

Louise L. Hay
i Kristina Tracy

Jo penso, jo sóc!

Ensenyar
als Nens
el Poder
de L'Afirmació

Il·lustrat per
Manuela Schwarz



Estimats pares i professors:

Em dic Louise L. Hay, i he dedicat gran part de la meua vida a ensenyar a les persones que els seus pensaments poden canviar les seves vides. He escrit molts llibres que han ajudat a la gent a descobrir la seva pròpia vàlua, és més, sempre he cregut que si els nens poguessin aprendre ja des de ben petits el potencial que tenen els seus pensaments, el seu viatge al llarg de la vida seria més feliç i gratificant.



Aquest llibre, que he escrit juntament amb la meua amiga Kristina Tracy, pot proporcionar-vos la manera d'ensenyar als vostres fills el poder de les afirmacions. Anomenem afirmacions als pensaments i paraules que utilitzem diàriament. Les paraules de preocupació, empipament i por són afirmacions negatives, mentre que les paraules optimistes d'esperança, felicitat i amor són afirmacions positives.

A *Jo penso, jo sóc!* veurem exemples de nens que han transformat pensaments negatius en accions i paraules positives. Podeu practicar tot això a casa amb els vostres fills, a mi m'agrada que aprenguin mirant-se al mirall mentre diuen les seves afirmacions positives. El mirall és una eina molt poderosa que et connecta amb les paraules que estàs dient. Una gran afirmació per començar seria "m'estimo tal com sóc". Repetiu aquesta o qualsevol altra afirmació positiva, una vegada i una altra, i notareu la diferència.

Amb Amor, Lulu.

©2010, Ediciones Jaguar
www.edicionesjaguar.com
jaguar@edicionesjaguar.com

©Edición original: Hay House Inc., California, USA y Kristina Tracy

©Textos: Louise L. Hay

©Ilustraciones: Manuela Schwarz

©Traducción: Marta Cañigüeral Ayllón

ISBN: 976-84-96423-87-9

Depósito legal:

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

A·fiR·Ma·ció

Paraules que penses o dius i que creus que són veritat.



Sabies que les coses que penses i dius tenen el poder de canviar la teva vida? Quan repeteixes una cosa una vegada i una altra, comences a pensar que el que estàs dient és veritat; i el que tu creus afecta a allò que fas i et passa. Aquests tipus de pensaments i paraules es diuen afirmacions. Aprendre a canviar els teus pensaments tristos (negatius) en afirmacions positives, pot resultar divertit. Així és com funciona:

PENSAMENT NEGATIU



No li caic bé a ningú.

Canvia
a:



AFIRMACIÓ POSITIVA



M'estimo tal com sóc i els
altres també m'estimen!