasado. Elijo expresar únicamente amor.

Almorranas:

Véase HEMORROIDES.

Alzheimer, enfermedad de: Negarse a enfrentar la vida. Desesperanza y desamparo. Cólera. (V. DEMENCIA, SENILIDAD) Siempre tengo una forma nueva y mejor de vivir la vida. Perdono y libero el pasado. Avanzo hacia la alegría.

Amenorrea: Deseos de no ser mujer. No gustarse. (V.

MENSTRUACIÓN, MUJER) Disfruto de ser quién soy. Soy una hermosa expresión de la vida que se expresa a la perfección en todo momento.

Amigdalitis: Miedo; emociones reprimidas. Creatividad sofocada. (V. ANGINAS, GARGANTA)

Mi bien fluye libremente. A través de mí se expresan las ideas divinas. Estoy en paz.

Amnesia: Miedo. Huida de la vida. Incapacidad de defenderse. Siempre me acompañan mi inteligencia, valentía y propio valer. Vivo confiada.

Ampolla febril:

Véase HERPES LABIAL, HERPES SIMPLE.

Ampollas: Resistencia. Falta de protección emocional. Fluyo suavemente con la vida y con cada experiencia nueva. Todo está bien.

Anemia: Actitud de «sí, pero». Falta de alegría. Miedo a la vida. Sentimiento de no valer lo suficiente.

Confiadamente puedo experimentar alegría en todos los ámbitos de mi vida. Amo la vida.

A. de células falciformes: La idea de no valer lo suficiente destruye la alegría de vivir. Este niño vive y respira el júbilo de vivir; se nutre de amor. Dios hace milagros todos los días.

Anginas: Fuerte creencia en la propia incapacidad de hacerse valer y de pedir lo que se necesita. (y. AMIGDALITIS, GARGANTA) Es mi derecho satisfacer mis necesidades. Con facilidad y amor pido lo que necesito.

Angustia: Falta de confianza en el proceso de la vida que fluye. Me amo y me apruebo; confío en el proceso de la vida. Estoy a salvo.

Ano: Zona de liberación de desechos. (V. HEMORROIDES) Con facilidad me libero de todo lo que ya no necesito en la vida.

• **Absceso:** Cólera relacionada con aquello que no se quiere soltar. Puedo desprenderme con confianza. De mi cuerpo solo sale lo que ya no necesito.

• **Comezón o prurito:** Culpa por el pasado. Remordimiento. Me perdono con amor. Soy libre.

• **Dolor:** Culpa. Deseo de castigo. «No valgo». El pasado es pasado. Elijo amarme y aprobarme en el presente.

• **Fístula.** Liberación incompleta de desechos. Aferrarse a las basuras del

pasado. Con amor me libero totalmente del pasado. Soy libre. Soy amor.

• **Hemorragia:**

Véase HEMATOQUECIA.

Anorexia: Negación de la propia vida. Mucho miedo. Rechazo y odio hacia uno mismo. Estoy a salvo siendo yo mismo. Soy una persona maravillosa tal como soy. Escojo vivir. Opto por la alegría. Me acepto.

Apatía: Resistencia a sentir. Freno a la sensibilidad. Miedo. Me abro a la vida y estoy dispuesto a experimentarla, a sentir con toda confianza.

Apendicitis: Miedo. Miedo a la vida. El flujo del bien está bloqueado. Estoy a salvo. Me relajo y dejo que la vida fluya jubilosamente.

Apetito, pérdida deL

Miedo. Protección del yo. Deconfianza en la vida.

La vida es segura y alegre.

Apetito excesivo: Miedo. Necesidad de protección. Juzgar las emociones. Estoy a salvo. Mis sentimientos son normales y aceptables. Puedo sentir sin temor.

Arañazos: Sensación de que la vida es una estafa, de que la vida desgarrar. Agradezco la generosidad de la vida conmigo. Soy bienaventurado.

Arrugas: Pensamientos depresivos. Resentimiento con la vida. Expreso la alegría de vivir y disfruto plenamente de cada momento del día. Rejuvenezco.

Arterial, presión:

Véase HIPERTENSIÓN, HIPOTENSIÓN.

Arterias:

Portadoras del júbilo de vivir.

Arteriosclerosis: Resistencia, tensión. Endurecimiento y estrechez de la mente. Negarse a ver lo bueno.

Articulaciones: orientación de la vida y la facilidad o dificultad con que se realizan. (V. ARTRITIS, CODOS, HOMBROS, RODILLAS)

Articulación

MANDÍBULA.

temporomandibular:

Véase

Representan cambios en la Cambio con soltura y tranquilidad. La sabiduría divina guía mi vida y avanzo siempre en la mejor dirección.

Artritis: Sensación de no ser amado. Actitud de crítica. Resentimiento. (V. ARTICULACIONES, DEDOS)

Estoy rebosante de alegría. La alegría emana de mí con cada latido de mi corazón.

Me abro completamente a la vida y a la alegría. Elijo ver con amor.

Soy amor. Ahora elijo amarme y aprobarme. Contemplo a los demás con amor.

A. reumatoide: Fuerte crítica de la autoridad. Sensación de ser explotado. Yo soy mi propia autoridad. Me amo y apruebo. La vida es estupenda.

Asfixia, ataques de: Temor. Desconfianza en el proceso de la vida. Estancamiento en la infancia. (V. HIPERVENTILACIÓN; RESPIRATORIAS, MOLESTIAS.)

El mundo es seguro. Confío en la vida. Estoy a salvo creciendo.

Asma: Sofocamiento del amor. Incapacidad de respirar solo. Sensación de ahogo. Llanto reprimido.

Con confianza puedo responsabilizarme de mi propia vida. Escojo ser libre.

A. en los niños y bebés: Temor a la vida. Deseo de no estar aquí. Este niño es recibido con amor y alegría. Este niño se encuentra seguro, a salvo, y está rodeado de amor.

Astigmatismo: Problemas con el «yo». Temor a verse realmente. (V. ojos)

Estoy dispuesto a ver mi propia belleza y magnificencia.

Bazo:

Obsesiones. Tendencia a obsesionarse. Me amo y me apruebo. Confío en el proceso de la vida. Estoy a salvo. Todo está bien.

Biliares, cálculos (colelitiasis): Amargura. Pensamientos rígidos. Juicios condenatorios. Orgullo.

Hay una alegre liberación del pasado. La vida es amable, yo también.

Boca:

Representa la incorporación de nuevas ideas y sustento.

Me nutro de amor.

- **Problemas** : Opiniones rígidas. Mentalidad cerrada. Incapacidad de aceptar ideas nuevas. (V. DIENTES, HERPES LABIAL, LENGUA) Acojo de buen grado las ideas nuevas y las preparo para digerirlas y assimilarlas.

- **Llagas** : Palabras enconadas retenidas por los labios. Tendencia a culpar.

En mi mundo de amor sólo creo experiencias dichosas.

Bocio: Odio por haber sido agraviado. Víctima. Sentimiento de frustración, de insatisfacción. (V. TIROIDES)

Soy el poder y la autoridad en mi vida. Soy libre de ser yo.

Brazos:

Representan la capacidad y habilidad para abrazar las experiencias de la vida.

Bronquitis: Ambiente Peleas y gritos. A RESPIRATORIAS, MOLESTIAS) familiar conflictivo.

veces, silencio. (V.

Bulimia. Terror desesperado. Frenético atiborramiento y purga de odio a uno mismo. Con amor, naturalidad y alegría acojo y abrazo mis experiencias.

Declaro la paz y la armonía en mi interior y en mi entorno. Todo está bien.

La vida me ama, me nutre y me apoya. Estoy a salvo viviendo.

Bursitis: Cólera reprimida. Deseos de golpear a alguien.
El amor relaja y libera todo lo que no se le parece.

Cabeza, dolores de: Invalidación de uno mismo. Autocrítica. Miedo. (V. MIGRAÑA) Me amo y me apruebo. Con los ojos del amor me veo a mí misma y todo lo que hago. Estoy a salvo.

Caderas: Transportan el cuerpo en perfecto equilibrio. Principal empuje para avanzar. Cada día avanzo con júbilo. Soy un ser equilibrado y libre.

• **Problemas:** Miedo de tomar decisiones importantes. No hay hacia donde avanzar. Estoy en perfecto equilibrio. A toda edad avanzo por la vida con alegría y soltura.

Calambres:

Tensión y miedo. Aferramiento, sujeción.

Me relajo y aquieto mi mente.

Callos: Zonas de pensamiento endurecidas; aferramiento terco al dolor del pasado. Avanzo libre del pasado. Estoy a salvo; soy libre.

Callosidades: Conceptos e ideas endurecidos. Miedo solidificado. Con confianza acojo y experimento nuevas ideas y actitudes. Me abro para recibir todo lo bueno.

Calvicie: Miedo y tensión. Intento de controlarlo todo. Desconfianza en el proceso de la vida.

Estoy a salvo. Me amo y me apruebo. Confío en la vida.

Canas: Estrés. Sumisión a la presión y esfuerzo excesivo. Estoy en paz y me siento cómodo en todos los aspectos de mi vida. Soy fuerte y capaz.

Cáncer: Herida profunda. Rencor que se mantiene mucho tiempo. Secreto o aflicción profunda que carcome. Carga de odios. Creer que todo es inútil.

Con amor perdono y libero todo el pasado. Elijo llenar mi mundo de alegría. Me amo y me apruebo.

Candidiasis: Sensación de estar muy disperso. Mucha frustración y rabia. Exigencia y desconfianza en las relaciones.

Me doy permiso para ser todo lo que puedo ser; merezco lo mejor de la vida. Me amo. Amo y aprecio a los demás.

Cansancio, fatiga: Resistencia, aburrimiento. Falta de amor por lo que

uno hace.

Me estimula la vida. Estoy pleno de energía y entusiasmo.

Cara: Representa lo que mostramos al mundo.

Estoy a salvo siendo quien soy. Expreso lo que soy.

Carbunco: Cólera ponzoñosa por injusticias. (V. FURÚNCULO)

Libero el pasado y dejo que el tiempo cure todos los aspectos de mi vida.

Cataratas: Incapacidad de mirar hacia adelante con alegría. Futuro sombrío. (V. ojos) La vida es eterna y está llena de alegrías. Espero cada momento con ilusión.

Celulitis:

Cólera acumulada y autocastigo. Perdono a los demás y me perdono. Soy libre para amar y disfrutar de la vida.

Cerebro:

Representa el ordenador, el teclado. Soy el afectuoso operador de mi mente.

- ***Tumor:*** Informatización incorrecta de las creencias. Obstinación. Negarse a cambiar las viejas pautas.

Me resulta fácil reprogramar el ordenador de mi mente. Toda la vida es cambio y mi mente es siempre nueva.

Cerebrovascular, accidente: Rendición. Resistencia. «Antes morir que cambiar.» Rechazo a la vida.

La vida es cambio y me adapto con facilidad a lo nuevo. Acepto la vida, el pasado, el presente y el futuro.

Ciática: Hipocresía. Temor al dinero y al futuro.

Avanzo hacia mi mayor bien. Mi bien está en todas partes; estoy seguro y a salvo.

Cifosis o joroba: Incapacidad para fluir con la Vida. Temor y aferramiento a viejas ideas. Desconfianza en la vida. Falta de integridad. Falta de valentía en las convicciones. (V. DESVIACIONES DE LA COLUMNA; ESPALDA INCLINADA)

Libero todos los miedos. Confío en el proceso de la vida. Sé que la vida está a mi favor. Con amor me yergo en toda mi estatura.

Circulación: Representa la capacidad de sentir y expresar las emociones de formas positivas. Soy libre de hacer circular el amor y la alegría por todas partes en mi mundo. Amo la vida.

Cistitis:

Véase VEJIGA.

Codos: Representan los cambios de dirección y la aceptación de experiencias nuevas. (V. ARTICULACIONES)

Fluyo fácilmente con las nuevas experiencias, las nuevas direcciones y los nuevos cambios.

Colelitis:

Véase BILIARES, CÁLCULOS.

Colesterol

(aterosclerosis): Obstrucción de los canales del júbilo. Miedo de aceptar la alegría.

Colitis : Inseguridad. Representa para dejar marchar lo que está superado. (V. COLON, INTESTINOS)

Elijo amar la vida. Mis canales de la alegría están abiertos. Estoy a salvo recibiendo.

Cólicos:

Irritación mental, Molestia por el entorno.

impaciencia.

la facilidad Formo parte del ritmo y del flujo perfectos de la vida. Todo está dentro del recto Orden Divino.

Colon , mucosidades en el: Acumulación de pensamientos antiguos y confusos que obstruyen el canal de eliminación. Revolcarse en el fango del pasado.

Este niño sólo responde al amor y a los pensamientos de amor. Todo está en paz.

Libero y disuelvo el pasado. Pienso con claridad. En paz y alegría vivo en el presente. ***Colon irritable:*** Temor a relajarse. Inseguridad. (V. COLITIS,

NTESTINOS) Estoy a salvo viviendo. La vida siempre me sustenta. Todo está bien.

Columna.

Apoyo flexible de la vida. (V. DESVIACIONES DE LA COLUMNA.) La vida me apoya.

Coma: Miedo. Intento de escapar de alguien o de algo.
Te rodeamos de seguridad y amor. Creamos un espacio para que te cures. Te amamos.

Comedones:

Pequeños estallidos de ira.

Comezón, prurito: Deseos que van en contra de la inclinación natural.
Remordimiento. Comezón por alejarse.

Insatisfacción. marcharse o

Congestión:

(Véase BRONQUITIS, GRIPE, RESFRIADOS.)

Conjuntivitis: Enfado y frustración por lo que se ve en la vida. (V. ojos)
Veo con los ojos del amor. Hay una solución armoniosa y la acepto.

Contracciones nerviosas:

Véase TICS.

Convulsiones, ataques: Deseo de huir de la familia, de uno mismo, o de la vida.

El Universo es mi hogar y me siento a gusto en él. Estoy a salvo y segura; entiendo.

Corazón:

Representa el centro del amor y la seguridad. (V. SANGRE)

Mi corazón late al ritmo del amor.

- **Ataque al (infarto de miocardio):** por ganar dinero o posición se ha arrancado toda la alegría del corazón. (y. TROMBOSIS CORONARIA)

Devuelvo la alegría al centro de mi corazón. A todos expreso mi amor.

- **Problemas:** Viejos problemas emocionales no resueltos. Falta de alegría. Endurecimiento del corazón. Entrega al esfuerzo y al estrés. Alegría, alegría. Con amor permito que el júbilo inunde mi mente, cuerpo y experiencias.

Crup:

Véase BRONQUITIS.

Cuello (vértebras cervicales): Representa la flexibilidad; la capacidad de ver lo que hay detrás.

Estoy en paz con la vida.

- **Problemas:** Negativa a ver otros aspectos de un asunto. Terquedad, inflexibilidad. (V. DESVIACIONES DE LA COLUMNA, TORTÍCOLIS)

Calmo mis pensamientos y estoy sereno.

Estoy en paz aquí donde estoy. Acepto mi bien, sabiendo que todas mis necesidades y deseos serán satisfechos.

Con flexibilidad y naturalidad veo todos los aspectos de un problema. Hay innumerables maneras de ver y de hacer las cosas. Estoy a salvo.

Cuerpo, lado derecho: Representa la emisión, la donación, la energía masculina, el hombre, el padre.

Con facilidad y sin esfuerzo equilibrio mi energía masculina.

Cuerpo, lado izquierdo: Representa la receptividad, la comprensión, la energía femenina, la mujer, la madre.

Mi energía femenina está hermosamente equilibrada.

Cushing enfermedad de: Desequilibrio mental. Superproducción de ideas agobiadoras. Sensación de estar abrumado. (V. SUPRARRENALES)

Con amor equilibrio mi mente y mi cuerpo. Elijo pensar lo que me hace sentir bien.

Debilidad:

Necesidad de descanso mental. Doy a mi mente unas gozosas vacaciones.

Dedos:

Representan los detalles de la vida.

Estoy en paz con los detalles de la vida.

• ***Pulgar:***

El intelecto y la inquietud. Mi mente está en paz.

• ***Índice:***

El yo y el miedo. Estoy seguro y a salvo.

• ***Medio:***

La cólera y la sexualidad. Me siento a gusto con mi sexualidad.

• ***Anular:***

Las uniones y la aflicción. Doy amor con serenidad.

• ***Meñique:***

La familia y la falsedad. Soy yo mismo con la familia de la vida.

Dedos artríticos: Deseo de castigar. Acusación. Sentirse víctima.
Veo con los ojos del amor y la comprensión. Pongo todas mis experiencias a la luz del amor.

Dedos de los pies:

Representan los detalles del futuro.

Todos los detalles se resuelven solos.

Demencia: Negativa a enfrentar al mundo tal como es. Desesperanza y rabia. (V. ALZHEIMER, ENFERMEDAD DE; SENILIDAD) Me encuentro

en el lugar perfecto y estoy a salvo en todo momento.

Dentales, problemas:

Véase DIENTES.

Depresión: Enfado que uno no se cree con derecho a sentir. Desesperanza.

Ahora paso más allá de los temores y limitaciones de los demás. Creo mi propia vida.

Desmayos, desvanecimientos: Miedo. Incapacidad para afrontar una situación. Apagón de la conciencia.

Tengo el poder, la fuerza y el conocimiento para afrontarlo todo en mi vida.

Diabetes (hiperglucemia): Nostalgia de lo que pudo haber sido. Gran necesidad de controlar. Tristeza profunda. Ni restos de dulzura. Este momento es todo alegría. Elijo saborear la dulzura de hoy.

Diarrea:

Temor. Rechazo. Huida. Mi ingestión, asimilación y eliminación están en orden. Estoy en paz con la vida.

Dientes:

Representan las decisiones.

• ***Problemas:*** Indecisión mantenida mucho tiempo. Incapacidad de analizar las ideas para decidir. (V. ENCÍAS, PULPITIS)

Tomo mis decisiones basándome en los principios de la verdad y descanso tranquilo sabiendo que en mi vida sólo obra la Recta Acción.

Disco herniado:

Véase HERNIA DISCAL.

Disentería:

Temor y rabia intensa. Creo paz en mi mente, y mi cuerpo la refleja.

D. amebiana: Convicción de que los demás o alguien desea fastidiarme. Yo soy el poder y la autoridad en mi mundo. Estoy en paz.

D. bacilar:

Opresión y desesperanza. Estoy pleno de vida, energía y alegría de vivir.

Dismenorrea: Enfado consigo misma. Odio al cuerpo o a las mujeres. (y. MENSTRUACIÓN, MUJER)

Amo mi cuerpo. Me amo. Amo todos mis ciclos. Todo está bien.

Distrofia muscular: «No vale la pena crecer.»
Me elevo por encima de las limitaciones de mis padres. Soy libre de ser lo mejor que pueda.

Dolor:

Culpa. La culpa siempre busca castigo.

Edema: ¿De qué o desprenderte? (V. HINCHAZÓN; LÍQUIDO, RETENCIÓN DE)

Con amor libero el pasado. Ellos son libres y yo también. Ahora está todo bien en mi corazón.

Eccema:

Antagonismo mentales.

intenso. Erupciones quien no quieres De buen grado dejo ir el pasado. Tranquila y segura me libero. Ahora soy libre.

Encefalomiелitis miálgica: Véase EPSTEINBARR, VIRUS.
La armonía, la paz, el amor y la alegría me rodean y moran dentro de mí. Estoy a salvo y seguro.

Encías problemas de: Incapacidad de mantener decisiones. Indiferencia ante la vida. (V. PIORREA)

Soy una persona decidida. Persevero y me apoyo con amor.

Encías sangrantes: Falta de alegría en las decisiones que se toman en la vida.

Siempre obra en mi vida la acción correcta. Me siento confiada y en paz.

Endometriosis: Inseguridad, decepción y frustración. Sustitución del amor a uno misma por azúcar. Tendencia a culpar.

Soy poderosa y deseable. Es maravilloso ser mujer. Me amo y me siento

realizada.

Enfermedad crónica: Rechazo al cambio. Temor al futuro. Sensación de inseguridad. Estoy dispuesta a cambiar y a crecer. Creo para mí un futuro nuevo y seguro.

Enfermedad incurable: Está en un punto en que no se puede curar por medios externos. Es preciso ir al interior para curarla. Vino de ninguna parte y volverá a ninguna parte. Todos los días ocurren milagros. Entro en mi interior para disolver la pauta que creó esta enfermedad y acepto una curación divina. Así es.

Enfermedades de la infancia: Fe en los calendarios, convenciones sociales y leyes falsas. Comportamiento infantil de los adultos que rodean al niño.

Enfermedades Sentimiento de Necesidad de castigo. Idea de que los genitales son algo sucio y pecaminoso. Maltrato a otra persona. (V. GONORREA, HERPES, SIDA, SÍFILIS)

de transmisión sexual: culpa por la sexualidad. Con amor y alegría acepto mi sexualidad y su expresión. Sólo acepto pensamientos que me apoyan y me hacen sentir bien.

Enfisema: Miedo a aceptar la vida. Sentimiento de ser indigno de vivir. Tengo derecho a vivir plena y libremente. Amo la vida; me amo.

Enteritis regional:

Véase ILEITIS.

Entumecimiento u hormigueo: (parestesia): Represión en la manifestación del amor y la consideración. Morir mentalmente. Manifiesto mis sentimientos y mi amor. Respondo al amor que hay en todos.

Enuresis: Miedo a uno de los progenitores, sobre todo al padre. Amamos a este niño, lo aceptamos y comprendemos. Todo está bien.

Envejecimiento, problemas del: Convenciones sociales. Vieja forma de pensar. Miedo a ser uno mismo. Rechazo del presente. Me acepto en todas las edades. Cada momento de la vida es perfecto.

Envenenamiento por alimento: Permitir que otros asuman el control. Sentimiento de indefensión. Este niño está rodeado de amor y protegido por la Divinidad. Declaramos la inmunidad mental.

Poseo la fuerza, el poder y la habilidad para digerir todo lo que se me

presente en el camino.

Epilepsia: Sensación de ser perseguido, de intensa pugna. Rechazo de la vida. Violencia contra uno mismo.

La vida es eterna y jubilosa y así elijo considerarla. Soy un ser eterno y dichoso. Me siento en paz.

Epstein-Barr, virus: Sobre esfuerzo, más allá de los propios límites. Temor a no valer lo suficiente. Agotamiento del apoyo interior. Virus del estrés.

Me relajo y reconozco mi valía. Valgo mucho. La vida es fácil y dichosa.

Equilibrio, pérdida del: Pensamiento disperso, descentrado. Me centro en la seguridad y acepto la perfección de mi vida. Todo está bien.

Equimosis:

Véase MAGULLADURAS.

Eructos: Miedo. Tragarse la vida con demasiada rapidez. Hay tiempo y espacio para todo lo que necesito hacer. Estoy en paz.

Escalofríos: Contracción mental, alejamiento, retraimiento. Deseo de retirarse. «Déjenme en paz.» Estoy seguro y a salvo en todo momento. Me rodea y me protege el amor. Todo está bien.

Esclerodermia: Autoprotección contra la vida. Desconfianza de la propia capacidad de cuidarse. Me relajo completamente porque ahora sé que estoy a salvo. Confío en la vida y confío en mí mismo.

Esclerosis lateral amiotrófica: Resistencia a aceptar la propia valía. Negación del éxito. Sé que soy una persona valiosa. Me gusta el éxito y estoy a salvo en él. La vida me ama.

Esclerosis múltiple: Rigidez mental, dureza de corazón, voluntad de hierro, inflexibilidad. Miedo. Al elegir pensamientos alegres y amorosos me creo un mundo amable y jubiloso. Soy libre.

Escoliosis: Véase CIFOSIS; DESVIACIÓN DE LA COLUMNA, ESPALDA INCLINADA.

Esguinces:

Véase TORCEDURAS.

Espalda:

Representa el apoyo de la vida. (V. DESVIACIÓN DE LA COLUMNA,)

Sé que la Vida siempre me apoya.

- **Parte superior, problemas:** Falta de apoyo emocional. Sensación de no ser amado. Freno en la manifestación del amor.

Me amo y me apruebo. La Vida me ama y me apoya.

- **Parte media, problemas:** Culpa. Atascamiento en el pasado. Sensación de carga. Libero el pasado. Soy libre para avanzar con amor en mi corazón.

- **Parte inferior, problemas:** Miedo al dinero. Falta de apoyo económico. Confío en el proceso de la vida, que se ocupa siempre de todo lo que necesito. Estoy a salvo.

E. inclinada: Transporta las cargas de la vida. Desvalimiento y desesperanza.

Me yergo libre y en toda mi estatura. Me amo y me apruebo. Mi vida mejora cada día.

Espasmos:

Tensión debida al miedo. Me libero, me relajo, me suelto. Estoy a salvo en la vida.

Espinilla (de la pierna), problemas: Ideales rotos. La espinilla representa el estilo de vida. Con amor y alegría vivo de acuerdo a mis más elevados ideales.

Espinillas: Deseo de ocultar la fealdad. (V. COMEDONES)
Me acepto como a una persona hermosa y amada.

Esqueleto, problemas: Desmoronamiento de la estructura. Los huesos representan la estructura de la vida. (V. HUESOS)
Soy fuerte y sólido. Estoy bien estructurado.

Esterilidad: Miedo y resistencia ante el proceso de la vida, O no tener necesidad de vivir la experiencia de tener hijos.
Confío en el proceso de la vida. Siempre estoy en el lugar y el momento oportuno haciendo lo adecuado. Me amo y apruebo.

Estómago: Contiene los alimentos. Digiere las ideas. (V. ACEDÍA, GASTRITIS, ÚCERA PÉPTICA, ÚLCERAS)
Digiero la vida con facilidad.

- **Problemas:** Miedo. Temor a lo nuevo. Incapacidad de asimilar lo nuevo.

La vida me sienta bien. Asimilo los nuevos momentos que me ofrece cada día. Todo está bien.

Estrabismo convergente: Deseo de no ver el exterior. Objetivos contradictorios. (V. OJOS) Puedo mirar y ver con toda tranquilidad y confianza. Estoy en paz.

Estrabismo divergente:

Temor a mirar el presente, el aquí y el ahora. (V. OJOS) Me amo y apruebo en este mismo momento.

Estreñimiento: Negativa a abandonar viejas ideas. Estancamiento en el pasado. A veces, mezquindad, tacañería.

A medida que libero el pasado entra en mí lo nuevo y vital. Permito que la vida fluya a través de mí.

Fibromas y quistes: Cultivo del rencor que se siente contra el novio o marido. Golpe para el yo femenino. (V. MUJER)

Libero la pauta que me ha atraído esta experiencia. Sólo creo el bien en mi vida.

Fibrosis quística. Firme convicción de que la vida no te funcionará. «Pobre de mí.» La vida me ama y yo amo la vida. Elijo aceptar la vida en plenitud y en libertad.

Fiebre:

Cólera abrasadora. Soy la expresión tranquila y serena de la paz y el amor.

Fiebre del heno: Congestión emocional. Miedo al calendario. Sensación de ser perseguido. Culpa. (V. ALERGIAS)

Soy uno con la totalidad de la Vida. Estoy a salvo en todo momento.

Fístula: Miedo. Bloqueo en el proceso de liberación.

Estoy a salvo. Confío absolutamente en el proceso de la vida. La vida me apoya.

Flatulencia.

Véase METEORISMO.

Flebitis: Rabia y frustración. Culpar a otros de la limitación y la falta de alegría de la vida. La alegría fluye libremente por mi interior. Estoy en paz con la vida.

Fracturas:

Véase HUESOS.

Frigidez: Miedo. Negación que la sexualidad es mala. insensibles. Temor al padre. del placer. Creer

Parejas sexuales Estoy a salvo cuando disfruto de mi propio cuerpo. Me alegro de ser mujer.

Furúnculo:

Rabia que hierve. Furia. Expreso amor y alegría. Estoy en paz.

Gangrena: Morbosidad mental. Pensamientos ponzoñosos que ahogan la alegría.

Escojo pensamientos armoniosos y permito que la alegría me inunde y fluya a través de mí.

Garganta:

Canal de expresión y creatividad. Abro mi corazón y canto las alegrías del amor.

• ***Dolor, irritación:*** Represión del enfado. Sentirse incapaz de expresarse. (V. AMIGDALITIS)

Dejo marchar todas mis limitaciones. Soy libre de ser yo.

• ***Nudo en la garganta:*** Miedo. Desconfianza del proceso de la vida. Estoy a salvo. Confío en que la vida me apoya. Me expreso libre y gozosamente.

• ***Problemas:*** Incapacidad para hacerse valer. Rabia reprimida y tragada. Creatividad sofocada. Negativa a cambiar.

Es normal hacer ruido. Me expreso libre y gozosamente. Me es fácil hacerme valer. Expreso mi creatividad. Estoy dispuesta a cambiar.

Gases:

Véase METEORISMO.

Gastritis: Incertidumbre prolongada. Sentimiento fatalista. (V. ESTÓMAGO, PROBLEMAS)

Me amo y me apruebo. Estoy a salvo.

Genitales:

Representan los principios masculino y femenino.

Estoy a salvo siendo quien soy.

G., problemas de los: Preocupación por no sentirse valioso. Me complazco en mi propia expresión de la vida. Soy un ser perfecto tal como soy. Me amo y me apruebo.

Glandular, fiebre:

Véase MONONUCLEOSIS.

Glandulares, problemas: Mala distribución de las ideas para organizarse y actuar. Autocontención.

Tengo todas las ideas divinas y la actividad que necesito. Ahora avanzo.

Glándulas:

Representan las estaciones de abastecimiento. Son la actividad que se inicia. Soy el poder creativo en mi mundo.

Glaucoma:

Implacable rencor y presión de antiguas heridas que abruma. (V. OJOS) Todo lo veo con amor y ternura.

Gonorrrea: Necesidad de castigo por ser una mala persona. (V. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL)

Amo mi cuerpo y amo mi sexualidad. Me amo.

Gordura:

Véase OBESIDAD.

Gota:

Necesidad de dominar. Impaciencia, ira. Estoy a salvo y seguro. Me siento en paz conmigo y con los demás.

Granos:

V. COMEDONES, ESPINILLAS.

Gripe (influenza): Reacción ante creencias populares negativas. Miedo. Fe en las estadísticas. (V. RESPIRATORIAS, MOLESTIAS)
Estoy más allá de las creencias de grupos y de las estadísticas. Estoy libre de toda congestión e influencia.

Halitosis: Actitud corrompida, murmuración mal intencionada, tendencia a pensar mal.(V. ALIENTO DESAGRADABLE)
Me expreso con amabilidad y amor. Sólo exhalo bien.

Hematoquecia (hemorragia anorrectal): Rabia y frustración.
Confío en el proceso de la vida. En mi vida sólo tiene lugar la buena y recta acción.

Hemorragias: Se marcha la alegría. Fastidio. Pero, ¿dónde?
Soy la alegría de la vida que se expresa y recibe en coordinación perfecta.

Hemorroides: Miedo de los plazos establecidos. Rabia por el pasado. Temor a aflojarse. Sensación de carga. (V. ANO) Libero todo lo que no sea amor. Hay tiempo y espacio para todo lo que deseo hacer.

Heno, fiebre del: V. FIEBRE DEL HENO. **Hepatitis:** Resistencia al cambio. Miedo, ira, odio. El hígado es la sede de la indignación y la rabia. (V. HÍGADO)
Mi mente está libre y despejada. Dejo el pasado y avanzo hacia lo nuevo. Todo está bien.

Heridas: Enfado con uno mismo y sentimiento de culpabilidad. (V. LESIONES) Me perdono y elijo amarme. Me creo una vida llena de gratificaciones.

Hernia: Relaciones rotas. Tensiones, cargas. Expresión creativa incorrecta.

Mi mente es amable y armoniosa. Me amo y me apruebo. Soy libre de ser yo.

H. discal: Sensación de no recibir ningún apoyo de la vida. Indecisión.

La vida apoya todos mis pensamientos; por lo tanto me amo y me apruebo. Todo está bien.

Herpes genital: Creencia popular en la culpa sexual y la necesidad de castigo. Escarmiento público. Fe en un Dios que castiga. Rechazo de los genitales.

Mi concepto de Dios me apoya. Soy normal y natural. Disfruto mi sexualidad y de mi cuerpo. Soy una persona maravillosa.

Herpes labial (ampolla febril, úlcera fría): Enfado que carcome y temor de expresarlo. Sólo me creo experiencias agradables porque me amo. Todo está bien.

Herpes simple: Deseo ardiente y reprimido de maldecir. Pienso y digo palabras de amor. Estoy en paz con la vida.

Hiedra venenosa, erupción por: Sensación de desamparo e indefensión ante un ataque o agresión.

Hígado:

Sede de la rabia y de las acciones primitivas.

• **Problemas:** Hábito cación de las críticas Sentirse mal. (V. HEPATITIS; ICTERICIA) de quejarse. Justifipara autoengañarse. Escojo vivir en el espacio abierto de mi corazón. Busco el amor y lo encuentro en todas partes.

Hinchazón: Bloqueo del pensamiento. Ideas atascadas, dolorosas. (y. EDEMA; LÍQUIDO, RETENCIÓN DE)
Mis pensamientos fluyen libre y fácilmente. Tranquila avanzo a través de mis ideas.

Hiperactividad: Temor. Sensación de estar presionado y frenético. Estoy a salvo. Todas las presiones se disuelven. Soy capaz y valgo.

Hiperglucemia:

Véase DIABETES.

Hipermetropía:

Temor del presente. (V. ojos) Estoy a salvo aquí y en este momento. Eso lo veo con toda claridad.

Hipertensión: Viejo problema emocional no solucionado. Soy poderoso, estoy a salvo y seguro. Todo está bien.

Amor, paz y alegría, eso es todo lo que conozco.

Me desprendo jubilosamente del pasado. Estoy en paz.

Hipertiroidismo: Rabia por ser dejado de lado. (V. TIROIDES)

Estoy en el centro de la vida. Me apruebo y apruebo todo lo que veo.

Hiperventilación: Miedo, resistencia al cambio. Desconfianza en el proceso de la vida. (V. ASFIXIA; RESPIRATORIAS, MOLESTIAS)

Estoy a salvo en cualquier lugar del Universo. Me amo y confío en el proceso de la vida.

Hipoglucemia:

Sensación de estar abrumado por las cargas de la vida. « ¿Para qué...?» Ahora elijo hacer mi vida fácil y alegre.

Hipotensión: Falta de amor en la infancia. Derrotismo. « ¿Para qué, cuando igual no servirá de nada?»

Hipotiroidismo: Renuncia a Desesperanza, sensación de TIROIDES) todo intento. bloqueo. (V.

Hirsutismo: Cólera encubierta. Lo que la cubre suele ser el miedo. Deseo de culpar a otros. Frecuente mala disposición para sustentar al yo.

Soy como madre amorosa conmigo mismo. Estoy arropado con amor y aprobación. Confiado me manifiesto tal como soy.

Hodkin, enfermedad de: Reproches y terror de no ser capaz. Carrera frenética por demostrar el propio valor hasta agotar la capacidad de sostén de la sangre. Olvido de la alegría de la vida en esta carrera por ganar aceptación. Me siento muy feliz de ser yo. Valgo tal como soy. Me amo y me apruebo. Soy alegría que se expresa y recibe.

Hombros : Representan la capacidad para llevar alegremente nuestras experiencias. Con nuestra actitud hacemos de la vida una carga. (V. ARTICULACIONES, ESPALDA INCLINADA)

Decido permitir que todas mis experiencias sean alegres y amorosas.

Hongos, infecciones por: Creencias estancadas. Aferramiento al pasado. Negación de las propias necesidades. Falta de apoyo a uno mismo. (V. AFTA, CANDIDIASIS, PIE DE ATLETA)

Hormigueo: Véase ENTUMECIMIENTO. Vivo dichosa y libre en el momento presente. Elijo apoyarme de forma alegre y amorosa.

Hueso púbico:

Representa la protección de los órganos genitales.

Mi sexualidad es segura.

Huesos: Representan la estructura del Universo.
Ahora elijo vivir en el dichoso momento presente. Mi vida es toda alegría.

Me creo una vida nueva, con nuevas normas que me apoyan totalmente.

Estoy bien equilibrado y estructurado.

• **Deformaciones:** Tensión y presión mentales. Músculos que no se pueden estirar. Pérdida de movilidad mental. (V. OSTEOMIELITIS, OSTEOPOROSIS)

Inspiro plenamente la vida. Me relajo y confío en el flujo y proceso de la vida.

• **Fracturas:**

Rebelión contra la autoridad. Yo soy mi propia autoridad en mi mundo, porque soy la única persona que piensa en mi mente.

Huntington, enfermedad de: Resentimiento por no poder cambiar a otros. Desesperanza. Dejo todo el control al Universo. Estoy en paz conmigo mismo y con la vida.

Ictericia: Prejuicios internos y externos. Razón desequilibrada.
(V. HÍGADO)

Soy tolerante y comprensivo. Amo a todas las personas, incluido yo mismo.

Ileítis (enteritis regional): Miedo, inquietud. Sentimiento de incapacidad.

Me amo y me apruebo. Hago todo lo mejor que sé. Soy una persona maravillosa. Estoy en paz.

Impotencia: Presión, tensión y culpa sexuales. Convenciones sociales. Despecho contra una pareja anterior. Miedo de la madre.
Permito que mi principio sexual obre en mí con todo su poder, de modo fácil y feliz.

Incontinencia: Exceso emocional a rebosar. Años de represión de las emociones.

Estoy dispuesta a sentir. Es bueno y seguro expresar mis emociones. Me amo.

Incurable:

Véase ENFERMEDAD INCURABLE.

Indigestión: Miedo visceral, terror y angustia. Quejas y gruñidos. Digiero todas las nuevas experiencias en paz y con alegría.

Infancia, enfermedades de la:

(

Véase

ENFERMEDADES DE LA...)

Infarto de miocardio:

Véase CORAZÓN, ATAQUE AL.

Infeción: Irritación, enfado, fastidio. (y. URINARIAS, INFECCIONES; VÍRICAS, INFECCIONES)

Elijo estar en paz y en armonía.

Inflamación: Temor. Ira. Pensamientos inflamados. (V. «ITIS»)
Mis pensamientos son pacíficos, serenos y centrados.

Insania. Véase LOCURA. **Insomnio:** Miedo. Desconfianza del proceso de la vida. Culpa.

Con amor dejo atrás el día y me sumerjo en un sueño tranquilo, en la seguridad de que el mañana cuidará de sí mismo.

Intestinos: Asimilación. Absorción. Eliminación fácil de desechos. (V. COLON) Con facilidad asimilo todo lo que necesito saber y con alegría libero el pasado.

• **Problemas:** Temor de liberar lo viejo y que ya no se necesita.
Con facilidad libero lo viejo y acojo alegremente lo nuevo.

Intoxicación alimentaria.

Véase ENVENENAMIENTO...

Irritaciones:

Véase LLAGAS.

«**Itis:** Ira y frustración por situaciones que uno ve en su vida. Estoy dispuesto a cambiar todas mis actitudes de crítica. Me amo y me apruebo.

Jaqueca:

Véase MIGRAÑA.

Joroba:

Véase CIFOSIS.

Juanete: Falta de alegría ante las experiencias de la vida. Con gozo avanzo hacia las maravillosas experiencias de la vida.

Laringitis: Furia que impide hablar. Miedo de hacerse valer. Resentimiento contra la autoridad.

Soy libre de pedir lo que deseo. Me expreso confiada y segura. Estoy en paz.

Lengua: Representa la capacidad de saborear con alegría los placeres de la vida.

Disfruto con la generosa liberalidad de mi vida.

Lepra: Absoluta incapacidad para controlar la propia vida. Vieja y prolongada convicción de ser inútil o impuro.

Me elevo por encima de toda limitación. La Divinidad me guía e inspira. El amor todo lo cura.

Lesiones: Enfado con uno mismo. Sentimiento de culpabilidad. (V. HERIDAS)

Ahora libero el enfado de maneras positivas. Me amo y me apruebo.

Leucemia: Inspiración brutalmente letal. « ¿Para qué...?» (V. SANGRE)
Por encima de las limitaciones pasadas me adentro en la libertad del presente. Estoy a salvo siendo yo.

Leucorrea: Creencia de que las mujeres son impotentes frente a los hombres. Fastidio con la pareja. (V. MUJER)

Yo creo todas mis experiencias. Yo soy el poder. Disfruto siendo mujer. Soy libre.

Linfáticos, problemas: Advertencia de que hay que volver a centrar la

mente en lo esencial de la vida: el amor y la alegría. Me centro totalmente en el amor y en la alegría de vivir. Fluyo con la vida. Mía es la paz de la mente.

Lipotimia: Véase DESMAYOS.

Líquido, retención de:

¿Qué tienes miedo de perder? (V. EDEMA, HINCHAZÓN)

Libero de buena gana y con alegría.

Llagas, irritaciones: Rabia sin expresar que se instala.
Expreso mis emociones de maneras positivas y gozosas.

Llanto: Las lágrimas son el río de la vida, y se derraman por alegría, tristeza o miedo. Estoy en paz con todas mis emociones. Me amo y me apruebo.

Locura, insania: Huida de la familia. Escapismo, retraimiento. Violenta separación de la vida.

Esta mente conoce su verdadera identidad y es un lugar creativo de la Autoexpresión Divina.

Lou Gehrig, enfermedad de:

Véase ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA.

Lupus eritematoso: Renuncia. Mejor morir que hacerse valer. Cólera y castigo.

Me hago valer libre y fácilmente. Declaro mi poder. Me amo y me apruebo. Estoy libre y a salvo.

Magulladuras (equimosis): Los pequeños golpes de la vida. Autocastigo. Me amo y me cuido. Soy amable y tierna conmigo misma. Todo está bien.

Malaria: Estado de desequilibrio con la naturaleza y con la vida. Estoy unida y en equilibrio con toda la vida. Estoy a salvo.

Mamas: Representan la maternidad, el cuidado y el sustento. Con perfecto equilibrio recibo y doy sustento.

• **Problemas:** Negativa a cuidar de sí misma. Posponerse siempre en favor de los demás. Soy importante y cuento. Ahora me cuido y me nutro con amor y alegría.

• **Quistes, bultos, inflamación (mastitis):** Cuidados maternos exagerados. Sobreprotección. Actitud autoritaria.

Doy a los demás la libertad de ser ellos mismos. Todos estamos a salvo y somos libres.

Mandíbula, problemas de: Rabia, resentimiento, deseo de venganza. Estoy dispuesto a cambiar la pauta que me ha creado este problema. Me amo y me apruebo. Estoy a salvo.

Manos: Sujetan y manejan. Aferran y sueltan. Pellizcan. Todas las formas de enfrentar las experiencias.

Decido manejar todas mis experiencias con amor, alegría y serenidad.

Mareo en barco: Miedo a la muerte. Descontrol. Estoy absolutamente seguro en el Universo. En todas partes estoy en paz. Confío en la vida.

Mareo en coche: Miedo. Sensación de estar atrapado, cautivo. Avanzo con comodidad a través del tiempo y del espacio. Sólo el amor me rodea.

Mareo al moverse: Miedo. Temor de no estar al mando. Siempre estoy al mando de mis pensamientos. Estoy a salvo. Me amo y me apruebo.

Mastitis:

Véase MAMAS.

Mastoiditis: Cólera y frustración. Deseo de no enterarse de lo que sucede. Frecuente en los niños. Miedo a infectar el entendimiento. (V. OÍDOS)
La paz y la armonía divinas me rodean y me invaden. Estoy en un oasis de paz, amor y alegría. Todo está bien en mi mundo.

Médula espinal: Representa las más profundas creencias sobre uno mismo. La forma de apoyarse y cuidarse.

El Espíritu Divino es la estructura de mi vida. Estoy a salvo. Soy amada y estoy completamente apoyada.

Meningitis cerebroespinal: Rabia contra la vida. Pensamientos inflamados.

Dejo marchar todo reproche y acepto la tranquilidad y alegría de la vida.

Menopausia, problemas de la: Miedo a dejar de ser deseable. Rechazo de uno misma. Miedo a envejecer. Sensación de valer muy poco.

Estoy equilibrada y en paz en todos los cambios de ciclo. Bendigo mi cuerpo con amor.

Menstruación, problemas de la: Rechazo de la feminidad. Culpa, temor.

Idea de que los genitales son algo sucio o pecaminoso. (V. AMENORREA, DISMENORREA, MUJER) Acepto todo mi poder de mujer y acepto como normales y naturales todos los procesos de mi cuerpo. Me amo y me apruebo.

Meteorismo, dolor por: Aferramiento. Temor. Ideas no digeridas. Me relajo y dejo que la vida fluya a través de mí con facilidad.

Micción nocturna involuntaria.

Véase ENURESIS.

Migraña : Aversión a ser manejada. Resistencia al fluir de la vida. Temores sexuales. (La masturbación suele aliviarla.) (V. CABEZA, DOLORES DE)

Me relajo en el fluir de la vida y dejo que ella me proporcione todo lo que necesito, con comodidad y facilidad. La vida está a mi favor.

Miopía: Miedo al futuro. Desconfianza del porvenir. (V. OJOS) Confío en el proceso de la vida. Estoy a salvo.

Mononucleosis (fiebre glandular, enfermedad de Pfeiffer): Enfado por no recibir amor y aprecio. Negligencia con uno mismo.

Me amo, me valoro y me cuido. Me tengo a mí mismo y eso es suficiente.

Moqueo hacia adentro:

Véase NARIZ.

Mordeduras:

Cólera vuelta hacia adentro. Necesidad de castigo.

Soy libre.

Muela del juicio impactada: Negarse el espacio mental para crearse una base firme. Abro mi conciencia a la expansión de la vida. Cuento con un enorme espacio para crecer y cambiar.

Muerte: Representa abandonar este episodio de la película de la vida. Con alegría avanzo hacia nuevos planos de experiencias. Todo está bien.

Mujer, problemas propios de la: Negación de una misma. Rechazo de la feminidad y del principio femenino. (V. AMENORREA, DISMENORREA, FIBROMAS, LEUCORREA, MENSTRUACIÓN, VAGINITIS)

Disfruto de mi feminidad. Me gusta mucho ser mujer. Amo mi cuerpo.

Muñeca: Representa el movimiento y la soltura.

Manejo todas mis experiencias con sabiduría, amor y naturalidad.

Muscular, distrofia:

Véase DISTROFIA MUSCULAR.

Músculos: Resistencia a las experiencias nuevas. Los músculos representan nuestra capacidad de movemos en la vida.

Vivo la vida como un alegre baile.

Nacimiento: Representa la entrada en este episodio de la *película* de la vida.

Este bebé comienza ahora una nueva vida, maravillosa y gozosa. Todo está bien.

Defretos de: Kármicos. Tú elegiste nacer así. Elegimos a nuestros padres y a nuestros hijos. Empresa no acabada.

Toda experiencia es perfecta para nuestro proceso de crecimiento. Estoy en paz donde me encuentro.

Nalgas: Representan poder. Nalgas flácidas, pérdida de poder. Uso sabiamente mi poder. Soy fuerte. Todo está bien.

Narcolepsia: Incapacidad de arreglárselas. Miedo extremo. Deseo de huir de todo. Deseo de no estar aquí.

Confío en que la Sabiduría Divina me guía y me protege en todo momento. Estoy a salvo.

Nariz:

Representa el reconocimiento de uno mismo.

• **Goteo continuo:** Necesidad de ayuda. Llanto interior. Me amo y me consuelo de maneras que me resultan agradables.

• **Hemorragia:** Necesidad de reconocimiento. Sensación de no ser valorado. «Nadie se fija en mí.» Ansia de amor.

Reconozco mi capacidad intuitiva.

Me amo y me apruebo. verdadero valor. Soy maravillosa. Reconozco mi una persona

• **Moqueo hacia adentro:** Llanto interior. Lágrimas pueriles. Sentimiento

de víctima. Reconozco y acepto que soy el poder creativo en mi mundo. Elijo disfrutar de mi vida.

N. cargada:

Falta de autovaloración. Me amo y me apruebo.

Náuseas: Miedo. Rechazo de una idea o una experiencia.

Estoy a salvo. Confío en que el proceso de la vida me aporta sólo el bien.

Nefritis: Reacción exagerada ante la decepción y el fracaso.

En mi vida sólo obra la acción correcta. Libero lo viejo y acojo lo nuevo. Todo está bien.

Nefropatías: Sensación de ser como un niño que no logra hacer bien las cosas, un incapaz, un desastre. Confusión. (V. NEFRITIS; RENALES, CÁLCULOS; RIÑONES)

Me amo y me apruebo. Me gusto. Soy totalmente capaz en todo momento.

Nervios:

Representan la comunicación. Son informadores receptivos.

Me comunico con alegría y facilidad.

Nerviosa, crisis: Egocentrismo. Bloqueo de los canales de la comunicación.

Abro mi corazón y creo una comunicación amorosa. Estoy a salvo. Todo está bien.

Nerviosismo: Miedo, angustia, esfuerzo, precipitación. Desconfianza del proceso de la vida.

Neumonía: Desesperación. Cansancio de la vida. Heridas emocionales a las que no se permite curar.

Libremente absorbo las ideas Divinas llenas del aliento y la inteligencia de la vida. Este momento es nuevo.

Neuralgia. Castigo por una culpa. Angustia por la comunicación.

Me perdono. Me amo y me comunico con amor. apruebo. Me

Niños, micción nocturna:

Véase ENURESIS.

Nódulos:

Resentimiento, frustración y ego herido por motivos profesionales.

Obesidad: representar protección. resistencia a perdonar. (V. SOBREPESO)

Sensibilidad exagerada. Suele el temor e indica necesidad de Tal vez el temor oculta rabia y El Amor Divino me protege. Siempre estoy a salvo. Estoy dispuesto a crecer y a responsabilizarme de mi vida. Perdono a todos y ahora creo mi propia vida de la manera que la deseo.

- **En los brazos:** Rabia por falta de amor. Voy en un viaje interminable por la eternidad y me sobra el tiempo. Me comunico con el corazón. Todo está bien.

Me libero de esta pauta de permito el éxito.

retraso y me Confiada, puedo crear todo el amor que deseo.

- **En las caderas:** Bultos de terca cólera contra los padres. Estoy dispuesta a perdonar el pasado. Confiada, puedo elevarme por encima de las limitaciones de mis padres.

- **En los muslos:** Cólera comprimida desde la infancia. Suele ser rabia contra el padre. Veo a mi padre como a un niño carente de amor y lo perdono fácilmente. Ambos estamos libres.

- **En el vientre:**

Rabia por falta de sustento. Me nutro con alimento espiritual. Me siento satisfecho y libre.

Odontitis:

Véase PULPITIS.

Oídos:

Representan la capacidad de oír y escuchar.

Escucho con amor.

- **Dolor** (otitis): Enfado. Deseo de no escuchar. Demasiado alboroto. Peleas entre los padres.

La armonía me rodea. Escucho con amor lo bueno y agradable. Soy un centro de amor.

Ojos: Representan la capacidad de ver con claridad: el pasado, el presente y el futuro. (V. ORZUELO, VISTA)

Todo lo veo con amor y alegría.

- **Irritación:** Rabia y frustración. Deseo de no ver. (V. CONJUNTIVITIS) Libero la necesidad de tener razón. Estoy en paz. Me amo y me apruebo.

- **Queratitis:** Ira extrema. Deseo de golpear lo que se ve, personas o cosas.

Permito que el amor de mi corazón sane todo lo que veo. Elijo la paz. Todo está bien en mi mundo.

- **Sequedad** Ojos furiosos. Negativa a mirar con amor. «Antes morir que perdonar.» Despecho.

Perdono de buena gana. Inspiro vida hacia mi vista y veo con comprensión y compasión.

Olor corporal:

Miedo. Disgusto consigo mismo. Temor a los demás.

Me amo y me apruebo. Estoy a salvo.

Orzuelo: Contemplación de la vida con ojos airados. Enfado con alguien. (V. ojos)

Escojo ver con amor y alegría a todas las personas y cosas.

Osteítis deformante (enfermedad de Paget): Sentimiento de que ya no hay ningún cimiento sobre el cual construir. «Nadie me quiere.» Sé que la vida me apoya de manera magnificante y gloriosa. La vida me ama y me mima.

Osteomielitis: Cólera y frustración por la estructura misma de la vida. Sensación de falta de apoyo. (V. HUESOS)

Estoy en paz con el proceso de la vida y confío en él. Estoy a salvo y segura.

Osteoporosis: Sensación de que ya no queda ningún apoyo en la vida. (V. HUESOS) Sé valirme por mí misma y la Vida me apoya de maneras amorosas e inesperadas.

Otitis:

Véase OÍDOS.

Ovarios:

Representan las cualidades creativas. Estoy equilibrada en mi discurrir creativo.

Pages, enfermedad de:

Véase OSTEÍTIS DEFORMANTE.

Páncreas:

Representa la dulzura de la vida.

Pancreatitis: Rechazo. Enfado porque la vida parece haber dulzura. y frustración

perdido su

Parálisis: Temor, terror. Huida de una situación o de una persona. Resistencia. Soy uno con la totalidad de la vida. Soy completamente capaz en todas las situaciones.

P. agitante: Pensamientos paralizantes. Estancamiento. Pienso con libertad. Fácil y alegremente tengo experiencias maravillosas.

P. cerebral: Necesidad de unir a la familia en un acto de amor. Contribuyo a una vida familiar unida, llena de amor y de paz. Todo está bien.

P. facial o de Bell: Control excesivo de la ira. Resistencia a expresar los sentimientos. Es bueno expresar los sentimientos. Me perdono. Estoy a salvo.

Parásitos:

Entrega del poder a otras personas. Con amor recupero mi poder y elimino toda interferencia.

Parestesia:

Véase ENTUMECIMIENTO.

Parkinson, enfermedad de: Miedo e intenso deseo de controlarlo todo y a todos.

Me relajo en la seguridad de que estoy a salvo. La vida me apoya. Confío en el proceso de la vida.

Pechos:

Véase MAMAS.

Pequeño mal:

Véase EPILEPSIA.

Periodontitis:

Véase PIORREA.

Pfeiffer, enfermedad de:

Véase MONONUCLEOSIS.

Picaduras:

Culpa por cosas pequeñas. Mi vida es dulce.

Me amo y me apruebo. Yo creo la dulzura y la alegría en mi vida.

Estoy libre de toda irritación. Todo está bien. ***Pie de atleta*** (tiña podal): Frustración por no ser aceptado. Incapacidad de avanzar. Me amo y me apruebo. Me doy permiso para avanzar. Estoy a salvo avanzando.

Piel:

Protege nuestra individualidad. Órgano de los sentidos.

Me siento a salvo siendo yo.

- **Problemas:** Angustia, miedo. Antigua repugnancia encubierta. Sensación de amenaza. (V. PSORIASIS, SARPULLIDO, URTICARIA)

Amorosamente me protejo con pensamientos de paz y alegría. Olvido y perdono el pasado. Soy libre.

Pielonefritis o pielitis:

Véase URINARIAS, INFECCIONES.

Piernas:

Nos hacen avanzar en la vida. La vida está de mi parte.

- **Problemas:** Miedo al futuro. Deseo de no moverse. Avanzo con confianza y alegría, sabiendo que todo está bien en mi futuro.

Pies: Representan nuestra comprensión de nosotros mismos, de la vida y de los demás. Mi entendimiento es claro y estoy dispuesto a cambiar con los tiempos. Estoy a salvo.

- **Problemas:** Temor al futuro y miedo de no avanzar en la vida. Con facilidad y alegría avanzo en la vida.

Piorrea (periodontitis): Cólera ante la incapacidad de tomar decisiones. Personas indecisas.

Me apruebo y mis decisiones son siempre perfectas para mí.

Pituitaria, glándula Representa el centro de control. Mi mente y mi cuerpo están en perfecto equilibrio. Yo controlo mis pensamientos.

Plexo solar: Reacciones viscerales. Centro del poder intuitivo. Confío en mi voz interior. Soy un ser fuerte, sabio y poderoso.

Poliomielitis: Celos paralizantes. Deseo de detener a alguien. Hay suficiente para todos. Con pensamientos de amor creo mi bien y mi libertad.

Premenstrual, síndrome:

Véase SÍNDROME PREMENSTRUAL.

Presbicia.

Véase HIPERMETROPÍA.

Presión arterial alta:

Véase HIPERTENSIÓN.

Presión arterial baja:

Véase HIPOTENSIÓN.

Próstata:

Representa el principio masculino. Acepto mi masculinidad y me complazco en

ella.

• ***Problemas:*** Temores que debilitan la masculinidad. Renuncia. Presión y culpa sexuales. Creencia en el envejecimiento. Me amo y me apruebo. Acepto mi poder. Soy eternamente joven de espíritu.

Prurito:

Véase COMEZÓN.

Prurito anal:

Véase ANO.

Psoriasis: Miedo de ser herido. Debilitamiento de la capacidad de sentir. Negativa a aceptar la responsabilidad de los propios sentimientos. (V. PIEL) Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me apruebo.

Pulmón:

Capacidad de inspirar y comprender la vida.

Inspiro la vida en perfecto equilibrio.

• ***Problemas:*** Depresión. Aflicción. Miedo de inspirar la vida. Sensación

de no ser digno de vivir plenamente.

Tengo la capacidad de inspirar la plenitud de la vida. Con amor la vivo en toda su plenitud.

Pulpitis u odontitis: Incapacidad de morder nada. Creencias arraigadas que se destruyen. Creo cimientos firmes para mí y para mi vida. Elijo creencias que me apoyen con alegría.

Puntos negros:

Véase COMEDONES, ESPINILLAS.

Quemaduras:

Rabia. Furia que arde. Sólo creo paz y armonía en mi interior y a mi alrededor. Merezco sentirme bien.

Queratitis:

Véase ojos.

Quistes: La vieja y dolorosa película que se pasa una y otra vez. Agravios que se cultivan. Falsos tumores.

Las películas de mi mente son hermosas porque escojo hacerlas así. Me amo.

Rabia:

Cólera. Fe en que la violencia es la respuesta.

La paz me invade y me rodea.

Raquitismo: Desnutrición emocional. Falta de amor y seguridad.

Estoy a salvo. El amor del Universo mismo me nutre.

Recto:

Véase ANO.

Renales, cálculos: Terrones de enfado no disuelto.

Disuelvo con facilidad todos los problemas pasados.

Resfriados, catarros: Suceden demasiadas cosas a la vez. Confusión, desorden mental. Pequeños agravios. Creencia en los «tres resfriados cada

invierno». (V. RESPIRATORIAS, MOLESTIAS)

Doy permiso a mi mente para que se relaje y esté en paz. Hay claridad y armonía en mi interior y a mi alrededor... Todo está bien.

Respiración:

Representa la capacidad de inspirar la vida.

Amo la vida. Vivo confiada.

• ***Problemas:*** Miedo o resistencia a aceptar la vida plenamente. Sensación de no tener derecho a ocupar espacio o a existir. (V. ASFIXIA, HIPERVENTILACIÓN)

Tengo derecho a vivir libre y plenamente. Soy digno de amor. Elijo vivir la vida en toda su plenitud.

Respiratorias, molestias: Temor de inspirar la vida plenamente.(V. BRONQUITIS, GRIPE, RESFRIADOS, TOS)

Estoy a salvo. Amo mi vida.

Reumatismo: Sentimiento de ser víctima. Falta de amor. Amargura crónica. Resentimiento. Yo creo mis experiencias. El amor y la aprobación de mi mismo y de los demás hacen que mis experiencias sean cada vez mejores.

Rigidez:

Pensamientos rígidos y cerrados. Me siento lo suficientemente seguro para ser flexible mentalmente.

Riñón, problemas de: Crítica, decepción, fracaso. Vergüenza. Reacciones de niño pequeño.

En mi vida obra siempre la Recta Acción Divina. El resultado de cada experiencia es siempre el bien. Estoy a salvo creciendo.

Rodillas:

Representan el orgullo y el yo. Soy flexible y me muevo con soltura.

• ***Problemas:*** Orgullo Incapacidad de inclinarse. bilidad. Terquedad. y obstinación.

Temor. Inflexión. Perdón, comprensión, compasión. Me inclino y me muevo con soltura. Todo está bien.

Ronquidos: Terca negativa a abandonar viejas pautas mentales. Dejo marchar todo lo que no sea amor y alegría en mi mente. Del pasado avanzo hacia lo nuevo y vital.

Sangre: Representa la alegría que recorre libremente el cuerpo. Soy la alegría de la vida que se expresa y recibe.

• **Coágulos:** Obstrucción de la alegría de vivir. Despierto a una nueva vida interior. Me abro y fluyo libre.

• **Problemas:** Falta de alegría. Las ideas no circulan. (V. ANEMIA, LEUCEMIA)

Nuevas y felices ideas circulan libremente en mi interior.

Sarna: Pensamientos infectados. Permitir que otras personas nos acaparen el pensamiento. Yo soy la expresión viva, amorosa y dichosa de la vida. Yo soy mi propia persona.

Sarpullido: Irritación por los retrasos. Forma pueril de llamar la atención. (V. URTICARIA) Me amo y me apruebo. Estoy en paz con el proceso de la vida.

Senilidad: Regreso a la supuesta seguridad de la infancia. Exigencia de cuidados y atención. Forma de controlar a quienes nos rodean. Escapismo. (V. ALZHEIMER, ENFERMEDAD DE)

Protección Divina. Seguridad. Paz. La Inteligencia del Universo opera en todos los aspectos de la vida.

Sida. Sensación de indefensión y desesperanza. «Nadie me quiere.» Firme convicción de no valer. Negación de uno mismo. Sentimiento de culpa por la sexualidad. Formo parte del Plan Universal. Soy importante y soy amado por la Vida misma. Soy poderoso y capaz. Me amo y me apruebo totalmente.

Sífilis: Entrega del poder y la eficacia. (y. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL)

Decido ser yo mismo. Me apruebo tal como soy.

Síndrome premenstrual: Confusión que domina. Entrega del poder a influencias externas. Rechazo de los procesos femeninos. Asumo el control de mi mente y de mi vida. Soy poderosa y dinámica. Todo mi cuerpo funciona a la perfección. Me amo.

Sinusitis: Irritación contra una persona muy íntima. Declaro la paz y la armonía en mi interior y a mi alrededor.

Sobrepeso: Miedo, necesidad de protección. Huida de los sentimientos. Inseguridad. Rechazo de uno mismo. Búsqueda de satisfacción. (V. OBESIDAD)

Estoy en paz con mis sentimientos. Estoy a salvo donde estoy. Yo creo mi propia seguridad. Me amo y me apruebo.

Sordera: Rechazo, terquedad, aislamiento. ¿Qué es lo que no quieres escuchar? «No me molesten.»

Escucho la voz de lo Divino y gozo con todo lo que puedo escuchar. Soy uno con la totalidad.

Suicidio: Visión de la vida en blanco y negro. Negativa a ver otra salida. Vivo en la totalidad de las posibilidades. Siempre hay otra manera. Estoy a salvo.

Suprarrenales, problemas de las: Derrotismo. Renuncia a cuidar de uno mismo. Angustia.

Me amo y me apruebo. Me siento confiado al cuidar de mí mismo.

Tartamudez: Inseguridad. Incapacidad de expresar la propia personalidad. Prohibición de llorar.

Soy libre para hablar a mi favor. Estoy seguro de mi capacidad de expresión. Sólo me comunico con amor.

Teniasis: Convicción de ser víctima. Sensación de impureza. Impotencia ante la aparente actitud de los demás.

Los demás sólo reflejan los buenos sentimientos que tengo sobre mí. Me amo y me apruebo totalmente.

Testículos:

Principio masculino. Masculinidad. Estoy a salvo siendo hombre.

Tétanos: Necesidad de liberar sentimientos de cólera enconada. (V. TRISMO)

Permito que el amor de mi corazón lave, purifique y cure mi cuerpo y mis emociones.

Tics, contracciones nerviosas: Miedo. Sensación de ser observado por los demás. La totalidad de la Vida me aprueba. Todo está bien. Estoy a salvo.

Timo: Glándula principal del sistema inmunológico. Cuando funciona mal: Sensación de ser atacado por la vida. «Desean hacerme daño.»

Mis pensamientos de amor mantienen fuerte mi sistema inmunológico. Estoy a salvo interior y exteriormente. Me curo con amor.

Tiña. Dejar que los demás interfieran e influyan. Sensación de no valer y de impureza. Me amo y me apruebo. Nada ni nadie tiene ningún poder sobre mí. Soy libre.

Tiroides: Humillación. «Nunca puedo hacer lo que deseo. ¿Cuándo llegará mi turno?» (V. BOCIO, HIPERTIROIDISMO, HIPOTIROIDISMO) Trasciendo viejas limitaciones y me permito expresarme libre y creativamente.

Tobillo, problemas de: Inflexibilidad y culpa. Los tobillos representan la capacidad de recibir placer.

Merezco gozar de la vida. Acepto todos los placeres que la vida me ofrece.

Torceduras: Ira y resistencia. No querer avanzar en cierta dirección en la vida. Confío en que el proceso de la vida sólo me lleva a mi mayor bien. Estoy en paz.

Tortícolis:

Tozudez inflexible. (V. CUELLO) Confiado y seguro sé ver los puntos de vista de los demás.

Tos: Deseo de ladrarle al mundo. « ¡Mírenme! ¡Escúchenme!» (V. RESPIRATORIAS, MOLESTIAS)

Todos se fijan en mí y me valoran de la forma más positiva. Soy una persona amada.

Trismo:

Enfado. Deseo de controlar. Negativa a expresar los sentimientos. (V. TÉTANOS)

Trombosis coronaria: Sensación de soledad y miedo. «No sirvo. No hago lo Jamás lo lograré.» (V. CORAZÓN)

Tuberculosis: Egoísmo que Posesividad. Pensamientos crueles. Deseo de venganza. suficiente.

carcome. Confío en el proceso de la vida. Me resulta fácil pedir lo que deseo. La vida me apoya.

Soy uno con la totalidad de la vida. El Universo me apoya totalmente. Todo está bien.

Me amo y me apruebo; así me creo un mundo dichoso y en paz para vivir.
Tumores: Viejas heridas y disgustos que se siguen alimentando.

Remordimiento.

Con amor libero el pasado y vuelvo mi atención a este nuevo día. Todo está bien.

Túnel carpiano, síndrome del: Miedo. Sensación de estar atrapado, de esclavitud. (V. MUÑECA)

Elijo crearme una vida plena, dichosa y próspera. Estoy sereno y en paz.

Úlcera fría:

Véase HERPES LABIAL.

Úlcera péptica: Miedo. Convicción de no valer lo suficiente. Ansias de agradar. (V. ACEDÍA, ESTÓMAGO, ULCERAS)

Me amo y me apruebo. Estoy en paz conmigo mismo. Soy un ser maravilloso.

Úlceras: Miedo. Convicción de no valer lo suficiente. ¿Qué te carcome? (V. ACEDÍA, ESTÓMAGO, ÚLCERA PÉPTICA)

Me amo y me apruebo. Estoy en paz y tranquilo. Todo está bien.

Uña encarnada: Inquietud y culpa relacionadas con el derecho a avanzar. Es mi derecho Divino escoger mi propia dirección en la vida. Estoy libre y a salvo.

Uñas:

Representan protección. Extiendo la mano confiado.

• **Mordérselas:** Frustración. Roerse a uno mismo. Despecho hacia uno de los padres. Estoy a salvo al crecer. Ahora dirijo mi propia vida con tranquilidad y alegría.

Uretritis:

Indignación. Fastidio. Tendencia a culpar.

Sólo me creo experiencias felices en mi vida.

Urinarias, infecciones: Fastidio, generalmente contra el sexo opuesto o contra la pareja. Tendencia a culpar. (V. VEJIGA)

Libero las pautas de mi conciencia que me han creado este problema. Estoy dispuesto a cambiar. Me amo y me apruebo.

Urticaria: Pequeños temores ocultos. Hacer una montaña de un grano de arena. (V. SARPULLIDOS)

Llevo la paz a cada aspecto de mi vida.

Útero:

Representa la sede de la creatividad. Me siento a gusto en mi cuerpo.

Vaginitis: Enfado contra la pareja. Culpa sexual. Autocastigo. (V. LEUCORREA, MUJER)

Varicela: A la espera del siguiente problema o disgusto. Temor y exagerada.

Varices: Situación Desaliento. Sentimiento de estar sobrecargada y con exceso de trabajo.

tensión. Sensibilidad

que causa disgusto. Los demás reflejan el amor que me tengo y mi autoaprobación. Disfruto con mi sexualidad.

Estoy relajado y en paz porque confío en el proceso de la vida. Todo está bien en mi mundo.

Me encuentro en la verdad y vivo y actúo con alegría. Amo la Vida y circulo libremente.

Vegetaciones adenoides: Conflictos y discusiones familiares. Niño que se siente un estorbo.

Este niño es amado, deseado y bien acogido.

Vejiga, problemas de: Angustia. Aferramiento a viejas ideas y creencias. Miedo a relajarse. Fastidio. (V. URINARIAS, INFECCIONES.) Cómoda y fácilmente libero lo viejo y doy la bienvenida a lo nuevo en mi vida. Estoy a salvo.

Verruga plantar: Rabia que se asienta en la base misma del entendimiento. Creciente frustración respecto al futuro.

Avanzo con facilidad y confianza. Confío en el proceso de la vida y fluyo con él.

Verrugas: Pequeñas manifestaciones de odio. Creencia en la fealdad. Soy la plena expresión del amor y la belleza de la vida.

Vértigo: Fuga y dispersión de pensamientos. Negativa a mirar.

Estoy profundamente centrado y en paz con la vida. Me siento a salvo estando vivo y alegre.

Víricas, infecciones: Falta de alegría. Amargura.

Con amor dejo fluir libremente la alegría en mi vida. Me amo.

Vista: Véase ASTIGMATISMO, CATARATAS, ESTRABISMO, HIPERMETROPÍA, MIOPIA, OJOS)

• **Problemas en los niños:** Deseo de no ver lo que sucede en la familia. Este niño está rodeado de armonía, alegría, belleza y seguridad.

Vitiligo: Sensación de estar fuera de ambiente, fuera de todo, de no pertenecer al grupo. Estoy en el centro mismo de la Vida, y estoy completamente conectado por el amor.

Vómitos: Violento rechazo de ideas. Temor a lo nuevo. Digiero la vida confiado y con alegría. Sólo viene lo bueno hacia mí, y sólo lo bueno pasa a través de mí.

Vulva.

Representa la vulnerabilidad. Está bien ser vulnerable. Estoy a salvo en mi vulnerabilidad.

Zumbidos: Negativa a escuchar. No oír la voz interior. Tozudez. Confío en mi Yo Superior. Con amor escucho mi voz interior. Dejo marchar todo lo que no esté inspirado por el amor.

Desviaciones de la columna Sección especial

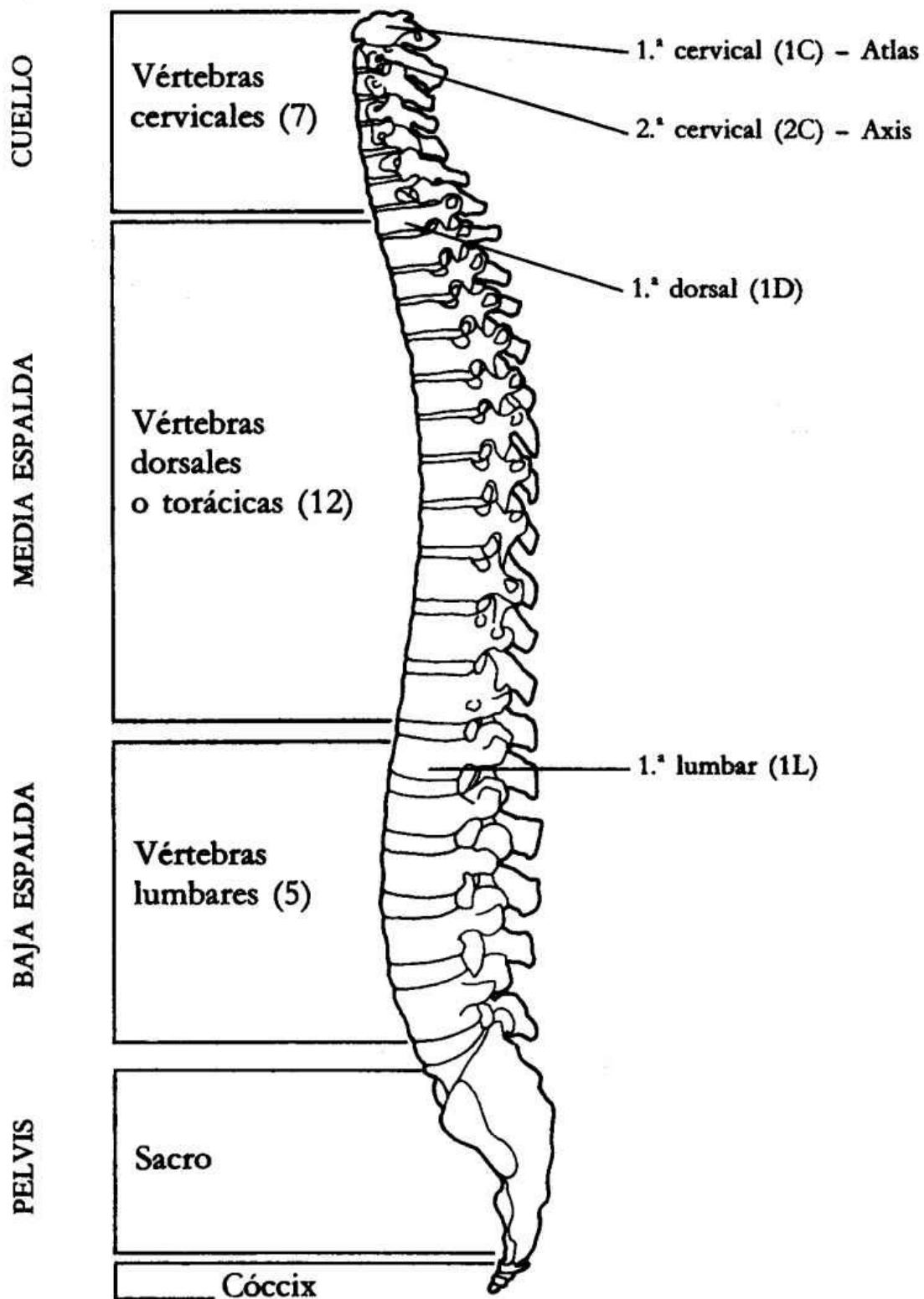
Son muchas las personas que sufren problemas de espalda, y éstos están tan diversificados que me ha parecido útil tratar el tema como una categoría distinta. En la página siguiente encontrarás una ilustración de vértebra, las zonas desviación. Una vez hayas estudiado el cuadro, encontrarás la lista de equivalentes mentales y las afirmaciones que propongo. Como siempre, habrás de utilizar tu propia sabiduría para determinar el sentido que te sea más provechoso.

la columna

afectadas y vertebral y a continuación, la información los consiguientes problemas o malestares referente a cada derivados de su

Las desviaciones de la columna pueden causar irritación al sistema nervioso y afectar las estructuras, los órganos y sus funciones, produciendo así las enfermedades o malestares que se enumeran.

Columna vertebral



Vértebra y zonas que afecta Efectos

1C: Riego sanguíneo a la cabeza, glándula pituitaria, cuero cabelludo, huesos de la cara, cerebro, oídos medio e interno, sistema nervioso simpático.

2C: Ojos, nervios óptico y auditivo, senos paranasales, hueso mastoides, lengua, frente. Sinusitis, sordera, problemas de ojos, dolor de oídos, desmayos, algunos casos de ceguera.

3C: Mejillas, oído externo, huesos de la cara, dientes, nervio trifacial. Neuralgias, neuritis, acné o espinillas, eccema.

4C:

Nariz, labios, boca, trompa de Eustaquio. Fiebre del heno, catarro, pérdida de audición, vegetaciones adenoides.

5C: Cuerdas vocales, glándulas del cuello, faringe. Laringitis, ronquera, irritación de garganta, anginas.

6C:

Músculo del cuello, hombros, amígdalas. Tortícolis, dolor en el antebrazo, amigdalitis, tos, crup.

7C:

Tiroides, bolsa serosa del hombro, codos. Bursitis, resfriados, problemas de la tiroides.

1D: Brazos, manos, muñecas y dedos; esófago y tráquea. Asma, tos, dificultad para respirar, falta de aire, dolor en brazos y manos.

2D:

Corazón, sus válvulas y revestimiento; arterias coronarias.

3D: Pulmones, bronquios, pleura, tórax, pecho. Bronquitis, pleuresía, neumonía, congestión, gripe.

4D:

Vesícula biliar, conducto hepático común.

5D

Hígado, plexo solar, sangre. Problemas anemia, mala circulación, artritis.

6D:

Estómago. Problemas estomacales, incluidos los nervios de estómago; indigestión, acedía, dispepsia.

7D:

Páncreas, duodeno. Úlceras, gastritis.

8D: Bazo. Dolores de cabeza, nerviosismo, insomnio, catarros, hipertensión, migrañas, crisis

amnesia, cansancio crónico, nerviosas, vértigo.

alergias, estrabismo convergente,

Problemas cardíacos problemas de pecho. funcionales y ciertos Problemas varicela.

de la vesícula biliar, ictericia, hepáticos, fiebres, hipotensión,

Disminución de la resistencia.

9D:

Glándulas suprarrenales.

10D:

Riñones. Problemas arterias,

pielonefritis.

11D:

Riñones, uréter.

12D:

Intestino delgado, circulación linfática. Reumatismo, dolores por meteorismo, ciertos tipos de esterilidad.

1L:

Intestino grueso, anillo inguinal. Estreñimiento, colitis, rupturas por hernias. disentería, diarrea,

2L:

Apéndice, abdomen, muslos.

3L:

Órganos sexuales, útero, vejiga, rodillas. Problemas

menstruales, impotencia, dolores en las rodillas.

4L: Próstata, músculos de la parte baja de la espalda, nervio ciático.

Ciática, lumbago, micción dolorosa o demasiado frecuente, dolores de espalda.

5L:

Piernas, tobillos, pies. Mala circulación en las piernas, tobillos hinchados, tobillo y empeine débiles, pies fríos, calambres y debilidad en las piernas.

Sacro:

Huesos de la cadera, nalgas. Problemas de los huesos sacro e iliaco, escoliosis.

Cóccix:

Recto, ano. Alergias, urticaria.

renales, endurecimiento de las cansancio crónico, nefritis,

Problemas de la piel como acné, espinillas, eccema o furúnculos.

Calambres, varices.

respiración dificultosa, acidosis,

de vejiga, irregularidades aborto
síntomas
espontáneo, enuresis, de cambios de vida,

Hemorroides, prurito, dolor en el hueso al sentarse.

Desviaciones y causa probable Nueva pauta de pensamiento

Vértebrar cervicales:

1C: Miedo y confusión. Huida de la vida. Sensación de no valer. « ¿Qué dirán los vecinos?» Cháchara interior interminable.

2C: Rechazo de la sabiduría. Negativa a saber comprender. Indecisión. Rencor y crítica. Falta de equilibrio con la vida. Negación de la propia espiritualidad.

3C: Aceptar ser Culpa. Martirio. más de lo que se puede abarcar. culpado en lugar de otros. Indecisión. Agobio. Coger Soy responsable sólo de mí mismo y disfruto siendo quien soy. Sé llevar bien todo lo que creo.

4C: Culpa. Ira reprimida. Amargura. Sentimientos bloqueados. Lágrimas sofocadas. Estoy en paz en mi comunicación con la vida. Soy libre para disfrutar de la vida en este mismo momento.

5C: Temor al ridículo y a la humillación. Temor de expresarse. Rechazo al propio bien. Agobio.

Me comunico con naturalidad. Acepto mi bien. Me libero de todas las expectativas. Soy una persona amada. Estoy a salvo.

6C: Sobrecarga, agobio. Intentos de cambiar a otros. Resistencia. Inflexibilidad.

Con amor dejo libres a los demás a sus propias lecciones. Amorosamente

cuido de mi. Me muevo con naturalidad por la vida.

7C: Confusión. Rabia. Sensación de desamparo. Incapacidad para acercarse a los demás.

Tengo derecho a ser yo. Perdono el pasado. Sé quien soy. Me acerco a los demás con amor.

Vértebras dorsales o torácicas

1D: Miedo y cerrazón a la vida. Se presentan demasiadas cosas: imposibilidad de afrontarlas. Acepto y asumo la vida con facilidad. Todo el bien es mío.

2D: Miedo, dolor y agravio. Mala disposición a sentir. El corazón se cierra.

Mi corazón perdona y libera. Me amo confiadamente. Mi objetivo es la paz interior.

3D:

Caos interior. Profundas y viejas heridas.

Incapacidad de comunicación.

Perdono a todo el mundo. Me perdono y me nutro.

4D: Amargura. Necesidad de encontrar fallos en otras personas. Crítica y condena.

Soy una persona equilibrada, centrada y serena. El Universo me aprueba. Confío en mi Yo Superior. Todo está bien.

Soy uno con el Universo y con la totalidad de la vida. Es bueno saber y crecer y puedo hacerlo confiado.

Me regalo el don del perdón. Ambos somos libres.

5D: Rechazo de las emociones. Sentimiento de frustración y fastidio. Furia. Dejo fluir la vida a través de mí. Estoy dispuesto a vivir. Todo está bien.

6D: Enfado con la vida. Emociones negativas sofocadas. Temor al futuro. Inquietud constante.

Confío en que la vida se despliega ante mí de maneras positivas. Me amo confiadamente.

7D:

Dolor acumulado. Negativa a disfrutar. Me relajo de buena gana. Dejo que la dulzura llene mi vida.

8D: Obsesión por el fracaso. Resistencia al propio bien.

Estoy abierto y receptivo a todo lo bueno. El Universo me ama y me apoya.

9D:

Sensación de que la vida nos abandona.

Culpar a los demás. Víctima.

Declaro mi propio poder. Con amor creo mi propia realidad.

IOD: Negativa a responsabilizarse. Necesidad de ser víctima. «Es por tu culpa.»

Me abro a la alegría y al amor. Doy y recibo amor libremente.

11D: Mala imagen de uno mismo. Miedo a relacionarse.

Soy una persona hermosa, apreciada y digna de amor. Me siento orgullosa de ser yo.

12D: Repudio del derecho a vivir. Inseguridad y temor de amar. Incapacidad de digerir. Elijo hacer circular las alegrías de la vida. Estoy dispuesto a sustentarme.

Vértebras lumbares

1L:

Ansia de amor y necesidad de soledad.

Inseguridad.

Estoy a salvo en el Universo. La Vida me ama y me apoya.

2L:

Estancamiento en el dolor de la infancia.

No se ve ninguna salida.

Crezco y dejo atrás las limitaciones de mis padres. Vivo yo. Ahora me toca a mí.

3L: Maltrato sexual. Culpa. Odio contra uno mismo.

Libero el pasado. Me amo y amo mi hermosa sexualidad. Estoy a salvo. Soy un ser amado.

4L: Rechazo de la sexualidad. Inseguridad económica. Miedo a la profesión. Sensación de impotencia.

Amo a quien soy. Estoy conectado con mi propio poder. Estoy seguro en todos los aspectos.

5L:

Inseguridad. Dificultad para comunicarse.

Ira. Incapacidad de aceptar el placer.
Merezco disfrutar de la vida. Pido lo que deseo y lo acepto con alegría y placer.

Sacro: Pérdida del poder. Obstinada y vieja ira.
Yo soy el poder y la autoridad en mi vida. Libero el pasado y declaro mi bien.

Cóccix: Falta de armonía con uno mismo. Culpa. Aferramiento a antiguos dolores. Pongo mi vida en equilibrio amándome. Vivo el presente y amo a quien soy.

Observaciones adicionales

He aprendido que los niños, y también los animales, por ser tan abiertos y receptivos, pueden verse enormemente influidos por la conciencia de los adultos que los rodean. Por lo tanto, cuando se hace algún tipo de trabajo relacionado con niños o animales domésticos, es preciso usar las afirmaciones para ellos y también para esclarecer la conciencia del padre, madre, profesor, pariente, etc., que podría estar influyéndolos.

Recuerda que la palabra «metafísica» significa ir más allá de lo físico para ver la causa mental que se oculta detrás. Por ejemplo, si tú acudieras a mí como cliente con un problema de estreñimiento, yo sabría que tienes algún tipo de creencia en la limitación y la carencia y, por consiguiente, tienes miedo de soltar algo por temor a no poder reemplazarlo. También podría significar que estás aferrado a un recuerdo doloroso del pasado y no quieres liberarlo. Podrías temer tal vez dejar una relación que ya no te sustenta, o un trabajo insatisfactorio, o alguna pertenencia que ya no te sirve. Incluso podría ser que fueras algo tacaño con el dinero. Tu malestar me daría muchas pistas sobre tu actitud mental.

Yo intentaría hacerte comprender que un puño cerrado y una actitud rígida no aceptan nada nuevo. Te ayudaría a desarrollar más confianza en el Universo (ese poder que te da el aliento) que te sustenta para que así pudieras fluir con los ritmos de la vida. Te ayudaría a liberar tus pautas de temor y te enseñaría a crear un nuevo ciclo de buenas experiencias mediante un uso diferente de tu mente. Podría pedirte que fueras a casa y limpiaras tus armarios, que sacaras todas las cosas inútiles para dejar espacio para las

nuevas. Y que mientras hicieras esto dijeras: «Estoy liberándome de lo viejo y haciendo espacio para lo nuevo». Método sencillo pero eficaz. Y así, cuando comencaras a comprender el principio de liberar y dejar marchar, el estreñimiento se resolvería solo, pues es una forma de aferramiento y sujeción. El cuerpo se liberaría con mucha facilidad y de forma normal de aquello que ya no le sirve.

Tal vez has notado con cuánta frecuencia he utilizado los conceptos amor, paz, alegría y autoaprobación. Cuando consigamos vivir verdaderamente desde el espacio de amor del corazón, aprobándonos y confiando en el Divino Poder que nos sustenta, entonces la alegría y la paz llenarán nuestra vida, y se acabarán la enfermedad y las experiencias desagradables. Nuestro objetivo es vivir felices y sanos, disfrutando de nuestra propia compañía. El amor disuelve la rabia, el amor libera el rencor y resentimiento, el amor disipa el temor, el amor crea seguridad. Cuando se logra proceder desde un espacio de amor total a uno mismo, entonces todo en la vida fluye con facilidad, armonía, salud, prosperidad y gozo.

He aquí una buena manera de utilizar este libro cuando se tiene algún problema físico:

1. Busca la causa mental. Ve si esto podría ser cierto en tu caso. Si no, siéntate sosegadamente y pregúntate: «¿Cuáles rían ser los pensamientos que me han creado esto?».

2. Repítete, en voz alta si es posible: «Estoy dispuesto a liberar la pauta que hay en mi conciencia que me ha creado este problema».

3. Repite varias veces la nueva pauta de pensamiento.

4. Piensa y acepta que ya estás en el proceso de curación.

Siempre que pienses en el problema, repite los pasos.

Te será útil leer diariamente la meditación final que te propongo, porque crea una conciencia sana y, por consiguiente, un cuerpo sano.

Tratamiento de amor

En lo profundo del centro de mi ser hay una fuente infinita de amor. Ahora permito que este amor aflore a la superficie. Este amor llena mi corazón, mi mente, mi conciencia, mi ser, e irradia en todas direcciones, y retorna a mí multiplicado. Cuanto más amor utilizo y doy, más tengo para dar, la provisión es infinita. El empleo del amor me hace sentir bien, es una expresión de mi alegría interior. Me amo, por lo tanto, cuido mi cuerpo amorosamente. Con amor lo sustento con alimentos y bebidas que me nutren; con amor lo arreglo y lo visto, y mi cuerpo me responde con amor, con salud y energía vibrantes. Me amo, por lo tanto me procuro un hogar acogedor, un hogar placentero y que llena todas mis necesidades. Lleno las habitaciones con las vibraciones del amor, para que todo el que entre, yo incluida, se inunde de amor y se nutra con él.

Me amo, por lo tanto realizo un trabajo que disfruto haciendo, un trabajo que utiliza todos mis dones y capacidades; trabajo con y para personas a quienes amo y que me aman, y tengo buenos ingresos. Me amo, por lo tanto pienso con amor y me comporto con amor con todas las personas, porque sé que lo que doy vuelve a mí multiplicado. Sólo atraigo a personas amables a mi mundo, porque ellas son un reflejo de lo que soy. Me amo, por lo tanto perdono y libero el pasado y todas las experiencias pasadas, y soy libre. Me amo, por lo tanto vivo totalmente en el presente, experimento cada momento como algo bueno, y sé que mi futuro es brillante, dichoso y seguro, porque soy una criatura amada del Universo, y el Universo cuida de mí con amor, ahora y siempre. Y así es.

Te amo.

LOUISE L. HAY

En **USTED PUEDE SANAR SU VIDA**, Louise Hay nos ofrecía una lista de correspondencias entre numerosos problemas físicos y sus probables causas mentales. En **SANA TU CUERPO** la autora se propone completar su inventario para llegar a todos los lectores que quieran despertar en sí mismos la capacidad de contribuir a su propio proceso de sanación.

SANA TU CUERPO

URANO

ISBN 84-7953-024-3



9 788479 530242