

La Metamedicina

La curación a tu alcance: dime que te duele y te diré por qué

El término Metamedicina proviene del prefijo griego “meta” que significa más allá. Esto significa que la Metamedicina trata de ir más allá de la medicina tradicional. Estamos hablando, por tanto, de una Medicina Metafísica que trasciende el plano físico (cuerpo y sus síntomas) para buscar las causas psicológicas (mente) o espirituales (alma) de la **enfermedad**.

La salud perfecta y el pleno despertar son, en realidad, lo mismo. La única curación auténtica es la autocuración. El querer curarse sinceramente puede motivar a una persona para que realice los cambios necesarios en aquellas actitudes, sentimientos y emociones que son responsables de su sufrimiento.

La curación no ocurrirá con sólo conocer su causa. Porque incluso cuando se ha solucionado un conflicto o se ha liberado una emoción, el cuerpo puede necesitar un tiempo más o menos largo para proceder a la reparación del tejido o del órgano afectado.

La curación no es más que volver al estado de armonía y de equilibrio. Admitir una dificultad o una debilidad es estar ya en el camino de superarla.

La Metamedicina se interesa en algo más que la curación del cuerpo físico de la persona, pues se centra en la asimilación de la lección que la persona afectada debe aprender para su evolución. Es una ciencia que se ocupa más del alma que del cuerpo.





El hemisferio izquierdo de nuestro cerebro asume las funciones de orden racional tales como leer, hablar, contar, pensar, analizar una situación y establecer asociaciones; se relaciona con el pensamiento lógico y corresponde a nuestro aspecto emisor masculino o Yang; controla la parte derecha de nuestro cuerpo.

El hemisferio derecho gestiona las informaciones afectivas y emocionales; nos permite reconocer globalmente una situación y atribuirle un colorido emocional y sensitivo; se relaciona con nuestra imaginación, nuestra intuición y participa en la actividad onírica; corresponde a nuestra parte femenina o Yin; rige la parte izquierda de nuestro cuerpo.

El intercambio de información entre los dos hemisferios y la conclusión que de ello resulte, determinarán nuestra forma de actuar. Sin embargo, la información que llega a nuestro cerebro derecho es determinante. La memoria emocional del cerebro límbico contiene la respuesta a muchas causas de malestares y enfermedades (Ej. Hemisferio izquierdo: “Mi madre me ha dejado sola con mi padre”. Hemisferio derecho: “Me siento abandonada”).

El papel principal del cerebro límbico es garantizar nuestra supervivencia evitando hacernos revivir experiencias consideradas desagradables y haciéndonos revivir las que se consideran buenas y a repetir. El problema fundamental del cerebro límbico es que no piensa, no diferencia entre lo real o imaginario sino que sólo le importa lo que siente; no posee el discernimiento necesario para ver qué experiencias a evitar que podrían ser favorables para nosotros y cuáles a repetir pueden, sin embargo, repercutir perjudicialmente sobre nuestra salud. El miedo a cualquier peligro hace que se cierre automáticamente porque reacciona a todo lo que pueda parecer una amenaza para nuestra supervivencia.

El inconsciente no diferencia entre una imagen exterior o interior y el cerebro límbico reacciona a estas imágenes clasificándolas como experiencias a renovar o a evitar. Esto nos lleva de manera inevitable a protegernos continuamente. Como nos da miedo a sufrir, cuando nos sentimos amenazados ponemos en marcha mecanismos de protección.

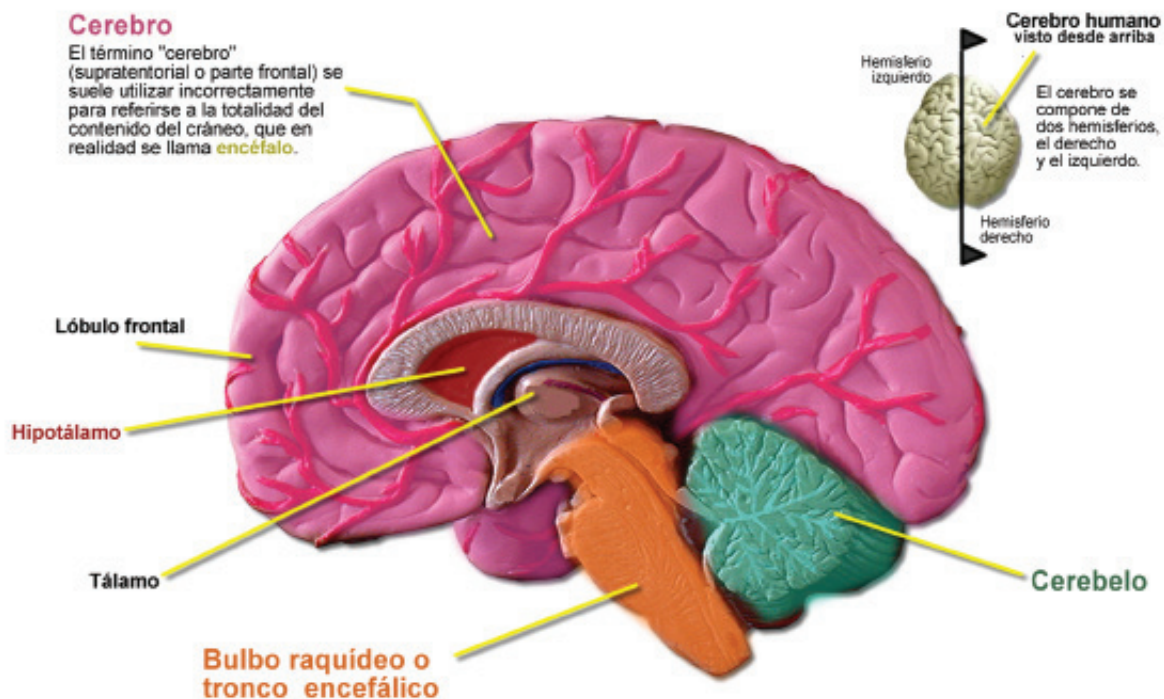
El hipotálamo

es la voz del cuerpo en el cerebro

Rige las actividades del sistema neurovegetativo que a su vez coordina las relaciones entre las vísceras y garantiza la regulación de las funciones llamadas vegetativas o automáticas, es decir, aquellas que son independientes de nuestra voluntad consciente.

Para ello el sistema posee dos grandes circuitos: el simpático y el parasimpático.

El simpático estimula todo lo que está biológicamente previsto para mantenernos en estado de alerta y de potencial combatividad; predomina al estar despiertos y es el que interviene en las situaciones estresantes. El parasimpático estimula nuestras funciones de descanso y recuperación, predomina en nuestro periodo de sueño. Si uno de los dos sistemas trabaja en exceso lo hará en detrimento del otro.



El hipotálamo rige también el sistema endocrino (glándulas endocrinas: tiroides, paratiroides, suprarrenales, genitales y la hipófisis), asumiendo el papel ejecutor sin analizar ni intentar saber si una orden es o no favorable.

Si los sistemas neurovegetativos y endocrinos se encuentran ante la imposibilidad de ejecutar una acción ordenada para adaptar el organismo, se podría desencadenar un desorden que complicaría la salud. Cuanta más emoción se sienta al recibir una información más fuerte será la respuesta del hipotálamo porque la acción dirige la energía de cada situación concreta.

Tenemos que aprender a cultivar nuestro discernimiento si no queremos malgastar nuestra salud y nuestro bienestar. El camino de la curación pasa por el proceso de buscar la causa del malestar o de la enfermedad para llegar a conocer el remedio adecuado. Y para usar el propio discernimiento no se necesita saber de todo.

La única manera de liberarnos es volver a vivir los acontecimientos que nos hicieron sufrir a fin de desdramatizarlos y transformar nuestra comprensión sobre ellos. Al revivir una situación puede resultar saludable expresar lo que en su momento no se dijo, ya se trate de una necesidad, decepción, tristeza, enfado, repugnancia u odio. El trabajo tiene como objetivo transformar esas ecuaciones que nos son favorables en otras que sí lo serán.

Mientras permanezca el consuelo no podremos liberarnos del sufrimiento que llevamos. Es preciso traer esos recuerdos a la conciencia pues en esto reside la clave para curar muchas enfermedades. Al querer huir de una situación que nos hace daño, huimos también de lo que nos permite liberarnos de ella.

Todos los métodos son buenos siempre que sean empleados con sentido común. Pensamientos (conciencia), respiración (energía) y alimentación (materia) están interrelacionados. Poco importa la vía que se elija, lo que cuenta es elevar la conciencia para dejar de sufrir manifestaciones desagradables. Lo que se pretende es responsabilizarnos de nuestra vida, ser felices y gozar de buena salud.

Si poseemos la capacidad de crear la enfermedad también tenemos el potencial para liberarnos de ella.



Lo que más necesita una persona enferma es que la tranquilicen y que después la guíen hacia un proceso de auto-curación. Lo que no necesita en absoluto es asustarse y sentirse condenada por pronósticos sombríos.

Pidamos a nuestra mente consciente que rechace total e inmediatamente cualquier afirmación que haya oído y que no sea totalmente favorable, y la sustituya entonces por lo que pueda contribuir a nuestra felicidad y a nuestro bienestar. Pedir también acoger las almas luminosas para guiarlas en nuestro camino si eso está de acuerdo con nuestro plan evolutivo. Después entregarnos a la Sabiduría divina para dejar que se manifieste la situación ideal.

Enfermarse, sentirse desgraciado o encontrarse en una situación desagradable no es una cuestión de mala suerte ni una casualidad o un castigo divino; no es más que el resultado de sintonizarnos con determinada frecuencia. Solo hay que cambiar de frecuencia negativa a una positiva para que el malestar, el dolor o la enfermedad desaparezcan, para transformar una situación difícil o para mejorar nuestra relación con los demás.

Las sugerencias más arraigadas se obtienen a fuerza de repetición; lo mismo ocurre con las frases o expresiones que repetimos con frecuencia. Al tomar conciencia del efecto de las repeticiones optaremos por las que nos son favorables y nos apresuraremos a eliminar las desfavorables. Se sugiere entonces repetir constantemente:

“Cada vez estoy mejor”

En cada momento creamos nuestra realidad mediante los pensamientos que sintonizamos, las palabras que pronunciamos y las elecciones que hacemos. Cuanto más ampliamos el campo de nuestra conciencia, más podemos intervenir para transformar favorablemente nuestro mundo y mejor podemos gobernar nuestra vida.

Ejemplos de palabras que crean nuestros problemas y por tanto debemos anular y en su defecto utilizar otras nuevas: **“siempre tengo que contenerme” crea el síntoma de estreñimiento y se debe utilizar a cambio “cada vez soy más yo misma”**; **“no puedo sentirlo” crea la sinusitis y es preciso utilizar “aprendo a acogerlo”**; **“tengo la impresión de estar estancado” crea dolor de pies y utilizar mejor “busco el paso que tengo que dar”**; **“el agua me engorda” da por síntoma la obesidad y en cambio hay que utilizar “el agua elimina mi exceso de grasa”**; y así sucesivamente.

Cuando se quiere huir de una situación que conlleva a una importante lección para nuestra evolución, la enfermedad puede obligarnos a afrontarla. Podemos tratar de huir de nosotros mismos anestesiándonos, desvaneciéndonos, paralizándonos o angustiándonos. Pero huir no es la solución porque aquello que nos da miedo y de lo que queremos escapar nos persigue constantemente.

Hay que acoger a las emociones y no enfrentarse a ellas o provocarlas: no hacemos que las flores crezcan tirando de ellas. Hay que intentar encontrar la emoción o sentimiento en la cual nos hemos quedado atascados: duda, abandono, desvalorización, etc. o una mezcla de varios de ellos. El ser responsables significa reconocer que somos los creadores de lo que vivimos. Esto supone aceptar y reconocer que nuestros pensamientos, sentimientos, actitudes o las lecciones que debemos integrar en nuestro camino evolutivo, han dado a lugar a las situaciones felices o desdichadas que hemos encontrado en nuestra vida o que vivimos actualmente.

Cualquier cosa que hayamos vivido, cualquiera que sea la enfermedad que nos afecta o el trágico suceso que hayamos sufrido, lo necesitábamos para asimilar lecciones esenciales para nuestra evolución. Reconocer que todo es perfecto no significa abdicar, abandonarse o no reaccionar; al contrario, es actuar con responsabilidad en lugar de elegir la vía de la rebelión o de la abdicación.

Con la ley de la responsabilidad ya no hay víctimas ni verdugos. No se puede acusar a los demás de lo que se vive porque hay algo que nos hace reaccionar de esa manera o lleva al otro al tratarnos así. El otro no es más que un espejo en el que nos miramos. Uno puede rechazar su furia y otro expresarla con violencia: ambos están presos en ella.

Desde nuestra más tierna infancia hemos estado sometidos a diversas influencias; las que más nos han marcado son aquellas que recibimos de las personas en quienes más confiábamos. Repetiremos los mismos guiones hasta que alcancemos la suficiente madurez afectiva para dejar de amar como un niño (a) que depende de su mamá (papá).

Revisemos nuestras programaciones. Podemos haber programado **“tener más de los demás = Injusto”**, y entonces desearemos tener cosas bonitas o tener éxito, pero atraeremos las circunstancias adecuadas para romper nuestras cosas bonitas o sabotear nuestro éxito y nuestras posibilidades.

Una persona puede ser más sensible a determinadas vibraciones que otra, dependiendo de lo que tenga en su memoria emocional o de las lecciones que deba asimilar.



Nuestra realidad se crea en nuestro cerebro

El exterior no es más que un vasto océano vibratorio que se mueve en diferentes frecuencias ya sean o no perceptibles por nuestros sentidos. La diferencia fundamental entre la persona que gobierna su propia vida y aquella que la padece es que la primera está al mando de su instrumento, el cerebro, mientras que quien la padece sigue sus órdenes.

Para convertirnos en programadores debemos prestar más atención y vigilar lo que dejamos entrar al ordenador a través de los cinco sentidos, pero sobre todo los ojos y los oídos que son los principales receptores. Se trata de pasar del programa automático a la función manual poniendo atención a las frases hechas o programaciones que llaman. Lo que importa es la imagen que forman las palabras que empleamos.

Para utilizar de manera favorable ese ordenador que es nuestro cerebro permanezcamos atentos a las palabras y expresiones que utilizamos, anulemos las que puedan influirnos negativamente o de manera desfavorable, y apresurémonos a sustituirlas por palabras o expresiones agradables y favorables.

En las enfermedades la causa puede ser de corta duración (*falta de sueño, excesiva exposición al sol, sobreesfuerzo físico, etc. y en este caso la autocuración consiste en encontrar una solución para poner remedio a esta causa y ayudar al cuerpo para que se recupere*); puede ser intermitente o presentarse de manera ocasional (alergias, gripas); puede ser la resultante de un conjunto de emociones acumuladas; puede significar “¿no ves que estoy sufriendo?”; puede ser una excusa para dejar una actividad o un trabajo que ya no se quiere hacer o para expresar un “no” que nos sentimos incapaces de pronunciar por miedo a que no nos quieran o a que nos rechacen; puede ser una ocasión para huir de una situación en la que no se encuentra ninguna salida; puede ser un medio para llamar la atención de las personas que amamos; puede ser un mecanismo de supervivencia relacionado con un dolor de vivir; puede ser un medio de culpabilizar a la persona a la que responsabilizamos de nuestro sufrimiento; puede ser una manera de alimentar un rencor hacia la persona a la que también responsabilizamos de nuestro sufrimiento; puede expresar una renuncia; o puede originarse en una vida anterior.

El dolor de vivir es una enfermedad del alma, un sufrimiento que nos lleva a rechazar la vida, a querer huir de ella o destruirla. Está estrechamente relacionada con las carencias afectivas y los traumatismos infantiles; o ser consecuencia de una acumulación de situaciones que nos hicieron sufrir y nos llevaron a pensar que

“la vida no es más que sufrimiento”.

El dolor de vivir arrastra a la persona que sufre, de manera casi inevitable, a situaciones de dependencia afectiva, llevándola a construir su universo alrededor de la persona amada. La autodestrucción puede estar relacionada con la culpabilidad de vivir y provoca problemas de anorexia, bulimia, una o varias enfermedades degenerativas como cáncer, Parkinson, lepra, gangrena, etc.

Se pudo, por ejemplo, haber asociado “vivir = sufrir”, “abandono = no quiero seguir viviendo”, “estar enferma = me atienden y quieren”, entonces “si estoy enferma = puedo vivir”. Entonces es preciso cambiar la ecuación por cosas como “vivir = expresarme”, “vivir = pedir ayuda”.

El problema frente al dolor de vivir proviene de haber creído que si no éramos queridos, o si no éramos de la manera que hubiéramos deseado. Nadie nos ha abandonado nunca; sólo es cierto que esas personas no pudieron acogernos como nosotros hubiéramos querido ni nos dieron la atención que hubiéramos deseado, pero somos nosotros los que nos hemos abandonado al renunciar a nuestro deseo de vivir.



Los que se olvidan de sí mismos hacen que los demás también se olviden de ellos: es un círculo vicioso.

La curación necesita que se actúe sobre el núcleo de ese dolor de vivir. El sentimiento de culpa puede envenenar nuestras vidas, destruir nuestra salud, nuestras oportunidades de éxito, hacer que suframos pérdidas o que fracasemos e impedirnos ser felices.

El sentimiento de culpabilidad puede crear muchas molestias que nos impiden gozar los buenos momentos que la vida nos ofrece. Por no sentirnos culpables buscaremos, inconscientemente, sufrir y desarrollar toda una serie de enfermedades; otros lo harán intentando salvar el mundo (juegan a ser salvadores y atraen en consecuencia personas que asumen el papel de víctimas); o a través de mecanismos de privación, es decir, cada vez que se encuentra algo que pueda hacerlos felices, atraen situaciones que destrozan esta felicidad.

Existen principalmente cuatro sentimientos de culpa de los que surgen todos los demás:

1. La culpabilidad por haber hecho sufrir o haber causado la muerte a una persona (relacionado con la pena que se ha creído causar a los padres al elegir cosas que iban en contra de sus aspiraciones o el pensar que se es culpable de la muerte de alguien) y esta persona se dedicará a sobrevivir porque ha decidido que no tiene derecho a la vida.
2. La culpabilidad por haber decepcionado a un ser querido.
3. La culpabilidad por no haber podido hacer nada para ayudar a otro (por no haber hecho nada, o por no haber actuado en el momento adecuado o no haberse dado cuenta de algo importante).
4. La culpabilidad de haber recibido más que los demás.

Cada vez que tengamos algún contratiempo, un accidente o una pérdida, averigüemos si detrás de todo eso no se esconde un sentimiento de culpabilidad; al igual que con cualquier molestia y afección que nos impida hacer algo que nos gusta o que nos haga feliz. Sólo somos culpables cuando, conscientemente, hemos tenido la intención de hacer daño y hemos pasado a la acción. Confundimos intención y causa.

Nunca somos responsables de lo que les pasa a los demás. Sin embargo, podemos ser la causa desencadenante para que vivan una situación que necesitan para su camino evolutivo. Nunca decepcionamos a nadie ni nadie puede decepcionarnos; sólo las expectativas que tenemos pueden hacernos sufrir una decepción.

Cuando nuestras expectativas limitan la libertad de los demás y los asfixian, se alejarán de nosotros para poder respirar y volver a sentirse libres. Una persona vibra con la frecuencia de la culpabilidad, otra con la frecuencia de la alegría de vivir. No hay frecuencia de culpabilidad que pueda crear situaciones de sufrimiento en otros.

Nunca seguimos a los que pierden, sólo a los que ganan. No esperemos a que los demás se sientan felices para serlo nosotros; son ellos los que necesitan que seamos felices para poder aprender a serlo. El desapego no equivale a ser indiferentes o no intervenir cuando se dispone de los medios necesarios. Desapegarse es comprender que el otro vive, aceptar la situación por la que pasa y aceptar su sufrimiento si no quiere ayuda, así como aceptar nuestro sentimiento de impotencia cuando no podamos hacer nada.

El miedo a la enfermedad puede causar tantos o más estragos que la enfermedad propiamente dicha. El miedo genera retención: **todo nuestro cuerpo se contrae tanto por dentro como por fuera.**

Todo lo que en alguna vez nos ha dado miedo nos hace reaccionar con frecuencia de manera inapropiada.

La confianza es el mejor antídoto contra el miedo. Hay miedos a los que podremos enfrentarnos, otros que deberemos trabajar y otros con los que debemos tomarnos un tiempo para superarlos. Lo que importa es que escojamos el medio más adecuado para la situación que vivimos. Otra manera de tomar conciencia de nuestros miedos es estar atentos a todo lo que nos hace dudar o a lo que no nos atrevemos a decir o hacer.

Para superar el miedo también es preciso aceptar que los seres que se cruzan en nuestro camino están ahí para hacernos evolucionar y nosotros estamos ahí para ayudarles en su evolución.

No hay personas malas, sino personas que sufren o son ignorantes. El verdadero amor es querer a quienes nos hacen daño por ignorancia o a causa de su propio sufrimiento. Para ello debemos amarnos y responsabilizarnos de nuestra felicidad, no la de los demás.

El miedo a lo que piensan los demás está relacionado con el miedo a no ser querido o apreciado. Al estimarnos y respetarnos atraemos amor y respeto. Para superar el miedo a lo que pueda pasar debemos aceptar que cualquiera sea el cambio siempre es para mejorar.

Es la mente la que tiene miedo y la mejor manera de tranquilizarla es encontrar una solución. El miedo a sufrir hace más daño que el propio sufrimiento. Mientras no permitamos que nuestra tristeza, ira o los sentimientos que nos hacen daño emerjan, seguiremos intentando huir de ellos anestesiándonos en el trabajo, las actividades, el alcohol, la droga o los antidepresivos, pero al mismo tiempo, estaremos continuamente atrayendo situaciones que los hagan resurgir y nos provoquen pánico, mareos, desvanecimientos, arritmia o fobias.

Cualquier emoción da lugar a una reacción que puede exteriorizarse (gritos, llanto, insultos, violencia verbal o física, etc.) o reprimirse.

La ira puede experimentarse por habernos sentido rechazados, ridiculizados, explotados, maltratados, no respetados, denigrados, ignorados, incomprendidos o víctimas de una injusticia. Pero no hay que intervenir directamente sobre la emoción de rabia en sí, sino sobre el sentimiento responsable de ésta. Lo que da lugar a las explosiones violentas es la ira que reprimimos, no la que canalizamos. El mejor remedio contra la ira consiste en respetar nuestras necesidades, poner límites y atrevernos a expresar lo que sentimos, en lugar de escondernos por miedo a no ser queridos. Lo que criticamos en los demás es una parte de nosotros que no aceptamos. Las críticas sólo son proyecciones para no ver lo que nos duele o no aceptamos de nosotros mismos.

La necesidad de ser amados hace que nos pongamos en manos de los demás, tanto para tener una opinión de nosotros mismos como para obtener lo que necesitamos para ser felices. Una gran cantidad de decepciones y frustraciones provienen también de nuestra incapacidad para darnos lo que necesitamos para ser felices y esperar que los demás lo hagan por nosotros. Al sentirnos llenos nos desapegamos de lo que los demás puedan aportarnos y nuestra vida es plenamente satisfactoria y sentiremos un gran bienestar.

Para no sentirnos inferiores utilizamos muchos mecanismos de compensación y éstos nos han hecho olvidar probablemente nuestros sentimientos de vergüenza, pero la vida se encarga de ponerlos de nuevo en la superficie. Una de estas maneras es que por evitar revivir la vergüenza que aflora a través de nuestros seres queridos nos volvemos muy controladores con ellos; o por tener miedo a depender de los demás preferimos vivir solos; o por miedo a una relación profunda donde el otro puede descubrir nuestras fisuras optamos por las relaciones ocasionales.

El miedo a sufrir puede llevarnos a querer tener el control de las situaciones, los estados de ánimo o del entorno.

Para reconstruir la historia de ese malestar o enfermedad que se manifiesta se sugiere: encontrar la descripción del órgano asociado en el simbolismo del cuerpo (los hombros representan nuestra capacidad de llevar y soportar obligaciones; el estómago nuestra capacidad de aceptación; el hígado la adaptación); encontrar el significado de la afección que se tiene (la alergia tiene como posible significado lo que no

podemos aceptar, o lo que despierta un recuerdo triste; el cáncer la conmoción emocional intensa; la fatiga la pérdida o ausencia de motivación; la fibromialgia la agresividad contra uno mismo; los cálculos la acumulación de miedos o pensamientos duros hacia uno mismo o hacia los demás); localizar la afección (si es un órgano en particular, o un conjunto de los mismos o una parte de él); buscar el momento en que aparecen los primeros síntomas teniendo en cuenta el contexto (*por la mañana –corresponde a nuestro nacimiento o la situación que se vive-, tarde –lo acumulado o nos preocupa en relación con lo que puede pasar-, en el día –lo vivido actualmente con nuestro entorno- o en la noche –se refiere lo inconsciente o es negado o reprimido-*) y si es enfermedad remontarse a los tres meses antes de la aparición de los primeros síntomas y establecer las situaciones emocionales causantes; investigar si este malestar o enfermedad podría estar en resonancia con un acontecimiento similar vivido en el pasado; conocer las ventajas que se obtienen (tomarse el descanso que se necesita, dejar una situación no deseada, ser el centro de atracción); conocer lo que nos impide hacer ese malestar o enfermedad (emprender proyectos, ser autónomo, hablar, oír o actuar); detectar la actitud mental que puede parecerse ese a malestar o enfermedad (falta de atención, huida, programación, sentimiento de injusticia o vergüenza); investigar más a comprender el referente (ser más flexible, confiar más en uno mismo. adaptarse más a la situación); encontrar la solución o forma de actuar para beneficiarnos (hablar con el único fin de ser curado, realizar el tratamiento a un ritmo soportable, aprender a meditar con profundidad) y, por último, deducir la lección sacada de la afección.

Existe un simbolismo entre el cuerpo y el cuestionamiento adecuado. Con el cuestionamiento adecuado seremos capaces de plantearnos las preguntas más apropiadas para desentrañar la causa probable de nuestro malestar o enfermedad. El simbolismo del cuerpo nos ayuda a realizar la introspección necesaria a fin de buscar las causas que han dado lugar a las manifestaciones de desequilibrio. Es indispensable tener en cuenta el contexto en el que ha surgido el malestar o la enfermedad porque para una misma manifestación puede haber diferentes causas según se trate de una persona u otra. De la misma manera, una causa similar puede manifestarse de diferentes formas de un individuo a otro.

Un síntoma, un dolor o una enfermedad pueden ser consecuencia de un conjunto de factores. Una historia parecida puede manifestarse de manera diferente en una persona y en otra. Las claves de la salud y el bienestar son: respirar bien (sobre todo de manera profunda para que nos aporte calma, energía, fuerza, seguridad y bienestar); alimentarnos bien (tomar alimentos que suministren todas las sustancias que nuestro organismo necesita); hacer ejercicio (actividad que ejercite los músculos y relaje la mente) y descansar lo necesario; saber descansar (la relajación y el descanso son esenciales para nuestro cuerpo).

Pero por sobre todo debemos

hacer cosas que nos aporten alegría y con las que pensamos empleamos bien la vida; prestar atención a nuestras necesidades y a nosotros mismos; dejar que se vayan todas las emociones negativas que podamos encontrar en nuestro interior; cultivar imágenes positivas en nuestra mente; proponernos objetivos entusiastas; descubrir lo que realmente queremos hacer; encontrar maneras de expresar el amor; amarnos y amar a los demás; crear relaciones en las que se tenga cabida el juego, la diversión y el amor; curar todas las relaciones traumáticas de nuestro pasado, especialmente las tenidas con los padres y familiares; decidirnos a consagrarnos al bienestar y a la felicidad; aceptarnos y aceptar todo lo que hay en nuestra vida como una oportunidad para crecer y progresar; aprender a sacar lo que se puede de cada experiencia; y avanzar con sentido del humor. *

