

DECÁLOGO PARA AMARSE A UNO MISMO SIN CONDICIONES

1. Deja de criticarte.

La crítica nunca cambia nada. Niégate a criticarte. Acéptate exactamente tal y como eres.

Todo el mundo cambia. Cuando te críticas, tus cambios son negativos. Cuando te apruebas, tus cambios son positivos.

2. No te asustes.

Deja de aterrorizarte con tus pensamientos. Es una forma horrible de vivir.

Busca alguna imagen mental que te produzca placer (la mía son las rosas amarillas) e inmediatamente reemplaza el pensamiento aterrador por uno agradable.

3. Sé amable, apacible y paciente.

Sé amable contigo. Pórtate bien contigo. Ten paciencia contigo mientras aprendes esta nueva forma de pensar. Trátate como tratarías a una persona a la que verdaderamente amas.

4. Sé tolerante con tu mente.

El odio a uno mismo es el odio a los propios pensamientos.

No te odies por tener los pensamientos que tienes. Cámbialos suavemente.

5. Elógiate.

La crítica destruye el espíritu interior. El elogio lo construye. Elógiate todo lo que puedas.

Alábrate por lo bien que haces las cosas, por más insignificantes que sean.

6. Bríndate apoyo.

Busca formas de apoyarte. Recurre a tus amigos y déjate ayudar.

Es muestra de fortaleza pedir ayuda cuando se necesita.

7. Sé indulgente con tus aspectos negativos.

Comprende que los creaste para satisfacer una serie de necesidades. Ahora estás encontrando formas nuevas y positivas de satisfacer esas mismas necesidades.

De modo que deja amorosamente que las viejas pautas negativas se vayan.

8. Cuida de tu cuerpo.

Infórmate sobre cuál es la nutrición adecuada para ti. ¿Qué clase de combustible necesita tu cuerpo para obtener la energía y vitalidad óptimas?

Infórmate sobre las distintas modalidades de ejercicio físico que existen. ¿Qué tipo de ejercicio te gustaría hacer? Mima y venera el templo en el que vives.

9. Trabaja con el espejo.

Mírate a los ojos a menudo. Expresa el creciente amor que sientes por ti. Perdónate mirándote al espejo.

Conversa con tus padres mirándote al espejo. Perdónalos también.

10. ¡Hazlo ya!

No esperes a sentirte bien, ni a perder peso, ni a tener el nuevo empleo o la nueva relación.

Empieza ahora a hacer cosas y hazlas lo mejor que puedas.

Louise L. Hay, en "Amar sin condiciones"