

**CURRO
CAÑETE**

**EL AMOR
COMIENZA
EN TI**

**EL MÉTODO MÁS PODEROSO
PARA AUMENTAR TU AUTOESTIMA
Y TU FELICIDAD**

**CURRO
CAÑETE
EL AMOR
COMIENZA
EN TI**

**EL MÉTODO MÁS PODEROSO
PARA AUMENTAR TU AUTOESTIMA
Y TU FELICIDAD**



ÍNDICE

<i>Descubre todo lo que aprenderás con este libro</i>	11
<i>Introducción. Un comienzo antes del comienzo</i>	31
1. Cómo pasar de la inconsciencia a la conciencia	43
2. Aceptación para dejar de sufrir	73
3. Aceptación de las reglas del juego de la vida	103
4. Crea tu propia realidad	141
5. Libérate del resentimiento y sana tus heridas	175
6. Las tres reglas mágicas: no te compares con nadie, sé libre y aprende a decir que no	211
7. Amarse es volver a volar	241

Descubre todo lo que aprenderás con este libro

Todo ser humano, solo por el hecho de serlo, ya es digno de amor. Tú eres digno de recibir amor estés en el lugar en el que estés, haya pasado lo que haya pasado, aquí y ahora, en este momento, y tienes derecho a dejar de sufrir.

El propósito de este libro es que alcances tu realización personal en esta vida. Voy a hacer todo lo posible para ayudarte a alcanzar nuevos niveles de calma, de plenitud y de paz mental.

¿Cuántas veces has buscado fuera lo que solo podías empezar a encontrar dentro? Tantas veces que piensas que te falta algo para ser feliz (una pareja, un trabajo mejor, dinero...). En realidad, es preciso comprender que lo primero que necesitas, lo que necesitarás siempre, es sentir amor hacia ti mismo. Porque tú eres el verdadero protagonista de tu vida.

**Cuando te amas, eres capaz de gozar de la vida.
Cuando te machacas, lo único que consigues es
amargarte la vida.**

He decidido escribir este libro, desde la primera página hasta la última, para compartir contigo lo importante que es ser capaces de aumentar el amor que sentimos por nosotros mismos.

¿Para quién es este libro? **Para toda persona que desee mejorar su eficacia y su productividad en la vida, para todo el que desee vivir con más paz interior, para toda persona que esté cansada de ceder su poder ante los demás; este libro es para quien quiera enfadarse menos, disfrutar más, enfocarse mejor en sus objetivos. En definitiva: para quien quiera respetarse y hablarse mejor a sí mismo.** Trabajo lo mismo con futbolistas de primera división que con funcionarios públicos o personas de la limpieza: el método es exactamente igual para todos.

Mi trabajo se basa en la idea de que la salvación depende de cada uno de nosotros: mi éxito es que logres darte cuenta de que tú eres más capaz de lo que creías, más valioso de lo que te dijeron y más fuerte de lo que imaginaste. Mi éxito es que comprendas que no tienes por qué limitarte a ti mismo ni vivir en una cárcel. Mi éxito es ayudar a gente que esté atravesando desafíos para que recuperen la esperanza, la alegría, la paz interior.

Todos atravesamos borrascas a lo largo de la vida. Y todos tenemos que aprender a amarnos para poder ser felices y disfrutar de la vida.

Cuando comprendas que estás capacitado, ahora y siempre, para llevar a cabo una transformación casi milagrosa, nada será igual. Necesitarás compromiso contigo mismo y trabajo personal. Pero no es un trabajo duro o difícil: esa creencia es antigua.

Es un trabajo apasionante que te lleva a autoconocerte, comprender tus heridas y necesidades, cuidarte, darte lo que desees para ser feliz, encontrar tu propio camino, darte una nueva oportunidad siempre que lo necesites, perdonarte y perdonar a todos, vivir el presente, reír, amar, gozar de esta vida como pensabas hacer cuando eras un niño. En definitiva: **este libro te llevará a aprender a amarte de verdad.**

Normalmente nos amamos y somos felices cuando lo de fuera va bien, pero cuando hay un problema fuera, dejamos que ese problema destruya nuestro bienestar.

Puedes aprender otra manera de vivir en la que lo de fuera te afecte muchísimo menos, de tal forma que puedas transitar esta vida, con sus retos y aprendizajes, en un estado de más tranquilidad y alegría que no solo te permitirá ser feliz, sino que beneficia mucho a tu salud.

El amor a uno mismo es una cura milagrosa que hace que todo empiece a funcionar en la vida. Una persona muy sabia me enseñó que independientemente del problema que trajeran mis clientes a la consulta (problemas de estrés y ansiedad, de falta de realización profesional o de ausencia de dinero, la tristeza ante una ruptura amorosa, falta de salud física o psicológica, falta de amigos o de relaciones sanas...) solo una cosa iniciaría la curación: el amor a sí mismos.

Si yo lograba que aprendieran a amarse, se resolverían por sí solas todas las demás dificultades. Esta idea tuvo mucho sentido para mí y me enfoqué en trabajar con ellos en esta dirección. Poco a poco, creé un programa práctico que, paso a paso, ayudaba a las personas a aprender a amarse a sí mismas sin condiciones.

Trabajé en sesiones con una chica que sentía mucho odio por sí misma. Había dejado de creer en el amor, después de encadenar varias relaciones altamente tóxicas. Venía de una familia destruida, tenía unos padres tiranos y, maldita sea, ¡no se quería nada! A lo largo de siete semanas seguimos el proceso que vas a aprender en este libro, al mismo tiempo que, cada día, repetía cincuenta veces: «Soy valiosa, me amo, me acepto y soy digna del verdadero amor».

Su mejora fue tan espectacular que no podrías creerlo. Y, de pronto, conoció a un hombre maravilloso con el que empezó a salir: exactamente el tipo de hombre bueno, honesto e inteligente con el que había soñado. «¿Es esto casualidad, Curro?», me preguntó.

No era casualidad, sino causalidad. Lo que hacemos dentro de nosotros mismos, esos cambios interiores en nuestro cerebro, cambian lo que sucede fuera. Es evidente que al aumentar el amor por sí misma dejó de sentirse atraída por los hombres narcisistas, abusadores y mentirosos que la habían llevado al pozo tantas veces. Y abrió la puerta mágica, en su subconsciente, al amor verdadero.

He visto con estos ojos como, cuando nos amamos a nosotros mismos, la vida también nos ama más y nos suceden

cosas mucho mejores. Los días malos, los golpes de mala suerte, pasan a ser muchos menos y, a cambio, las sincronías y benditas casualidades abundan en nuestra vida.

De pronto es más fácil hacer realidad nuestros deseos, pues pisamos más fuerte, con más confianza, y al mismo tiempo nuestra salud mejora y también la relación que tenemos con nuestros seres queridos, pues nos hacemos más tolerantes, amables y pacíficos.

Fue entonces cuando tomé la poderosa decisión de hacer un libro que ayude a todo el que lo lea a aumentar su autoestima, para que pueda ver cambios positivos en su vida.

La vida te ayuda cuando tú te ayudas, porque la vida no puede ayudarte cuando tú no quieres ser ayudado. Cuando despiertes y abras los ojos de verdad, descubrirás un paraíso de posibilidades. Y la vida estará de tu lado.

¿Por qué el amor a uno mismo es el acto de generosidad más grande?

Porque **cuando te amas de verdad comprendes quién eres y para qué estás aquí.** Es una revolución interna que te lleva de la inconsciencia a la conciencia de que hay un dios interior en cada uno de nosotros. Y entonces el miedo desaparece en

gran medida, y al no tener miedo pasas del egoísmo y la vanidad a la humildad y la generosidad. Sin miedo sentirás compasión por todos los seres humanos y serás capaz de darle la vuelta a tu vida por completo.

**Cuando tú comprendes lo valioso que eres,
también te das cuenta del inmenso valor de los
demás.**

**Cuando descubres tu propia luz, puedes ver la
luz de los demás.**

**Cuando miras al otro con amor, reconoces la luz
que hay en él.**

Por tanto, este libro es el programa práctico de autoestima más completo. Lo he trabajado con miles de personas en mis cursos y sesiones particulares desde hace diez años y lo he completado y ampliado con descubrimientos científicos y poderosos ejercicios con los que no solo te enfocarás en lo importante para ti, sino que disfrutarás mucho.

A diferencia de mis otros libros, con este es muy importante hacer todos los ejercicios por orden, pues no puedes integrar el paso cuatro hasta que hayas integrado el paso tres, y así sucesivamente. Comparto mi programa como coach experto en autoestima paso a paso, ejercicio a ejercicio, información a información.

Puedes hacer el programa tú solo, con un bolígrafo y un cuaderno, o hacerlo en familia o con amigos. ¡Es maravilloso

compartir todos estos conocimientos! También podrías organizar un club de lectura en el que, cada semana, pongas en común lo que habéis aprendido y practicado. Por supuesto, si eres coach o psicólogo, tienes aquí un programa complementario para poner en práctica con tus clientes y pacientes. Sería ideal que les dijeras que vayan leyendo el libro mientras hacéis terapia o sanación.

Nuestra mente es muy poderosa, pero es necesario entrenarla y educarla muy bien. De lo contrario, puede destruirnos.

También puedes leer todo el libro de una vez, pues te va a encantar y emocionar, y luego dedicarte a él con más detenimiento, y subrayar y hacer los ejercicios en el orden en que los propongo.

Encontrarás numerosas afirmaciones positivas y mantras al finalizar cada capítulo, altamente efectivos, para que integres en tu conciencia los nuevos conocimientos que te presento. Si conoces mi trabajo, sabrás que yo, tanto en mi vida personal como con mis clientes, trabajo con la herramienta de las afirmaciones.

¿Qué es una afirmación? Es una frase positiva que nos ayuda a introducir de manera consciente pensamientos positivos que nos hacen bien. Son frases que nos decimos en voz alta o delante del espejo, que escribimos o que recitamos mentalmente. Repítelas en voz alta varias veces al día, te ayudarán a

integrar en tu conciencia las nuevas verdades que cambiarán tu vida.

Una de mis clientas particulares, Margarita, está trabajando mucho el desapego. Desde hace cuatro semanas, cada cuatro horas, va al baño y recita cuatro veces:

Suelto ahora todo el pasado y me abro con confianza y alegría al presente.

¿Imaginas cuánto bien puede hacernos decir una afirmación como esta?

Una afirmación es una frase positiva que le viene muy bien a tu alma y a tu cuerpo y que te dices conscientemente para contrarrestar el diálogo negativo que tantas veces nos dedicamos sin darnos cuenta.

Algunos ejercicios te parecerán muy sencillos, pero no subestimes su valor. Lo sencillo es más poderoso que lo complicado. A veces solo respirar hondo ya puede calmarnos muchísimo. Y este programa, que he practicado con mis clientes durante años, ha hecho milagros en muchos de ellos. He visto transformaciones de verdad impactantes: jaquecas que duraban desde hacía años y que de pronto han sanado, personas que han pasado de la ruina económica a la abundancia, otras que han encontrado un propósito de vida que las apasiona y, por supuesto, muchas de ellas que han dado con la pareja de sus sueños o han empezado a amar realmente a su pareja.

Y todo porque aprendieron a amarse a sí mismos.

La infelicidad y el sufrimiento solo son buenos cuando te llevan, por fin, al amor a ti mismo. **El sufrimiento a veces nos lleva a despertar y a descubrir otra forma de vivir, gracias a aprendizajes internos que nos cambian la vida.** Saber lo que no deseas e identificarlo es un avance muy grande hacia tu felicidad: cuando sabes lo que no quieres, también alcanzas claridad sobre lo que quieres.

Ayer terminé un proceso de sesiones con una maravillosa joven llamada Laura. Cuando contactó conmigo por primera vez, se encontraba muy perdida, no se amaba nada a sí misma y estaba llena de miedos, dudas e inseguridades. Trabajaba en algo que no le gustaba, no tenía un proyecto de vida, se hablaba mal y ni siquiera sabía lo que deseaba. Su compromiso con el proceso que hicimos ha sido tan grande que los dos hemos visto suceder cosas mágicas en su vida. Ahora tiene un trabajo de lo que a ella le gusta, un proyecto familiar con una persona a la que ama y una amistad profunda con quien era su ex.

Laura me escribió ayer un correo y comparto una parte de él:

La de ayer fue una de las sesiones más emotivas que he tenido contigo, pues sentí tantas emociones juntas que no era capaz ni de hablar para expresar tantísima gratitud.

Tal y como te dije, ha sido el proceso con el que más me he comprometido a lo largo de toda mi vida y ha sido gracias a tu forma de tratarme y a tu ENORME trabajo (aunque no

me quito mérito, porque sé que he puesto toda mi energía en esto y HA FUNCIONADO).

Hemos tenido momentos de todo, pero todos necesarios. He comprendido y comprobado muy de verdad que, si crees en algo y vas en la dirección adecuada, puedes conseguir todo lo que te propongas porque la vida te ayuda aunque a veces pueda parecer lo contrario.

Sinceramente, estoy que no me lo creo, te lo prometo. Es como que de repente algo dentro de mí se hubiera liberado; te lo prometo, me siento... Creo que feliz, pero feliz desde dentro.

Imagino que Laura escribió «HA FUNCIONADO» en mayúsculas para resaltarlo. Porque funciona, de verdad, **¡todo lo que vas a leer en este libro funciona!** Y es una noticia maravillosa, porque la información que vas a leer puede cambiar tu vida y mejorarla muchísimo.

Eso sí, te pido compromiso. Si tu nivel de compromiso es grande como el de Laura, **si estás dispuesto a abrir la mente, dejar atrás las creencias que te hacen daño y no aferrarte a ellas, no existen límites a lo que puede suceder en tu vida,** ni al amor que puedes alcanzar, ni a la realidad que puedes llegar a ver con tus ojos.

Comparto ahora contigo, para que empecemos a trabajar desde ya en tu autoestima, un párrafo de mi libro *El poder de confiar en ti*, que ayudó mucho a Laura a liberarse y a ser feliz. Léelo, intégralo, repítelo en voz alta si quieres, o recítalo junto a tu familia y estarás en mejor disposición para hacer y disfrutar el trabajo que vamos a poner en práctica en este libro.

Dejo atrás el pasado y abandono todas las excusas que me impidan llegar a donde quiero. Me libero del qué dirán. Me permito ser feliz y realizarme. Me permito brillar. Creo en mí más de lo que nunca lo hice ni lo hicieron. Disuelvo los miedos, las dudas y la culpa. Me comprometo al cien por cien conmigo misma y con mi proyecto de vida. Contribuiré con todo mi ser a que el mundo sea un lugar mejor. Voy a vivir con todas las consecuencias. Parto de cero todos los días. No me rendiré pase lo que pase. Desde hoy me querré, estaré de mi lado y seré mi mejor amiga hasta el **último día de mi vida. Estoy a salvo. Yo, aquí y ahora, me comprometo** con esta nueva forma de vivir que, a veces, no será fácil, pero sí coherente, hermosa y llena de poesía. Y siempre merecerá la pena y la alegría.

Cuando te des cuenta de que tienes la capacidad de ser quien quieres ser y de conseguir lo que deseas, sin tener que renunciar a ello ni conformarte con otra vida que no te gusta, empezarás a disfrutar de este viaje de verdad.

¿Puedes aceptar que lo que piensas afecta directamente a lo que creas en tu vida?, **¿comprendes que tu poder de influencia sobre tu propia realidad es mucho más grande de lo que creen la mayoría de los seres humanos?** Cuando lo aceptes y lo comprendas, no te sentirás una víctima nunca más y empezarás a concentrarte más en serio en pensar en lo que sí quieres hacer realidad.

Y tu autoestima será mucho más sana y fuerte, pues el amor a ti mismo no dependerá de lo que piensen los demás, sino de lo que pienses y hagas tú.

**Cuando aumenta tu autoestima,
aumentan tu tranquilidad y tu felicidad.
¡Todo está relacionado!**

Cuando veas resultados concretos y tangibles, y entiendas que ha sido gracias a tu manera de pensar y actuar, estarás más motivado que nunca para seguir en esta manera de vivir que te propongo. Comprenderás cómo funciona la vida e incluso de qué se compone el universo, y ya no aceptarás las limitaciones que te ponías a ti mismo con anterioridad ni las que tienen los demás.

Te ayudaré a dejar atrás las creencias antiguas que no son ciertas y que ya no te sirven para esta nueva forma de vivir. Yo también tuve que desaprender muchas cosas que me hacían daño para aceptar la verdad y entrar en un mundo nuevo.

«

Creo que todos nosotros llevamos dentro un poco de luz, algo totalmente único e individual, una llama que merece la pena proteger. Cuando reconocemos nuestra propia luz, adquirimos el poder para utilizarla.

MICHELLE OBAMA

«

En este libro **aprenderás a hacer realidad tus deseos, pero sobre todo a relajarte en el proceso de hacerlos reali-**

dad. Cuando logres sentirte bien desde que nace tu deseo hasta su realización física, habrás logrado lo que no han conseguido todavía la mayoría de los seres humanos: disfrutar del presente.

Y cuando comprendas el poder tan grande que tiene para ti y para tu vida disfrutar del presente, y compruebes por ti mismo que lo que llega a tu vida cuando estás relajado, tranquilo, feliz, en tu centro es muchísimo mejor que cuando estás ansioso, querrás seguir practicando esta filosofía práctica basada en la felicidad.

Por supuesto, muchas veces te caerás, pero eso no importa, porque sabrás que el juego y el entrenamiento es contigo mismo; con lograr sentirte bien tú ahora, sin pretender cambiar las circunstancias externas.

No te distraigas con la opinión de otros ni con las limitaciones de otros. Comprende que son sus limitaciones, no las tuyas, y que no tienes por qué aceptarlas ni creerlas para tu vida.

Lo que tú crees, se hará verdad para ti. Lo que ellos creen, será verdad para ellos. Tú eliges lo que quieres creer y cómo quieres vivir.

El programa de autoestima que te presento a continuación estará compuesto por los siguientes pasos y capítulos:

Paso 1. Cómo pasar de la inconsciencia a la consciencia

Hacerte consciente es ver lo que antes no veías. Darte cuenta. Algunas personas son conscientes en algunos puntos de su vida, pero inconscientes en otros. Si quieres mejorar, es neces-

rio que te des cuenta de lo que va mal, que lo pongas por escrito, y al mismo tiempo que sepas qué puedes hacer para mejorar. Te harás más consciente y empezarás a mejorar todo lo relacionado con el amor a ti mismo: el autocuidado, la salud, el dinero, el trabajo, tus relaciones más importantes, tus aficiones... Por supuesto, también te harás consciente de todo lo que quieres y ya tienes, para que valores mucho, cada día, las cosas buenas que hay en tu vida. He descubierto que **las personas agradecidas reciben cosas mucho mejores. A la vida le gusta la gente agradecida. Cuando agradeces llegan más cosas buenas.**

Paso 2. Aceptación para dejar de sufrir

Para quererte es necesario que aceptes tus luces y también tus sombras. Aceptarás tus fortalezas, debilidades y lo que consideras tus defectos para amarte de forma incondicional. También aprenderás a aceptar las luces y sombras de tus relaciones más importantes, para que dejes de luchar y empieces a disfrutar de tus relaciones de forma más sana y auténtica. **Aceptarás los retos de la vida para poder transformarlos en oportunidades maravillosas.**

Paso 3. Aceptación de las reglas de la vida: la pérdida y la muerte

La vida está llena de regalos. Los regalos que llegan a tu vida son interminables, pero tienen un principio y un final, y esto es necesario aceptarlo si quieres sentir paz. Cuando compren-

das que las reglas del juego de la vida no son malas, sino que hay una Inteligencia Infinita detrás y que la vida es maravillosa tal y como es, podrás relajarte ante la pérdida, porque sabrás que, cuando un regalo termina, vienen otros. Trabajaremos también un tema que hace sufrir a mucha gente: la muerte. Yo también he perdido a personas muy importantes, algunas de forma trágica. Voy a ayudarte a entender de verdad que la muerte es una transformación, y así podrás aceptarla con más tranquilidad.

Paso 4. ¿Cómo crear mi propia realidad?

En este capítulo aprenderás a ser el creador deliberado que has venido a ser. Porque no eres como un corcho a la deriva en un océano sin fin, sino un ser poderoso que tiene conciencia y sabiduría interior. **Cuando aprendas a escuchar tu guía interna y comprendas cómo funciona el universo, entenderás que no hay nada que desees ser, hacer o conseguir que no puedas hacer realidad.** Serás capaz de concretar todo lo que quieres, dibujar tu proyecto de vida y encontrarás mucha claridad sobre la vida que quieres vivir. Jamás volverás a ser una víctima, pues habrás entendido el poder de tu foco y sabrás que el poder está dentro de ti, no está fuera. Comprenderás mejor que nunca cómo es el proceso creativo, la importancia de tus deseos, de tus sueños e ilusiones, y cuáles son los pasos concretos que hay que seguir para que no te veas extraviado en el desierto. Conectarás con tu guía interna, que está conectada a la Inteligencia Universal en torno a la que gira la vida, y

hallarás paz y tranquilidad. Comprenderás que la buena salud que deseas está en tus manos. Haremos ejercicios para hacer-te consciente de tu poder creativo y que empieces a utilizarlo con mayor eficacia para materializar tus deseos. Y sobre todo aprenderás a avanzar hacia tu proyecto de vida con gozo, alegría y paz interior. Una vez más, encontrarás poderosas afirmaciones que te ayudarán a materializar tus deseos y enfocarte en ellos.

Paso 5. Cómo sanar tus heridas del pasado y tus traumas, y cómo liberarte de todo resentimiento

Si quieres ser el creador deliberado que construye su propia realidad y quieres vivir con una buena autoestima que te permita ser feliz, tendrás que sanar las heridas del pasado, curarlas, para romper las cadenas que te atan a lo que ya no existe. Existe el presente. **El pasado no puede afectarte si tú no llevas a él la atención.** Aprenderás a identificar y sanar los traumas con ejercicios prácticos de autocuidado que te ayudarán a darte amor en cualquier circunstancia y condición. Curarás tus heridas con amor y aprenderás a perdonar no solo a quienes te hicieron daño, sino a ti mismo. El amor es una cura milagrosa y en este capítulo tendrás oportunidad de practicarla. Pero, como veremos, muchas veces permaneces atado al pasado porque no has aprendido a vivir aquí y ahora, en un eterno presente. No importa quién o qué provocara tus heridas; son tuyas y tienes que curarlas. Aprenderás a hacerlo.

Paso 6. Cómo decir que no cuando quieres decir no, cómo dejar de compararte con los demás y cómo liberarte de la cárcel del qué dirán

En este capítulo practicaremos con ejercicios que te permitan ser libre y llegar a ser tú mismo de verdad. Muchas personas viven con máscaras, sin atreverse a ser ellas mismas por miedo al qué dirán o por otro tipo de causas. Pero, si no te permites ser tú mismo, no puedes tener una buena autoestima, pues ser quien has venido a ser es el mayor acto de amor por ti y por la vida. Aprenderás a poner límites a los demás, a decir NO con amor (de buenas formas, pero con firmeza) cuando quieres y necesitas decir no, y a decir sí cuando quieres y necesitas decir sí. También aprenderás a pedir. **Es un acto de amor por ti pedir lo que quieres, pero no podrás hacerlo mientras tengas miedo a que te digan que no.** También necesitarás dejar de compararte con los demás. En todos mis años haciendo sesiones como coach profesional y recibiendo cartas de lectores, he descubierto que **una de las cosas que más nos dañan es compararnos con otros.** Cuando comparas tu vida con la de otras personas, te alejas de tu propio camino y, además, reflejas una gran ignorancia, pues no tiene sentido alguno que te compares con otros. Tú tienes un camino distinto al de los demás. Encuentras felicidad no solo cuando haces tu propio camino, sino cuando permites que los demás hagan el suyo. Te liberarás de las comparaciones con los demás para poder centrarte en tu vida.

Paso 7. Amarse es volver a volar

Terminarás este libro comprendiendo en todas tus células que jamás vas a saber cuándo termina el viaje de cada uno, pues eso pertenece al misterio de la vida, pero sí podemos vivir cada día con más coherencia, intención y propósito. Comprenderás que el amor es lo único que da la felicidad, y enfocarás tu vida a la construcción de lo que tiene sentido para ti. Compartiré contigo en este capítulo el máximo aprendizaje que recibí cuando en Londres tuvieron que ingresarme y pasé uno de los momentos más delicados de mi vida. Compartiré lo que nunca he compartido, con el objetivo de ayudarte a ser feliz en esta vida y a que mantengas el amor por ti. **Quiero que, si dejaste de volar, empieces a volar de nuevo; y si ya estás volando, que vueles más alto.** Así entrarás en el club de las personas poderosas y al mismo tiempo humildes, que viven su vida al máximo nivel.

Tranquilo, relájate, **no hay nada de lo que preocuparse, todo tiene solución y ahora vamos a trabajar juntos, de la mano, con paciencia, amor y alegría, en mejorarnos a nosotros mismos.** Es posible, queremos hacerlo y lo vamos a hacer. Porque, como expliqué en mis otros libros: la felicidad llega por propósito, no por azar. Y mientras haya vida... ¡vamos a por todo lo mejor!

Afirmaciones para entrenar tu mente

- ♡ Hay gente buena y amable por todas partes.
- ♡ La vida siempre está dispuesta a ayudarme.
- ♡ Mi confianza aumenta cada vez más.
- ♡ Me siento cada vez más a gusto, feliz y tranquilo en el momento presente.
- ♡ Mi salud es muy buena y me siento lleno de energía positiva.
- ♡ Mis deseos verdaderos se hacen realidad en el momento perfecto.
- ♡ Mi trabajo siempre se expande y atrae a las personas que lo necesitan.
- ♡ Mis ingresos económicos están aumentando y siempre me permiten pagar todo lo que necesito y deseo.