

Querido amigo y amiga, Un saludo fraternal y un deseo de que estén felices. Se me pasó la mano, amigo(a), el mensaje me salió más largo de lo que esperaba; pero quiero que lo leas con detenimiento. Sé que te ayudará mucho.

Quiero compartir contigo el tema ¿Cómo sanar tu vida? ¿Qué es sanar tu vida? Es sentirte completamente bien contigo mismo y tomar en tus manos tu vida para hacerla cada día mejor. ¿Complejo, verdad? pero no difícil de lograr. Somos totalmente responsables de nuestra vida. Eres responsable de tus actos, de tus sentimientos, de tus pensamientos, de la forma en que diriges tu vida. No debes permitir que esa responsabilidad recaiga sobre otras personas. A veces es tan fácil descargar la culpa de nuestros fracasos y sentimientos sobre los demás, cuando en realidad somos nosotros mismos los culpables por permitir que otros nos controlen. No dejes que nada ni nadie tome control de tus sentimientos, de tus! pensamientos, de tu vida. No dejes que experiencias pasadas determinen tu vida presente. Éste es el momento de tomar control de tu vida. Tu vida está en tus manos, lo que será de ella dependerá de ti totalmente. Nunca es tarde para vivir una vida mejor; si tú lo deseas, así será, si luchas, lo lograrás; pero recuerda está en tus manos.

En un viaje reciente compré un libro que me encantó y que me ha permitido realizar unos cambios en mi vida, todo encaminado a sanarme, a vivir más feliz. Sabes, lo estoy logrando. Me siento más contenta, más alegre, más segura de mí, con más energía positiva. El libro en cuestión es 60 Ways to Heal Your Life de Lynda Field's (60 Maneras de Sanar tu Vida). En éste la autora presenta técnicas sencillas pero efectivas para lograr que el individuo viva su vida a plenitud. Si lo pueden conseguir, sé que le sacarán mucho provecho. Pienso compartir muchas de las enseñanzas con ustedes en futuros mensajes. ¡Sobre el tema de la sanación de la vida!, la autora nos da este ejercicio. Háganlo y notarán el cambio.

1. **ÁMATE**-aprende a amar a ese ser hermoso que eres tú.
 2. **PERDÓNATE**-a veces somos duros con nosotros mismos por errores que cometemos. No somos perfectos y tenemos que aprender a respetarnos cuando algo no nos sale bien. No te digas palabras soeces, no te desprecies. Perdónate y hazlo mejor en una próxima ocasión. A veces yo pienso: Iris, ¡qué estupidez!, ¿que pasó contigo?, y luego recapitulo y digo, no, no eres estúpida, simplemente no pensaste en lo que hacías, confío en que lo puedes hacer mejor en el futuro. Así me reconcilio conmigo misma y me siento bien.
 3. Descarga toda culpa-No te sientas culpable por tus decisiones ni por las decisiones de los demás. Tampoco te hagas responsable ni tuyas las decisiones de los demás.
 4. Descarga toda negatividad-Piensa siempre positivamente. Vive en positivo. Aunque las cosas no salgan como quieras, recuerda que siempre hay una luz al final del camino! La energía positiva traerá cosas positivas a tu vida.
 5. Divulga tus necesidades-La comunicación es sumamente importante. Si no comunicas lo que sientes, lo que deseas, no tendrás una respuesta adecuada. No des por sentado que los demás saben lo que necesitas. Comparte tu sentir y verás que los demás responderán como tú deseas.
 6. Cuida tu cuerpo-Tu cuerpo es tu templo. Ocúpate de él. La dieta, el ejercicio, el aseo personal son sumamente importantes.
 7. Confía en tu intuición-A veces nos damos cuenta de que algo no va a salir bien; sin embargo, lo perseguimos hasta que tenemos frente a nosotros las consecuencias. Confía en tu voz interna.
 8. Desarrolla tu autoestima-Aquí se resume todo. **VALÓRATE, ERES UN SER ÚNICO Y MARAVILLOSO, ERES LO MÁXIMO.** Una vez te des cuenta de ello, serás un ser humano completo y pleno.
- Yo añadido, 9. **SONRÍE, POR MÁS DURA QUE PAREZCA LA VIDA, SIEMPRE HAY UN MOTIVO PARA SONREÍR.** ¡La sonrisa es el remedio infalible contra la adversidad!, contra la tristeza, contra la desolación. Contagia a los demás con tu sonrisa.

Comparte este mensaje con tus amigos para que nos desarrollemos como seres humanos felices para así cambiar la calidad de vida de nuestros países.

Un beso y un abrazo con calor boricua, Iris (lori)