

cómo amarte a ti mismo

1. Detén toda crítica: Las crítica jamás crean cambios. Rehústate a juzgarte a ti mismo. Acéptate exactamente como eres, todo el mundo cambia. Cuando te criticas tus cambios son negativos. Cuando te apruebas a ti mismo, tus cambios son positivos.

2. Perdónate: Deja ir el pasado. Hiciste lo mejor que pudiste en ese momento, con el entendimiento y la conciencia y el conocimiento que tenías. Ahora estás creciendo y cambiando, y vivirás la vida de forma diferente.

3. No te provoques miedo: Deja de asustarte a ti mismo con tus propios pensamientos, es una forma muy desgastante de vivir. Encuentra una imagen mental que te produzca placer. (la de Louise Hay son rosas amarillas) y de inmediato cambia tus pensamientos temerosos a pensamientos placenteros.

4. Se gentil, amable, y paciente: Se gentil contigo mismo, se amable contigo mismo, se paciente contigo mismo mientras aprendes nuevas formas de pensar. Trátate como si se tratara de alguien a quien realmente amas.

5. Se amable con tu mente: Odiarte a ti mismo es odiar tus propios pensamientos. No te odies por tener pensamientos negativos, simplemente cámbialos amablemente.

6. Reconóctete a ti mismo: La crítica resquebraja el espíritu interior, el reconocimiento lo fortalece, reconóctete y felicítate tanto como puedas. Dite a ti mismo lo bien que lo estas haciendo en cada detalle.

7. Apóyate a ti mismo: Busca formas de apoyarte a ti mismo, busca amigos y permíteles ayudarte. Es de fuertes pedir ayuda cuando la necesitamos.

8. Se amoroso con tu parte negativa: Hazte conciente que eso lo construiste para poder llenar un hueco interno. Ahora estas encontrando formas positivas de llenar esos espacios. Así que amorosamente libera los patrones negativos.

9. Cuida tu cuerpo: Aprende sobre nutrición. Que tipo de combustible necesita tu cuerpo para sentirse en optimas condiciones y dar el mayor rendimiento? Aprende sobre el ejercicio. Que tipo de ejercicio podrías disfrutar? Honra el templo en el que vives.

10. ¡Diviértete! Recuerda las cosas que te gustaba hacer cuando eras niño eincorpóralas en tu vida ahora.. Encuentra una manera de divertirte con todo lo que haces. Permítete expresar la alegría de vivir. Sonríe. Ríete. Alegrate y el Universo se algrará contigo!

11. Ámate a ti mismo, hazlo ahora! No esperes hasta estar "bien", hasta que pierdas peso, o tengas un mejor trabajo, o una nueva relación. Empieza AHORA!- Hazlo lo mejor que puedas.

12. Haz trabajo de espejo: Mírate a ti mismo a los ojos frecuentemente. Expresa este amor que sientes por ti mismo. Perdónate cuando te veas al espejo. Habla con tus padres mientras te ves al espejo. Perdónalos, también. Y por lo menos una vez al día dite "*Te amo, realmente te amo*".

- Louise Hay