

Gabriela Caballero

nos habla sobre ...



El pensamiento creativo y Louise Hay

A lo largo de nuestra vida hemos ido incorporando en nuestra forma de pensar distintas creencias limitadoras que nos impiden tener una vida próspera y feliz. Y esto puede estar condicionándonos, ya que cada cosa que pensamos y sentimos va creando nuestro futuro. De ahí la importancia de sustituir esas creencias por aquellas que estén más en sintonía con lo que sí queremos crear y experimentar. Louise Hay, a través de sus técnicas y filosofía positiva, ha ayudado a millones de personas en todo el mundo a descubrir su propio poder personal y llevar a cabo cambios positivos, permitiendo un mayor bienestar en sus vidas.

¿Quién es Louise Hay? y ¿Cuál es su filosofía?

Louise Hay es autora, consejera y profesora de Metafísica. Comenzó su labor en Estados Unidos hace ya 40 años cuando estos temas de autoayuda y crecimiento personal eran prácticamente desconocidos. Sus publicaciones más conocidas en España son "Usted Puede Sanar su vida" (48 Ediciones), "El Poder está dentro de Ti" y "Sana tu Cuerpo", (Ediciones Urano).

Su filosofía se basa en que todo lo que pensamos va creando nuestra realidad. Nuestro pensamiento es creativo y si queremos cambiar nuestra vida, necesitamos cambiar nuestra forma de pensar.

¿Cuál es el desarrollo de tu trabajo en España?

Imparto cursos y talleres basados en su filosofía y apporto herramientas al participante para que pueda aplicarlas a su

vida e ir moldeándola según sus propios deseos. Son herramientas prácticas, que puede integrar a su vida de forma sencilla y obtener resultados visibles de forma inmediata y a largo plazo.

¿En qué medida influyen nuestros pensamientos en las experiencias que tenemos en nuestra vida?

Influyen enormemente. Lo que ocurre fuera va en directa consonancia con lo que pensamos y como reaccionamos ante las circunstancias externas. Se trata de aprender a ser conscientes de lo que estamos creando y reprogramar nuestra forma de pensar para que funcione a nuestro favor.

Si yo pienso que la vida es dura y que cuesta mucho salir adelante, mis experiencias se ajustarán a esa creencia. Sin embargo si yo pienso que todo transcurre a mi favor, que soy capaz de crear mi vida, que la vida es una experiencia maravillosa... estaré creando una realidad más positiva.

Si ante un acontecimiento doloroso, una crisis, un cambio, pienso que "pase lo que pase, soy capaz de afrontarlo, superarlo y además salir adelante", estaré creando una realidad que me apoya y me beneficia.

El pensamiento Creativo

Todo lo que vamos pensando va creando nuestra realidad. Nuestro presente es el resultado de nuestras creencias del pasado y a medida que cambiamos nuestra forma de pensar, iremos cambiando nuestras experiencias en la vida.

Actuamos muchas veces de forma inconsciente, basándonos en creencias heredadas de nuestras familias y de la sociedad, repitiendo sin darnos cuenta, patrones y pautas de comportamiento que nos perjudican. Por eso es tan importante detenerse a evaluar que pensamientos conspiran a mi favor y cuáles me están limitando.

¿Por qué es tan importante amarse a uno mismo?

El amor a uno mismo es fundamental. Es la base, los cimientos para construirnos una vida plena en todos los aspectos: relaciones, trabajo, salud, prosperidad.

Si nos amamos y respetamos, estaremos aptos para afrontar la vida y los retos con confianza y optimismo. Tomaremos riesgos, apostaremos por nuestros sueños, nos comportaremos de forma congruente. Viviremos conscientemente.

¿Podemos mejorar nuestra autoestima?

Siempre podemos mejorarla. En algunas áreas estaremos más seguros, pero quizás en otras nos sintamos menos, como por ejemplo, a nivel laboral. En ese caso, podemos potenciar nuestra autoestima para mejorar los resultados que deseamos obtener, como ganar lo que deseas en el trabajo que te gusta y desarrollar tu creatividad.

¿Por qué nuestros pensamientos pueden condicionar nuestra prosperidad?

Si nos enfocamos en la escasez, en las crisis, en los mensajes que nos transmiten constan-



Gabriela Caballero

“SI NOS AMAMOS Y RESPETAMOS, ESTAREMOS APTOS PARA AFRONTAR LA VIDA Y LOS RETOS CON CONFIANZA Y OPTIMISMO. TOMAREMOS RIESGOS, APOSTAREMOS POR NUESTROS SUEÑOS, NOS COMPORTAREMOS DE FORMA CONGRUENTE. VIVIREMOS CONSCIENTEMENTE”.

temente, “no hay suficiente para todos”, estaremos entrando en esa dinámica y nuestra realidad se ajustará a esas creencias.

Sin embargo, si yo confío en mí, confío en la vida y confío en mi capacidad de crear mi realidad, estaré en disposición de moldear las circunstancias para que funcionen a mi favor.

La prosperidad es creación, y nosotros la creamos con nuestros pensamientos. Si comenzamos enfocándonos

de entrada en todo lo que ya tenemos, aumentaremos automáticamente nuestra prosperidad.

¿En qué nos puede ayudar el uso de afirmaciones positivas?

En realidad todo lo que pensamos y hablamos son afirmaciones, lo que ocurre es que suelen ser afirmaciones bastante negativas. Si por el contrario, mantenemos un diálogo interior positivo, de apoyo, de confianza y además afirmamos mental y verbalmente afirmaciones positivas, crearemos una realidad “positiva”.

¿En los cursos se ofrecen herramientas que permiten tomar la responsabilidad de tu propia vida y mejorarla?

Si, además las herramientas que se ofrecen son sencillas y prácticas. Podemos comenzar a utilizarlas desde el primer día, creando nuevos hábitos de pensamientos y comportamientos que darán como resultado una nueva realidad, acorde con nuestras expectativas.

A modo de conclusión, algunos consejos que sean interesantes incluir...

Creo que lo más esencial es comenzar por “querernos y aceptarnos” tal y como somos ahora, sin criticarnos, sin esperar a tener el trabajo, la pareja, el dinero, la casa perfecta... para querernos. Afirmar todos los días delante del espejo:

“Soy perfecta tal y como soy ahora” “Me quiero y me acepto” ■

[Contacto](#)