

Introducción

Nuestros pensamientos y creencias establecen de una forma muy poderosa el curso de nuestras vidas. Determinan lo que vemos y lo que experimentamos y, en definitiva, crean nuestra realidad. Nuestros pensamientos no son meras ideas, sino que hay una energía contenida en nuestras palabras que nos afecta a nosotros y al mundo que creemos ver. Tal vez el mayor don que se nos ha dado a los seres humanos es la capacidad de poder decidir qué pensamientos colocamos en nuestras mentes.

Tenemos la capacidad de elegir pensamientos negativos, tóxicos, autodestructivos y condenatorios que producen conflicto y separación, o podemos elegir pensamientos positivos, creativos, amorosos, pensamientos centrados en dar y en perdonar... y estos pensamientos nos aportan unión, paz y alegría. Cada día podemos elegir despertarnos con una única meta en nuestras mentes, la paz interna, y recordarnos que nuestra paz interna depende de los pensamientos que elijamos colocar en nuestras mentes, y no de las circunstancias de nuestras vidas.

Muchas de las ideas presentadas en este libro se basan en lo que hemos llamado “Sanación de la actitud”, que es la esencia de nuestro trabajo durante los últimos treinta años. La Sanación de la Actitud se apoya en la creencia de que no son las personas ni las condiciones externas a nosotros las que nos producen estrés, sino que, en definitiva, son nuestros pensamientos y actitudes los que hacen que nos sintamos agobiados. En la Sanación de la Actitud se define “la salud como la paz interna”, y “la sanación como el liberarse del miedo”.

Al final de este libro le sugerimos algunos títulos que pueden servirle para explorar la Sanación de la Actitud con más profundidad.

Algunas sugerencias que le ayudarán a digerir estos “Pensamientos sencillos” de modo que puedan cambiarle la vida son:

1. Cuando se despierte por la mañana, quédese en la cama unos minutos más y dé gracias por las bendiciones recibidas en su vida, eligiendo pensar únicamente en cosas positivas.
2. Resista la tentación de empezar a pensar en su lista de tareas para ese día que comienza.
3. Haga todo lo que pueda para serenar su mente imaginando que hay un potente haz de luz dentro de usted. Empiece a alumbrar a las personas que ama y a las personas que conoce que sienten miedo y sufren por la falta de amor.

4. Mientras sigue aún en la cama, lea el pensamiento correspondiente a ese día. Léalo lentamente y déjelo descansar suavemente en su corazón y en su mente. Imagine ahora que su torrente sanguíneo transporta ese pensamiento a todos los rincones de su cuerpo, de forma que el pensamiento se va convirtiendo en parte de usted.
5. Antes de desayunar, tómese unos minutos para escribir el pensamiento del día en una hoja de papel o cartulina del tamaño de una tarjeta de visita para poder llevarla con usted a lo largo del día.
6. Reserve unos minutos para sentarse y leer el pensamiento lentamente, y luego cierre los ojos y sumérgase en el pensamiento.
7. Motívese para leer el pensamiento del día todas las veces que le sea posible permitiéndole entrar y salir de su conciencia.
8. Esfuércese para mantener la sencillez y el equilibrio a lo largo del día.
9. Recuérdesse que los pensamientos no sólo influyen en su salud y en el mundo que ve, sino en todo lo que sucede en su vida.
10. No tiene mucha importancia si empieza este libro por la mitad, por el principio o por el final. Sin embargo, le sugerimos que comience leyendo el Epílogo de la página 125 y que luego lo vuelva a leer todas las noches durante al menos una semana antes de retirarse para dormir.