

# 12 Formas de amarte a ti mismo incondicionalmente

por Louise Hay

## 1. Deja de criticarte

Las críticas nunca cambian nada. No te critiques. Acéptate tal como eres. Todo el mundo cambia. Cuando te criticas, tus cambios son negativos. Cuando te apruebas, tus cambios son positivos.

## 2. Perdónate

Deja atrás el pasado. En aquel tiempo hiciste las cosas lo mejor que pudiste, con la comprensión, la conciencia y el conocimiento que tenías entonces. Ahora estás creciendo y cambiando, por consiguiente, vivirás de un modo distinto.

## 3. No te asustes a ti mismo

Deja de aterrorizarte con tus propios pensamientos. Es una forma de vida terrible. Busca una imagen mental que te haga feliz y cambia inmediatamente el pensamiento que te asusta por un pensamiento agradable.

## 4. Sé gentil, amable y paciente

Sé gentil, amable y paciente contigo mismo mientras aprendes nuevas maneras de pensar. Trátate como tratarías a cualquier persona que amaras realmente.

## 5. Sé amable con tu mente

Odiarte a ti mismo es odiar tus propios pensamientos. No te odies por tener esos pensamientos. Cámbialos con delicadeza por afirmaciones a favor de la vida.

## 6. Elógiate

Las críticas quebrantan tu espíritu interior. Elogiarte lo fortalece. Elógiate todo lo que puedas. Recuerdate lo bien que lo estás haciendo.

### 7. Apóyate a ti mismo

Encuentra formas de apoyarte a ti mismo. Recurre a tus amigos y deja que te ayuden. Pedir ayuda cuando la necesitas es un signo de fortaleza.

### 8. Sé amoroso con tus aspectos negativos

Reconoce que los has creado para cubrir una necesidad. Ahora estás encontrando nuevas formas más positivas de cubrir esas necesidades. Amorosamente libera tus viejos patrones negativos.

### 9. Cuida tu cuerpo

Estudia nutrición. ¿Qué tipo de combustible necesita tu cuerpo para tener máxima energía y vitalidad? Aprende sobre hacer ejercicio. ¿Con qué tipo de ejercicio disfrutas? Cuida y respeta el templo en el que vives.

### 10. ¡Diviértete!

Recuerda lo que te hacía feliz de pequeño e incorpóralo ahora en tu vida. Busca la forma de divertirte con todo lo que haces. Permítete expresar la alegría de vivir. Sonríe. Ríe. ¡Alégrate, y el Universo se alegrará contigo!

### 11. Ámate a ti mismo... Hazlo ahora

No esperes a estar bien, a adelgazar, a conseguir un trabajo nuevo o una nueva relación. Comienza a amarte ahora y hazlo lo mejor que puedas.

### 12. Haz tu trabajo del espejo

Mírate a los ojos a menudo. Expresa el amor creciente que sientes hacia ti mismo. Perdónate mientras te miras al espejo. Habla con tus padres mirándote al espejo. Perdónalos también a ellos. Al menos una vez.