

Louise Hay - La Autocuración

Audiolibros en MP3 para escuchar online y descargar.

[Louise Hay - La autocuración - Parte 1](#)

<https://www.dropbox.com/s/7dqe4n84dn1jcv/Louise%20L.%20Hay%20-%20La%20autocuraci%C3%B3n%201.mp3?raw=1>



[Louise Hay - La autocuración - Parte 2](#)

<https://www.dropbox.com/s/dwgub371mm91qko/Louise%20L.%20Hay%20-%20La%20autocuraci%C3%B3n%202.mp3?raw=1>



Louise Hay

Libro para descargar

Si me opero para sacarme el cáncer y no limpio el proceso mental que lo creó, entonces el médico seguirá cortando pedacitos de Louise hasta que no haya más Louise para cortar.

Recientemente apodada “**lo más cercano a una santa viviente**” por la prensa Australiana, Louise L. Hay es también conocida como una de las fundadoras del movimiento de autoayuda. Su primer libro *Sana TuCuerpo* fue publicado en 1976, mucho antes de que estuviera de moda discutir sobre la conexión mente y cuerpo. Corregido y ampliado en 1988, este best-seller introdujo sus conceptos a las personas de 30 países y en 23 idiomas diferentes. A través de sus técnicas de sanación y filosofía positiva, millones de personas han aprendido como crear más de lo que quieren en sus vidas, incluyendo más bienestar en sus cuerpos, mentes y espíritus.

Autocuración - Louise L. Hay en video

La filosofía personal de Louise Hay fue forjada por su tormentosa crianza: una niñez inestable y pobre, y una adolescencia marcada por el abuso. Nació en Los Ángeles en el año 1927, tenía solo 18 meses de edad cuando sus padres se divorciaron. Ella se quedó con su madre, una mujer pobre que para sobrevivir, comenzó a trabajar como empleada doméstica, y luego se casó con un hombre duro y violento de origen alemán. Cuando Louise tenía 5 años, un vecino alcohólico la violó, y sus padres le dijeron que había sido su culpa. Así que la culpa se agregó a las traumáticas consecuencias de su terrible experiencia, y aún cuando el violador fue condenado a 16 años de cárcel, ella temía que él volviera para vengarse de ella. Cuando tenía 10, su padrastro paró de golpearla y comenzó a abusar de ella sexualmente. Cinco años después Louise decide que no puede soportar ningún abuso más y se escapa de su casa. Toma trabajos

serviles para mantenerse y, necesitada de amor pero con falta de autoestima, ella se burla teniendo relaciones sexuales con cualquiera que le dé algo de atención. A los dieciséis queda embarazada, luego da en adopción a su bebé recién nacido a una pareja que no tenía hijos, y nunca más la vuelve a ver. Luego de esto Louise vuelve a casa y se lleva a su madre con ella a Chicago, dejando a su media hermana más chica con su padrastro. Luego de vivir en Chicago por algunos años, Louise se muda a la ciudad de Nueva York, donde encuentra un buen trabajo como modelo. Su vida parecía mejorar de afuera pero habiendo estado acostumbrada a ser despreciada y abusada, continuaba teniendo muy baja autoestima. Sin embargo, se casa con un hombre de negocios inglés rico y educado que la hace feliz por 14 años, antes de dejarla por otra mujer.

Louise Hay comenzó lo que se convertiría en el trabajo de su vida en 1970 en la ciudad de Nueva York, cuando para sobrellevar su momento difícil, comenzó a inclinarse a prácticas espirituales tales como la meditación trascendental y a asistir a los encuentros de la Iglesia de la Ciencia Religiosa y comenzó el entrenamiento en el programa para convertirse en ministro. Se convirtió en una oradora popular en la iglesia, y pronto se encontró aconsejando clientes, lo cual rápidamente floreció en una carrera de tiempo completo. Luego de varios años, comenzó a estudiar las causas psicológicas y espirituales de la enfermedad, compiló una guía referencial detallando las causas mentales de las dolencias físicas y desarrolló pautas de pensamiento positivas para revertir la enfermedad y crear salud. Esta compilación la hace decidirse en 1976 a escribir un libro sobre el tema *Sana Tu Cuerpo* conocido afectivamente como **“el librito azul”** el cual se convertiría más tarde, en uno de sus títulos más vendidos. Ella comenzó a viajar por los Estados Unidos, dando conferencias y facilitando talleres sobre amarse a sí mismo y sanar nuestras vidas.

Luego, un día, le diagnostican cáncer en el área vaginal. Esto no le produjo ninguna sorpresa, dados sus antecedentes de abuso sexual. Ella sabía que el cáncer es una manifestación externa de un profundo resentimiento que se anida por largo tiempo, hasta que literalmente devora el cuerpo. Se da cuenta que aún tenía rechazo para dejar ir la rabia y el resentimiento que sentía hacia todos los otros por la infancia que le había tocado. Sin embargo, sabiendo que el cáncer es algo que se cura desde adentro, primero convenció a su médico para posponer la operación por tres meses.

“Si me opero para sacarme el cáncer y no limpio el proceso mental que lo creó, entonces el médico seguirá cortando pedacitos de Louise hasta que no haya más Louise para cortar”, recuerda ella, ***“y no me gustaba la***

idea”.

Aquí Louise Hay puso su filosofía a prueba. Ella desarrolla un programa intensivo: afirmaciones, visualización, limpieza nutricional y psicoterapia. Comenzó a leer muchos libros sobre los métodos alternativos de sanación y visitó terapeutas alternativos. Practicó reflexología y con la ayuda de un buen terapeuta, sacó su bronca reprimida con almohadones y colchones. Mientras tanto, para liberar su cuerpo de las toxinas, se practicó terapia colónica y siguió una dieta vegetariana estricta. Todas estas prácticas externas eran solo un reflejo de la limpieza interna que estaba sucediendo. Ella aprendió a amarse a sí misma, a dejar ir el resentimiento que era la causa real de su enfermedad, pudo perdonar a las personas que abusaron de ella, particularmente a su padrastro y a su madre, y pudo sentir compasión por ellos.

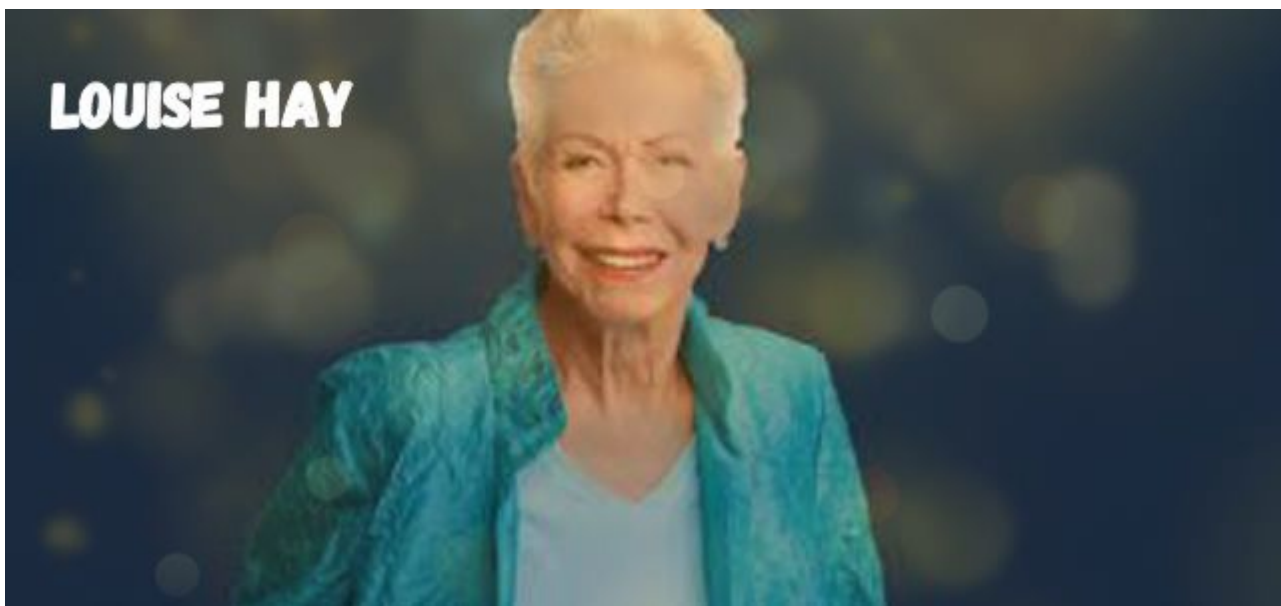
Seis meses después, el cáncer había desaparecido completamente. Estaba completamente sanada del cáncer. Se sanó milagrosamente del cáncer, sin cirugía o quimioterapia. Ahora es una prueba viviente de que aún una enfermedad “incurable” puede ser sanada si cambiamos la forma de pensar, creer y actuar.

Luego de su extraordinaria recuperación, en 1980, Louise Hay, deja Nueva York para volver a mudarse nuevamente a su nativa California del Sur, donde continúa ayudando gente con sus métodos desarrollados a través de su experiencia. Fue aquí que empezó a poner los métodos de sus talleres en papel, y en 1984, publica su libro más importante, *Usted Puede Sanar Su Vida*. En él Louise Hay explica como es posible sanar nuestro cuerpo y nuestro espíritu cambiando nuestras creencias limitantes enraizadas sobre nosotros mismos. Nuestras creencias e ideas sobre nosotros mismos a menudo causan nuestros problemas emocionales y nuestros males físicos, y como, usando ciertas herramientas, podemos cambiar nuestros pensamientos - y nuestras vidas - para mejor. *Usted Puede Sanar Su Vida* alcanzó la lista de best-sellers del New York Times y permaneció allí por 12 semanas consecutivas. Se han vendido arriba de tres millones de copias de *Usted Puede Sanar Su Vida* en 30 países a lo largo de todo el mundo.

Gracias al enorme éxito de su libro, comienza una compañía editora propia, **HAYHOUSE**, que comenzó como una pequeña aventura en el living de su casa y se ha convertido en una corporación próspera con una ganancia anual de alrededor de tres millones de dólares, vendiendo más de diez millones de libros y cintas. Los autores de Hayhouse incluyen notables autores del movimiento de auto-ayuda tales como *Wayne Dyer, Barbara De Angelis, Joan Borysenko, Bernie Siegel, Susan Jeffers, Alan Cohen y Stuart Wilde* entre otros. Louise Hay

<https://elmistico.org> Louise Hay - La Autocuración - Audiolibros en MP3

también estableció la **Fundación Hay** y el **Fondo de Caridad de Louise Hay**, organizaciones sin fines de lucro que apoyan a varias organizaciones diversas, incluyendo aquellas que tratan con el SIDA, mujeres golpeadas y otros individuos desventajados en nuestra sociedad. En 1985, Louise Hay comenzó su grupo de contención famoso, **The Hayride**, con seis hombres diagnosticados con SIDA. Alrededor de 1988, el grupo se había convertido en una reunión semana de 800 personas y se había mudado a un auditorio en Santa Mónica. Una vez más Louise Hay había comenzado un movimiento de amor y contención, mucho antes de que la gente comenzara a usar cintas rojas en sus solapas. Fue durante este tiempo que escribió el libro *SIDA: Un acercamiento positivo*, basado en sus experiencias con este grupo poderoso.



Vivir. Reflexiones de nuestro viaje por la vida, fue publicado en 1995, seguido por el libro y programa en cinta *ELMundo Te Está Esperando*. Las novedades más recientes de Louise Hay incluyen *Sana TuCuerpo de la A a la Z*, *Pensamientos Poderosos para Adolescentes* (no traducido al español), *Meditaciones para Sanar tu Vida*, *Sabiduría Interior* (no traducido al español), *Usted Puede Sanar Su Vida: Guía de acompañamiento* (no traducido al español), *Ama Tu Cuerpo* (no traducido al español). Recientemente Louise se ha arreglado para dejar de trabajar 10 horas al día los siete días de la semana para permitirse más tiempo para disfrutar de la vida en su casa hermosa en San Diego, rodeada de un acre de tierra donde ella misma cultiva vegetales orgánicos y flores y donde cría animales domésticos. En la actualidad Louise Hay está dedicando tiempo a cuestiones de la mujer y disfrutando el jardín de su casa en San Diego, California.

“Ha sido difícil hacerme tiempo para mí” recuerda “Tuve mucha culpa. Mucha gente decía que me necesitaba...y es difícil hacerse tiempo para uno cuando la gente dice esto. Pero es esencial. Si no me amo a mi misma y no me cuido lo mejor que puedo, no puedo realmente ayudar a otros.”

El mensaje de sanación de Louise Hay ha sido el tema de muchos artículos de periódicos y revistas. Ella ha aparecido en televisión en todo el mundo, y su columna mensual, *Querida Louise* aparece en más de 50 publicaciones en todo Estados Unidos, Canadá, Australia, España y Argentina. Sin embargo, habiendo decidido tomarse más tiempo para sí misma y no siendo universitaria graduada, Louise ha puesto también su energía en entrenar médicos, psicólogos y personas dispuestas a ayudar de todo el mundo que se han certificado para incorporar sus enseñanzas en la práctica profesional y que enseñan su filosofía.

Desafortunadamente, como sucede a menudo, esto ha causado una “dilución” de los principios originalmente enseñados por la propia Louise que hizo que ya no se certifique más gente, pues las personas no toman seriamente, con compromiso e integridad las enseñanzas y algunas personas no respetan la seriedad de prepararse intensamente para poder ayudar a otras personas y teniendo una lectura muy básica de sus libros y sin práctica personal pretenden desarrollarse en su método, pues no se trata de pagar solamente miles de dólares para obtener un certificado autorizado.

Sin embargo, los principios básicos de la filosofía de Louise Hay aún son importantes, pues han cambiado la forma de pensar de mucha gente y, aunque fueron tomados esencialmente de la filosofía del Nuevo Pensamiento, han sido el pivote de la Nueva Era por mucho tiempo.

La premisa básica es que todos somos 100% responsables de todo lo que nos “pasa”. Todos creamos nuestras experiencias a través de los pensamientos y sentimientos, pero negamos nuestro poder culpando a otros por nuestras frustraciones. De hecho nuestra vida no es más que un reflejo de nuestro estado mental: si en nuestra mente hay paz, armonía, balance, entonces nuestras vidas pueden solamente ser armoniosas, pacíficas y balanceadas.

Lo que pensamos, entonces, se manifiesta en nuestras vidas. Louise explica que si todo esto suena absurdo, imposible para nosotros, es porque desde que somos niños, los “adultos” que hay en nuestras vidas – sintiéndose infelices, temerosos o enojados con la vida – nos han pasado sus sentimientos de impotencia y muchas ideas negativas sobre nosotros y el mundo.

Louise Hay dice que, cuando nosotros nos convertimos en “adultos”, tendemos a recrear el entorno emocional que era típico en la vida de nuestra familia, y perpetuar, en nuestras relaciones, el mismo tipo de relación que teníamos con nuestros padres.

Además nos tratamos a nosotros mismos exactamente igual que como nos trataron nuestros padres. Si nos dijeron que todo lo hacíamos estaba mal y que siempre era nuestra culpa si algo malo pasaba, entonces continuaremos castigándonos aún cuando somos grandes. Si, por el contrario, hemos sentido el amor y la contención cuando éramos niños, continuaremos amándonos y conteniéndonos.

De cualquier manera, no hay razón para culpar a nuestros padres por nuestros problemas, porque ellos recibieron un trato similar de sus padres, así que también ellos son víctimas de víctimas. Ellos hicieron lo mejor que pudieron, pero no pueden enseñarnos algo que no saben.

Louise también dice que elegimos a nuestros padres antes de nacer, porque ellos representan los patrones mentales limitantes que tenemos que superar para continuar nuestra evolución en la Tierra. Por otra lado perdonarlos es igualmente importante como

perdonarnos a nosotros mismos por el sufrimiento que nos hemos puesto sobre nosotros. El resentimiento es un enorme obstáculo para nuestra evolución interior.

Así que lo que elegimos pensar en este mismo momento es esencial, porque nuestro futuro florecerá de éstos pensamientos. De hecho nuestras experiencias son los efectos externos de los pensamientos que formamos en nuestras mentes. Y en cada momento podemos elegir pensar cambiar un pensamiento porque, como dice Louise, **“El momento de poder es siempre en el presente”**.

Es en el momento presente que toman lugar todos los cambios en nuestra mente. No importa por cuanto tiempo nos ha sonado una pauta negativa de pensamiento, sobre una enfermedad, o sobre una relación no satisfactoria, siempre podemos elegir cambiar aquí y ahora.

De acuerdo con Louise, si no somos felices es porque pensamos que no nos merecemos la felicidad, pues la desaprobación que encontramos cuando éramos niños se ha convertido en una parte integral, aunque inconsciente de nuestra forma de pensamiento. Y cuando más frustrados nos sentimos, más vemos confirmaciones de nuestras creencias limitantes alrededor nuestro.

Así que, ¿Cómo puedo dejar este círculo vicioso? Louise recomienda usar “afirmaciones positivas”, las cuales a través de los años se han convertido en su “marca registrada”, desde que las puso en prácticamente la mayoría de sus libros para cada ocasión.

La repetición, mejor frente al espejo, de las afirmaciones diarias tales como “Amo a mis padres y los perdono por darme sus problemas”, o “Ahora me amo y me perdono por no haberme amado suficiente en el pasado”, por ejemplo, nos ayudaría a disolver el resentimiento de nuestro interior. Por otro lado, repetir cientos de veces al día “Me apruebo a mí mismo” tendrá efectos milagrosos en tu autoestima.

De hecho, si miramos las afirmaciones diarias más profundamente, pueden parecer menos milagrosas de lo que Louise dice, pero como están basadas en “el poder de la palabra” no es por la repetición que se manifiestan sino de la fe de la persona que las pronuncia.



De esta manera, como Louise dice, cualquiera de nosotros puede contribuir a la creación de

“un mundo donde es seguro para nosotros amarnos unos a otros. Esto es lo que todos queremos de niños, ser amados y aceptados exactamente como éramos, no cuando somos más altos, o más flacos, o más lindos. Pero no vamos a obtener esto de otras personas hasta que podamos obtenerlo de nosotros mismos. Sin embargo, mi mensaje es siempre el mismo: ámate a ti mismo. Amarte a ti mismo es la cura milagrosa y el camino hacia la paz”.



•