

# EJERCICIO del espejo

Las afirmaciones de Louise Hay, han ayudado a miles de personas alrededor del mundo. Su mensaje y su legado nos permiten comprender que la salud y la felicidad son los principios más importantes de la vida.

Para emprender el camino hacia nuestra sanación física e interior, el primer paso es sanar la relación que tenemos con nosotras mismas.

Este ejercicio es poderoso, te ayudará a aceptarte y enamorarte de ti, cuando eso sucede cosas maravillosas llegan a nuestras vidas.

## Habláte desde el amor

Irradio salud, soy feliz, me he curado y estoy completa de pies a cabeza. Todo mi cuerpo se encuentra en el estado de perfección. Mis manos y mis brazos abrazan la vida con inmensa alegría. Mis nervios, mis músculos y huesos se sienten aliviados y a gusto. Mi mente y mi cuerpo son flexibles y fluyen. Solo veo perfección en mi cuerpo y en mi mundo. La vida me ama y yo amo la vida. ¡Que así sea!

## Ahora, obsérvate hablándole a tu *Cuerpo*

Es maravilloso vivir en mi cuerpo. Me alegro de haber elegido este cuerpo porque es perfecto para mí en esta vida. Tiene la talla, la forma y el color perfectos. Me hace un gran servicio. Me admiro al contemplar el milagro de mi cuerpo y lo poderosa de mis cicatrices. Elijo pensamientos sanadores, que me ayudan a crear un cuerpo sano y a mantenerlo.

