GERALD G. JAMPOLSKY, M.D.
BESTSELLING AUTHOR OF LOVE IS LETTING GO OF FEAR
DIANE V. CIRINCIONE, PH.D.

Aging WITH Attitude

"Read two pages of *Aging with Attitude* every morning for the rest of your life and you will handle whatever comes your way with grace and joy."
— Wilford Welch, Author, *The Tactics of Hope*

Lo que dicen otros sobre la Curación Actitudinal

"Después de 25 años y más de 30,000 invitados, fue la definición de perdón de Jerry Jampolsky la que cambió mi vida." —**Oprah Winfrey**

"La Curación Actitudinal es una forma de ver la vida, la muerte y el dolor directamente a los ojos, e incluso superarlos." — **Morely Safer, 60 Minutes**

"La Curación Actitudinal ha cambiado mi vida. Me ha ayudado a soltar los obstáculos para amar y la recomiendo de todo corazón." —**Carlos Santana**

"La Curación Actitudinal ha apoyado a muchas Hermanas que viven en comunidad y trabajan con los pobres." — **Madre Teresa**

"La Curación Actitudinal nos ayuda a encontrar paz en nuestros corazones y mentes a través del amor y el perdón." —**Dr. Oz**

La Curación Actitudinal me ayudó en mi camino personal y espiritual, y en particular a sobrellevar con gracia mi enfermedad mortal. —**Larry Stupski, exdirector de operaciones de Charles Schwab Corporation**

Dedicamos con cariño este libro a Jack Luckett y Eulalia Luckett, dos personas que nos han inspirado profundamente a vivir una vida llena de amor incondicional y perdón. Han influido en muchas personas en todo el mundo con su actitud ante la vida, el amor, la alegría y la risa, independientemente de las circunstancias o los desafíos que hayan enfrentado.

Agradecimientos:

Agradecemos profundamente a Hal Zina Bennett, nuestra editora desde hace muchos años, y a nuestra diseñadora gráfica, Mariah Parker, por su inmensurable talento, su paciencia ilimitada y, sobre todo, su verdadera amistad. También queremos reconocer a Helen Schucman, Bill Thetford, Judith Skutch Whitson y Bill Whitson, quienes han desempeñado papeles tan importantes en nuestras vidas, ayudándonos a experimentar otra perspectiva del mundo a través del don de Un Curso de Milagros.

INDICE

PORTADA

Introducción

Capitulo 1: La actitud lo es todo

Capítulo 2: El Perdón es la llave de la Felicidad

Capítulo 3: Cambia tu manera de pensar acerca del envejecimiento y cambiarás tu vida

Capítulo 4: Visión espiritual

Capítulo 5: Guía para envejecer con actitud

Capítulo 6: Como es envejecer con actitud

Capítulo 7: Una manera de iniciar el día a día

Capítulo 8: Reflexiones de vida en mi novena década

Capítulo 9: Cada paso del camino

Epílogo: Que es La Curación Actitudinal y Los doce principios

Acerca de los autores

Otros libros de los autores

¿Qué es Curación Actitudinal?

Videos de Curación de Actitudes

Introducción

Conforme vamos creciendo en la vida adulta, muchos de nosotros nos encontramos en la necesidad de cuidar de nuestros padres que están envejeciendo. O quizá tenemos un amigo cercano que requiere el apoyo de un cuidador. No es inusual que estas situaciones desencadenen miedos asociados con nuestro propio envejecimiento.

Algunos han visto a sus padres o seres queridos sufriendo con los síntomas de la enfermedad de Alzheimer, u otras formas de demencia, y pudiéramos estar temerosos de que lo mismo nos puede pasar a nosotros.

Hay muchos problemas asociados con el envejecimiento, la mayoría por pérdida de memoria, caídas y lesiones que causan que seamos más dependientes de otros.

Quizá has notado que tu empatía por tus amigos que están sufriendo, han despertado tus miedos acerca de todo aquello que puede afectar tu vida.

Y debido a la inestabilidad de la economía que hemos visto en los años recientes, es probable que tengas miedo de no tener suficientes recursos económicos para vivir de manera independiente y la posibilidad de perder la capacidad para elegir como quisieras vivir.

Pudiéramos hacer una lista de los miedos que imaginamos. De acuerdo a nuestra experiencia hemos comprobado que el mayor temor que comúnmente tenemos, ya sea consciente o inconscientemente es el temor a morir.

Encima de todo, estamos siendo bombardeados por los medios de comunicación acerca de lo importante que es parecer y actuar como si fuéramos más jóvenes que nuestra

edad biológica, como si en realidad nuestra edad fuera algo de lo cual avergonzarnos.

El propósito de este libro es compartir contigo, que hay otra manera de ver el mundo y otra manera de ver el proceso de envejecimiento.

No tienes que temer el ser víctima de tu envejecimiento. Todas tus actitudes negativas y temerosas pueden ser cambiadas sanando tus actitudes.

En las páginas siguientes exploraremos como cada uno de nosotros tiene la oportunidad de vivir los últimos años de nuestras vidas; con paz interior, felicidad y tranquilidad a pesar de lo le pueda estar pasando a nuestros cuerpos y nuestras mentes.

Descubriremos que todos los miedos acerca del envejecimiento son reversibles y que el amor es más poderoso que el miedo.

Este libro enfoca el perdonar de manera incondicional a otros y a nosotros mismos, como la llave de la felicidad y la paz interior, y que experimentaremos amor al liberarnos del miedo.

Capitulo 1: La actitud lo es todo

Sabemos que nuestra felicidad y que tan bien hemos vivido la vida, no es determinado por el nivel de educación ni por cuánto dinero tenemos o cuantas cosas hemos acumulado. No es determinado tampoco por los puestos de trabajo que hemos tenido o las posiciones sociales que hemos logrado, ni por la cantidad de amigos que hemos hecho o las experiencias que hemos tenido en el pasado.

La felicidad y el bienestar que sentimos en la vida que estamos viviendo, son profundamente determinadas por nuestra actitud mental. La manera en la que experimentamos todo en nuestra vida actual depende de nuestras actitudes. Por lo tanto sanar y cambiar nuestras actitudes se convierte en un escalón importante hacia disfrutar una vida feliz y plena.

La Curación Actitudinal está basada en la premisa de que no es la demás gente, situaciones o experiencias del pasado lo que causa que estemos enojados o estresados, sino mas bien nuestros pensamientos, actitudes y juicios acerca de todas esas cosas que nos causan angustia. Nosotros no podemos cambiar a los demás, y sabemos que no podemos cambiar el pasado, pero si podemos cambiar nuestra percepción de todo esto en el presente.

Conforme envejecemos somos propensos a preocuparnos más, probablemente nos hacemos más impacientes, quejumbrosos o enojones. Podemos creer que es más difícil experimentar felicidad y podemos empezar a sentir que nuestras capacidades física y mental empiezan lentamente a disminuir.

¿Será posible que nuestra cultura ponga más énfasis en nuestros cuerpos y no el foco suficiente en los pensamientos y actitudes que ponemos en nuestras mentes?

¿Será posible que haya otra manera de ver al mundo y nuestras creencias acerca de nuestras mentes, cuerpos y espíritus?

¿Será posible que nuestra verdadera realidad sea espiritual y no física?

¿Será posible que de manera no intencional hayamos creado un ego temeroso en nuestra mente que nos hace temer que cuando morimos se termina la vida?

¿Qué pasaría con nuestros miedos a muchas cosas incluyendo el envejecimiento, si empezáramos a creer que el amor perfecto tiene el poder de eliminarlos?

¿Será posible que nuestras actitudes jueguen un rol clave en determinar cómo manejar nuestra vida, salud y envejecimiento?, y

¿será posible que nuestras actitudes ayuden a determinar si nuestras relaciones son amorosas y pacíficas o llenas de conflicto y temor?

El Regalo Más Importante Que Se Nos Ha Dado

Quizás el regalo más importante que el Universo nos ha dado es la libertad de elegir que pensamientos y actitudes ponemos en nuestra mente. ¿Estás dispuesto a imaginar que pasaría contigo y la vida que estás viviendo, si pensaras verdaderamente en valorar el creer que el amor puede sanar cualquier problema que tengas, o cualquier problema que pudieras tener en el futuro?

A través de cambiar nuestro sistema de creencias, dejando que el amor sea más importante que el miedo, podemos envejecer con gracia y ser felices teniendo paz interior, a pesar de lo que pase en nuestro entorno o la condición de nuestros cuerpos.

La Esencia De Nuestro Ser

En nuestro trabajo de Curación Actitudinal en las últimas décadas, utilizamos doce principios de espiritualidad práctica. El primer principio es: La Esencia de Nuestro Ser es el Amor.

Para nosotros, esto significa que nuestra realidad verdadera es más que estos cuerpos temporales en los que vivimos. Somos Amor Incondicional, Energía de luz sin forma que nunca se acaba y que es parte de Todo lo Que Es y nunca puede ser extinguida.

Hemos elegido creer que cambiando nuestro sistema de creencias, tener fe y confiar en un Poder Superior, el Amor se convierte en la respuesta a todos nuestros problemas, a todos los miedos del envejecimiento y a cualquier miedo que estemos experimentando. En la medida que elegimos cambiar nuestro sistema de creencias; el Amor, nuestro Centro Espiritual se convierte en nuestra única realidad.

Cuando experimentamos un momento de curación a través de una mayor conciencia de perdonar al mundo, al pasado, a nosotros mismos a otros y dando amor incondicional al ayudar a otro; todos los juicios, agravios y miedos pueden empezar a desvanecerse.

Cuando estamos en este momento sanador, no nos estamos enfocando en el pasado o el futuro. Estamos viviendo solo el momento presente de paz y amor incondicional, donde no hay miedo a nada.

Es nuestro miedo, juicios y la culpa, los que bloquean el que experimentemos Amor como el estado de la verdadera naturaleza de nuestro Ser. El regalo de amar a otra persona sin juicios, es uno de los mayores regalos que podemos dar a otros y a nosotros mismos.

Hace varios años, una mujer de 82 años de edad entro para ver a Jerry. Ella se había cambiado a una comunidad cercana del sur de California, precisamente porque quería iniciar un grupo de apoyo enfocado en "Envejecer con Actitud" en su nueva casa teniendo el apoyo de Jerry.

En poco tiempo, el grupo arranco con personas de edades entre los 65 y 94 años. Muchos de los miembros del grupo se sentían con ansiedad y depresión acerca de su futuro, mientras otros tenían retos tanto físicos como cognitivos.

Conforme avanzó el grupo a través de los años, muchos de estos síntomas se reportaron disminuidos.

Fue nuestra impresión, que debido a que los miembros del grupo se sintieron de ayuda y útiles a otros, ellos recibieron mucho de lo que daban, de tal manera que la curación actitudinal era palpable.

A través del perdón, muchos de los que se quejaban pararon de quejarse. Frecuentemente perdonaban a sus hijos y otros miembros de sus familias que no estaban en contacto tal como ellos quisieran. En general eran más felices y mensajeros de amor y de perdón a donde quiera que fueran.

Más o menos en ese tiempo, había un programa de televisión nacional muy popular llamado "El Show de Hugh Downs". Era acerca de gente de avanzada edad buscando la felicidad. Nuestro grupo fue al Show acompañados por Jerry y compartieron las experiencias acerca de que al cambiar sus

actitudes, tuvieron el éxito de cambiar sus vidas. Enseñaron a otros en todo el país; que se puede ser feliz y tener paz a pesar de la edad, circunstancias, lo que le esté pasando a nuestros cuerpos o cualquier limitación que podamos tener en nuestras vidas.

También señalaron la importancia de perdonar para eliminar los bloqueos para amar y tener paz, y que tan rápido el amor reemplaza al miedo cuando perdonamos a otros o a nosotros mismos.

Demostraron que cuando cada mañana se comprometen a tener paz durante e día, no importa que pase en el día, usualmente terminan teniendo un día feliz.

Aprender a crear actitudes sanas, es la manera de tener más paz y armonía cada día.

Nosotros encontramos estas guías que son de mucha ayuda para cambiar nuestras actitudes acerca de la manera en que vemos a mundo.

En lugar de enfocarnos en nuestros miedos alrededor del envejecimiento, puede ser muy útil preguntarnos a nosotros mismos durante el día; ¿De qué maneras puedo ser más útil y amoroso para los demás? ¿Cómo puedo ser un mejor escucha? ¿Cómo puedo aceptar más, ser mas compasivo y menos juzgador?

Sanar nuestras actitudes es el proceso de:

- Ver el valor de conscientemente elegir paz en vez de conflicto en cada situación.
- Elegir amor en vez del miedo.
- Elegir paciencia en vez de impulsividad.

- Elegir ser amable con los demás y conmigo mismo.
- Elegir ser un buscador de amor en vez de buscador de fallas.
- Elegir ser un dador de amor en vez de esperar amor.
- Elegir contar mis arrugas por las sonrisas en vez de las arrugas por la edad.
- Decidir cada día el enseñar y demostrar el amor incondicional.

(Para más información sobre Attitudinal Healing, incluyendo "Un Minicurso para la vida", visite la página web: www.ahinternational.org)

Capítulo 2: El Perdón es la llave de la Felicidad

Conforme envejecemos, hay más miedo acerca de las posibles disminuciones de las habilidades de nuestros cuerpos y la disminución de la capacidad de nuestra mente. Además de esto, podemos estar preocupados con miedos acerca de enfrentar nuestra propia muerte.

Probablemente nos preocupemos más acerca de cuantos años hemos pasado o si vamos a tener dolor o estar solos cuando muramos. Algunas veces podemos tener la tendencia de reclamarle al mundo y sentir que no es justo. Probablemente queremos que nuestros seres queridos estén cerca en nuestros últimos días y tenemos miedo que no vayan a estar. Todos estos miedos nos pueden llevar a llenarnos de juicios que pueden causar que no nos sintamos necesitados, apreciados o amados.

Estar preocupados y temerosos no ayuda a resolver los miedos ni nos trae más paz. Por el contrario nuestros temores nos hacen estar mas estresados e infelices.

Envejecer no tiene que estar asociado con miedos, infelicidad o la pérdida de la paz interior. Podemos cambiar las cosas cuando desarrollamos la actitud de perdonar en lugar de tener miedo.

El regalo más importante que tenemos es la capacidad de elegir lo que queremos pensar y qué actitudes tener con respecto a otras personas.

Perdonar, puede jugar una parte importante en traernos una nueva manera de experimentar nuestras vidas.

Perdón - El gran sanador de todo

Perdonar, es la prescripción para la felicidad.

No perdonar es la prescripción para sufrir.

Es posible que todos los dolores, independientemente de su causa, tengan un componente de no perdonar.

Mantener pensamientos de venganza y bloquear nuestras actitudes de amor y compasión, de seguro interferirán con nuestra salud y nuestro sistema inmunológico.

Mantener lo que llamamos ira justificada, interfiere con nuestra experiencia de paz interior.

Perdonar, no significa estar de acuerdo con la acción; no significa justificar un comportamiento agresivo.

Perdonar significa no vivir más en el temeroso pasado.

Perdonar significa no seguir tallando las cicatrices de las heridas para que continúen sangrando. Perdonar significa vivir y amar completamente en el presente, sin las sombras del pasado o el miedo al futuro.

Perdonar significa liberarse de los pensamientos de ira y ataque.

Perdonar significa dejar ir todas las esperanzas de un mejor pasado.

Perdonar significa no excluir de tu amor a nadie.

Perdonar significa sanar el hueco en tu corazón causado por pensamientos de no perdonar.

Perdonar significa ver la luz en todos a pesar de su comportamiento.

Perdonar no es solo para otra persona - también para nosotros mismos y los errores que hemos cometido, así como la culpa y la vergüenza que aún mantenemos.

Perdonar en el profundo sentido, es perdonarnos a nosotros mismos por separarnos de los demás.

Perdonar este preciso momento significa no ser mas el Rey o la Reyna del Club de Procrastinación.

Nunca es muy temprano para perdonar.

Nunca es muy tarde para perdonar.

¿Cuánto tiempo toma perdonar? Depende de tu sistema de creencias.

Si tu crees que nunca sucederá, nunca sucederá

Si tú crees que tomará seis meses, tomará seis meses. Si tú crees que solo tomará un segundo, será todo lo que tomará.

Creemos con todo nuestro corazón, que la paz vendrá al mundo, cuando cada uno de nosotros tome la responsabilidad de perdonar a todos, incluyendo a nosotros mismos completamente.

Porqué no queremos perdonar.

Cuando elegimos no perdonar, generalmente es porque el ego temeroso de nuestras mentes, nos hace creer que sí perdonamos a alguien es un acto de debilidad. Perdonar es una pérdida de tiempo, porque no es controlar a la otra persona o prevenir que no hagan las mismas cosas imperdonables de nuevo. Pero si tu perdonas a alguien, te sentirás mas seguro.

Estas son las razones mas comunes por las cuales no perdonamos:

El ego en nuestra mente no quiere que sintamos paz y nos hace creer que solo hay pasado y futuro, en lugar de ver los beneficios de estar viviendo en el presente. El ego quiere que vivamos en el doloroso pasado y predecir que el futuro será igual. El enemigo del ego es la paz interior; cree que encontrarás seguridad cuando hieres a otra persona después de que tú has sido herido por ellos.

En décadas anteriores el perdón nunca fue mencionada en el entrenamiento de los doctores. Los tiempos han cambiado. Hemos dado conferencias y tenido seminarios en muchas escuelas de medicina sobre el rol del perdón en la medicina y, hoy día esto es mas común.

Cuando, yo, Jerry, quedé legalmente ciego de los dos ojos, hubo una tentación que vino de mi temeroso ego, de encontrar a alguien o algo a quién reclamarle. Hubo la tentación de reclamarle a mi cuerpo o mis genes y tener coraje hacia mi cuerpo.

Uno de los principios de la Curación Actitudinal es que el perdón es la llave de la felicidad. Recordando esto, cambié mi mente y elegí no más hacer mi cuerpo y mis ojos mis enemigos. Perdoné a mi cuerpo por no ser lo que yo quería que fuera.

Encontramos frecuentemente que gente en nuestra misma situación de vida, están todavía manteniendo pensamientos de no perdonarse a sí mismos o a otros. Esto puede interferir con la efectividad de su medicación o su curación. Es maravilloso que cuando nos damos cuenta, aunque estemos

en el proceso de agonía, lo importante que es no mantener agravios de ningún tipo.

La preparación para re-entrenar nuestras mentes, empieza cuando vemos el valor de aprender a aquietar nuestras mentes, de tal manera que no seamos sorprendidos por los momentos difíciles del día. Si meditas, aquí puedes empezar.

Meditación, simplemente significa tener una mente tranquila, en paz - es nuestro estado natural - ser uno que está tranquilo y quieto. Entonces es posible tener claridad, porque no hay pensamientos de conflicto, juicio o temores.

Ten la voluntad de tener la mente abierta conforme revises los siguientes principios. Recuerdo que está bien estar de acuerdo o rechazar cualquiera de estos pensamientos. Perdonar es una elección y tú no tienes que perdonar o creer en el perdón. Pero has lo mejor que puedas para ver las consecuencias de elegir perdonar o no perdonar, dejando que tu corazón te ayude a decidir.

Hay una palabra clave; voluntad, te da el poder para moverte hacia adelante en el proceso de perdonar. Ocurre cuando te vas a la acción y te dices a ti mismo con toda confianza, que hay un gran valor en soltar todos los agravios y coraje hacia otros y hacia ti mismo.

- Decide que ya no vas a sufrir mas por los efectos bumerán de tus pensamientos de no perdonar
- Recuerda que al perdonar, no estas de acuerdo con la otra persona o con su comportamiento dañino.
- Pudieras encontrar de ayuda el escribir una carta a la persona que deseas perdonar. Expresa todos tus sentimientos y luego rompe la carta.

- Cree que manteniendo el coraje no te traerá lo que realmente quieres.
- Cree que manteniendo los pensamientos de agravio y de no perdonar es una manera de que tu sufras.
- Cree que toda persona que conozcas, es un maestro de paciencia.
- Reconoce el valor de renunciar a todos tus juicios.
- Cree que tienes el poder de elegir todos los pensamientos que pones en tu mente.
- Ten claro que tu única meta es paz mental, no cambiar o castigar a otra persona.
- Ten la voluntad de contar tus bendiciones en lugar de tus heridas.
- En lugar de ver a la gente atacando, puedes verla como temerosa y pidiéndote ayuda por amor.
- Reconoce que cualquier dolor emocional que sientas en cualquier momento, es causado por tus propios pensamientos acerca de alguien o algo.
- Ten voluntad de ver a esta persona que te hiere como uno de tus grandes maestros, que te da la oportunidad de realmente aprender todo acerca del perdón.
- Recuerda que en el proceso de perdonar a otra persona, te estás perdonando a ti mismo.
- Disfruta de la felicidad y la paz que viene de perdonar.

Conforme envejecemos, muchos de nosotros encontramos que estamos separados de nuestras familias y mantenemos los agravios, quizá porque nuestros hijos adultos no vienen a

visitarnos con frecuencia. Cuando no somos felices debido a situaciones externas, o cuando algo no va bien, es común que encontremos alguien a quien culpar.

Hemos ayudado a personas a crear un primer grupo de apoyo de Curación Actitudinal para Adultos Mayores donde ellos se sienten valorados y útiles al ayudarse unos a otros. Ya no ven valor en quejarse o mantener juicios, porque dan y reciben amor incondicional en el grupo. Cuando nos sentimos amados y damos amor a los demás, encontramos que somos más felices y en paz con la vida.

Algunas veces, los Adultos Mayores se quejan diciendo: "Al estar envejeciendo, creía que experimentaría los años dorados de mi vida. En su lugar, estoy sintiendo mas retos alrededor de la disminución de mi independencia y lo que parece ser el deterioro de mis habilidades y de mi cuerpo."

Había una mujer en sus 80's quien estaba esperando le fuera mostrado su cuarto en su nueva estancia para adultos mayores. El administrador que la estaba acompañando, le explicó que era su política obtener su aprobación. La mujer se sonrió conforme el administrador le explicaba esto. Cuando él terminó, ella le dijo, "Oh, estoy segura que lo aprobaré. Mire, yo ya decidí que me gustaría desde antes que viniera a aquí."

Nunca seremos muy ancianos para decidir curar nuestras actitudes y cambiar nuestras mentes acerca de como vemos las cosas.

Capítulo 3: Cambia tu manera de pensar acerca del envejecimiento y cambiarás tu vida

Preocuparse y estar temerosos no nos trae soluciones a alguno de los miedos que tenemos alrededor del envejecimiento, tampoco nos trae más paz. Por el contrario, la preocupación y el miedo nos hace estar estresados e infelices. Pero no tiene que ser de esta manera.

El regalo más importante que tenemos; es la habilidad de elegir nuestros pensamientos y qué actitudes tomar acerca de los demás. Podemos darle la vuelta a las cosas cuando desarrollamos una actitud de perdón en lugar de miedo.

Phyllis Girard

La mamá de mi esposa Diana, Phyllis, vivía cerca de nosotros en la preciosa Comunidad de Retiro Redwods en Mill Valey, California, hasta que falleció a los 94 años de edad. Era una mujer muy querida y muy distinguida, quién vivió su vida al máximo superando situaciones aparentemente insuperables. Donde no había amor, ella puso amor, y entonces encontró amor. Los obstáculos los transformó en retos de los cuales ella nunca rehuyó.

Como la 14ava de 16 hijos, de unos padres inmigrantes Italoamericanos, Phyllis desarrolló una resiliencia y una manera de pensar determinada por si misma. Usó estas cualidades para sobrevivir física y emocionalmente en unos tiempos muy retadores. Cuando era joven, ella no tenía que decir nada acerca de sus elecciones en su vida. Se le negó la educación mas allá del 8o grado aunque rogó ir a highschool como sus otros hermanos. Fue castigada por tocar el piano en

su determinado propósito de aprender. Se le negó tener amigos y también interacción social relacionada con el trabajo. Y ella anhelaba emular a su heroína, la aviadora Amelia Earhart.

En el transcurso de su vida, Phyllis rompió barreras por sí misma, y entonces influenció a sus hijos para que hicieran lo mismo. A menudo me decía, "No dejes que nadie ponga limites a tu mundo."

A la edad de 75 y en presencia de todos sus hijos, nietos y tataranietos, se convirtió en la mujer de mayor edad en graduarse de profesionista (debo agregar que con altos honores) y la primera y única de sus hermanos en hacerlo. Aprendió a tocar el piano y el órgano y también intentó con la guitarra. Era muy querida más allá de toda descripción por amigos, miembros de la iglesia y su comunidad. En su mediana edad, se sobrepuso al miedo de volar, aprendiendo a volar sola en un avión de un solo motor. Se sobrepuso del miedo al agua, obteniendo su certificado como buzo de 100 pies de profundidad al final de sus 50´s.

Phyllis eligió tener una actitud de agradecimiento independientemente de sus circunstancias, y fue determinada para hacer buenas elecciones pos si misma conforme incrementó su edad. Teniendo una niñez muy restringida con mu pocas opciones, valoró su poder de elegir los pensamientos que quería poner en sus mente, especialmente en la parte final de su vida.

En lugar de quejarse y guardar agravios, Phyllis se enfocó en ser amable con todos los que trabajaban donde ella vivía, independientemente de su posición. Fue agradecida por la vida, su fe y por todos y todo alrededor de ella.

En sus últimos años, era importante para mis hermanos y para mí saber como le estaba yendo y que estaba pasando cuando no estábamos nosotros, de tal manera que pudiéramos defenderla si fuera necesario. Cuando le preguntábamos, ella siempre decía, “Recuerden que no me estoy quejando, solo estoy explicando.”

Una de sus afirmaciones favoritas de todos los días era, tu actitud lo es todo!! Uno puede ser feliz y tener paz interior, independientemente de lo que le pase a tu cuerpo e independientemente de tus circunstancias.

En sus últimos años, Phyllis empezó a tener moderadas y después más serias pérdidas de memoria. En lugar de estar molesta con estas pérdidas de memoria, como muchos de nosotros nos molestamos a veces, Phyllis salía con esta afirmación que nos impresionaba tremendamente. Decía: “Sabes que no acordarse, no está del todo malo, porque no puedo acordarme de que estaba molesta.”

Phyllis estaba siempre en un estado de gratitud. Siempre estaba pensando en las personas que la ayudaban y en todos incluyendo toda su familia, por todo lo que hacían por ella - aún por los detalles aparentemente más insignificantes. Raramente la vimos sin una sonrisa aunque su cuerpo estaba siendo devastado por numerosas enfermedades internas. Una de sus insignias de honor, fue que se puso muy bien después de un año de cuidados en el Hospicio de tal manera que la graduaron!!

La muerte nunca fue una enemiga para Phyllis, ni alguna vez estuvo temerosa de ella. Tuvo algunas experiencias cercanas a la muerte y supo que había una continuidad de la vida esperándola mas allá de la muerte del cuerpo. Mientras que

era difícil para ella dejarnos a todos aquí, estaba lista para dejar esta vida cuando viniera el tiempo final.

Uno de los mayores regalos que Phyllis nos dio, con su capacidad de amar incondicionalmente, fue su agonía y muerte confortables. Cuando los tiempos eran difíciles, ella siempre mencionaba el libro "Growing Old Is Not for Sissies" (Envejecer no es para mariquitas). Cuando envejecer era un reto para su cuerpo y su mente, Phyllis nos dejó un legado que ha cambiado a aquellos que la conocieron a profundidad. Era una increíble maestra de amor, enseñándonos que es posible estar felices y en total agradecimiento y sin miedo en tu último aliento.

Larry Girard

Larry Girard era el padrastro de Diana. El tuvo una carrera de 40 años en la Aerolínea Trans World, incluyendo el haber sido Jefe de pilotos en el área de New York. Fue una persona maravillosa que jugó golf, tenis regularmente y muy involucrado en la vida. Fue un gran contador de historias con todo detalle.

A principios de los 80´s, el conocimiento acerca de la realidad sobre la transmisión del SIDA todavía no estaba confirmada, y muchos ciudadanos estaban aterrados por ello, o de cualquiera que lo tuviera temiendo ser contagiados. Larry no era la excepción.

Muy temprano una mañana de Navidad, Jerry se estaba preparando para ir a San Francisco a visitar pacientes de SIDA que estaban viviendo sus últimos días en un Centro de Rehabilitación. Tenía una buena cantidad de rosas que planeaba poner silenciosamente al lado de la cama de cada persona antes de que se despertara.

Jerry se sorprendió cuando Larry de repente le preguntó si podía ir con él. Jerry le dijo que por supuesto era bienvenido, pero honestamente estaba sorprendido ya que estaba muy consciente del temor de Larry al SIDA. Terminaron estando en el Centro de Rehabilitación por más de tres horas, y Larry paso la mayor cantidad del tiempo observando y siendo amigable. El cambio en la energía de Larry era notorio.

Tres meses después Larry decidió, con la ayuda de su esposa Phyllis, empezar un Centro de Rehabilitación donde pacientes de SIDA pudieran vivir sin costo en el área cercana a Monterey, California. Larry y Phyllis podrían tener gente con SIDA que viniera a su casa como huéspedes donde pudieran cenar y pasar la noche.

Larry eligió cambiar su actitud temerosa acerca de personas con SIDA, que literalmente resultó en un cambio de vida de la manera mas positiva.

Durante los últimos tres años de vida de Larry tuvo la enfermedad del cuerpo Lewy, una de las causas mas comunes de discapacidad y demencia en ancianos, con una disminución general en las habilidades físicas y cognitivas. Esto fue una situación muy retadora y para nuestra sorpresa, Larry decidió ir a un grupo de apoyo de Curación Actitudinal para personas que se estaban tratando de de enfermedades crónicas. Mientras que nunca supimos el contenido de ninguna de sus muchas reuniones de grupo, era obvio que Larry estaba recibiendo mucho por sus esfuerzos por asistir.

Recordamos a Larry diciendo que aunque el era una persona muy reservada, encontró que el grupo de Curación de Actitudes era asombrosamente un lugar seguro porque todos escuchaban con el corazón abierto y lleno de amor. Quizá lo

mas importante es que nadie juzgaba a los demás, todos escuchaban con amor.

Un día Larry regresó a casa después del grupo de Curación de Actitudes y compartió lo que había experimentado ahí.

"Hoy tuve una experiencia asombrosa," nos dijo, "por primera vez en mi vida, me quité mi última máscara y llore y lloré y lloré….. frente a la demás gente en el grupo. Ellos solo me abrazaban mientras lloraba. Fue una hermosa experiencia para mí, sentir libertad y confianza. Creo que estoy aprendiendo a ser transparente y a no tener miedo de lo que la gente pueda pensar de mí si ellos saben lo que esta pasando en mi interior."

Ambos Phyllis y Larry demostraron como podemos liberarnos del miedo cuando nos liberamos de hacer juicios y de que nos juzguen. Larry demostró que nunca seremos muy viejos para liberarnos a nosotros mismos, nuestros miedos y vulnerabilidades, y la felicidad y la libertad pueden venir a nosotros a pesar de nuestra edad. Él falleció con mucha paz cuando tenía 83 años de edad.

Diana Nyad

Nunca se rindió en su meta y sueño de nadar los 103 kilómetros del Estrecho de Florida, desde Cuba hasta Key West sin jaula de protección para tiburones. Le tomo cinco intentos y 35 años, pero finalmente lo logró a la edad de 64 años.

Intentó nadar la primera vez en 1978 pero no lo logró, entonces siguió con su vida en busca de otros intereses. Entonces, después de pasar los 60 años y la muerte de su mamá, el sueño brilló y vino a la vida de nuevo.

Después de nadar afirmó: “Nunca eres lo suficientemente viejo coma para no hacer realidad tus sueños.”

Diana es una excelente maestra para todos nosotros, enseñándonos que podemos elegir acerca de cómo ver los retos frente a nosotros cada día y todos los días.

“Todos tenemos angustias y dificultades en nuestras vidas”, dijo ella. “Si te dices a ti mismo, encuentra la manera, harás que suceda.”

Podemos liberarnos de los miedos y percibir limitaciones. Podemos liberarnos de nuestra imaginaciones negativas y empezar a practicar imaginaciones positivas en nuestras vidas. Diana imaginó que podía tener éxito y lo tuvo. No lo hizo perfecto y tuvo errores en el camino. Usó su mente para determinar el resultado de lo que soñó. Y aunque falló algunas veces, al final, cuando la edad y las circunstancias estaban radicalmente en su contra, ella tuvo éxito no solo en lograr su sueño, sino también en ser su mejor yo.

Podemos recordar que hay poder en la habilidad de nuestros pensamientos para crear nuestra realidad, lo creamos o no. Pensamientos negativos crean una realidad negativa, tal como los pensamientos positivos ayudan a crear una positiva. Continuemos viendo el valor de nuestros pensamientos positivos, acerca de cómo nos relacionamos con nosotros mismos, con los demás y los retos que tenemos en la vida. Recordemos que son solo nuestros propios pensamientos y actitudes los que nos hieren. Es solo el perdón a nosotros mismos y el amor lo que nos hace libres.

Arnie Beisser

Arnie era compañero de cuarto de Jerry cuando empezaron a estudiar en la Escuela de Medicina de la Universidad de

Stanford en 1946. En ese tiempo la escuela de medicina estaba localizada en San Francisco. Jerry y Arnie se convirtieron en inseparables en espíritu. Arnie era un gran jugador de tenis y estaba clasificado en el lugar 9 de Estados Unidos en ese tiempo.

Cuando estaba por iniciar su internado, espantosamente, Arnie cayó con polio. Sus parálisis fue tan extensa que estaba en un pulmón de acero. Nadie sabía si iba a salir adelante. Cuando finalmente se lo quitaron, estaba cuadriplégico.

Arnie no creía en limitaciones. Creía que su mente no sabía de limitaciones.

Decidió convertirse en psiquiatra y después se dedicó a la practica privada. También se convirtió en profesor en la escuela de medicina de la UCLA, después se casó con Rita, su terapeuta ocupacional.

Era muy inteligente para no ser atrapado en los miedos o limitaciones que otros trataban de ponerle por su condición. Por ejemplo, una vez Jerry lo estaba visitando y le compartió la siguiente historia. Un amigo casual le preguntó que cómo pensaba que será su vida al estar en una silla de ruedas. La respuesta de Arnie fue; “No elijo ir a donde las preguntas me puedan llevar. Pero ¿qué tal si me preguntan acerca de todas las cosas que puedo hacer en una silla de ruedas?”

Se negó a vivir con pensamientos o cosas negativas.

Durante su vida yo (Jerry) platiqué con el casi todos los días durante 45 años. Lo llevaba en mi corazón y mente y podría platicar con él desde China o Rusia o de cualquier lugar donde estuviera dando conferencias. Compartimos el interior de nuestros corazones.

Arnie me enseñó todo lo que es una verdadera amistad. Para nosotros era una persona que no te juzgaba y te amaba incondicionalmente sin importar lo que hicieras o hubieras hecho.

Arnie demostró en cada momento de su vida que su actitud lo era todo.

Madre Teresa

Fue un honor, placer y gusto el conocer y trabajar con la Madre Teresa y las Misioneras de la Caridad por varios años. Mucho del gran trabajo de la Madre Teresa fue con moribundos, los pobres y los ancianos. Su compromiso de ser una mensajera de la paz y el amor incondicional se conoció en todo el mundo.

Inspiró a sacerdotes, monjes y laicos de todo el mundo. Creía que nada era imposible. Era valiente.

Ya fuera que estuviera con gente moribunda, demostrando amabilidad a aquellos que vivían en la calles, o estando con ancianos o pobres, siempre demostraba amor incondicional con ausencia total de juicios. Y a través de su amor, la Madre Teresa dio dignidad y esperanza a todos. Y con su ejemplo, enseñó a otros a hacer lo mismo.

La Madre Teresa una vez dijo que el mayor problema de la gente en el mundo es que están sufriendo de “Falta de Espiritualidad,” y que el amor era la solución para cada problema que enfrentaban. Su mensaje de amor traspasó fronteras, culturas y religiones.

La Madre Teresa creía que el amor era el agente más potente de curación en el mundo.

Ella creía que sin importar acerca de que fuera el miedo, ya fuera acerca de morir, envejecer, o falta de dinero, rodeándose de amor y respeto a los demás se traería a todos a una conciencia de amor, paz y felicidad.

La Madre Teresa fue particularmente de ayuda para los ancianos, y aquellos que estaban enfrentando inminentemente la muerte. La Madre Teresa y las Hermanas, dieron el confort del amor incondicional a muchos que de otra manera hubieran muerto solos, ayudándolos a experimentar el poder del amor en el renunciamiento del miedo al enfrentar la muerte.

La Madre Teresa demostró el poder de como una sola persona puede ser una diferencia extraordinaria en este mundo.

No hay manera de compartirles el gran efecto que ella, las Hermanas de la Caridad y aquellos que trabajaron con ellas, nos inspiraron y ayudaron a cambiar nuestras vidas.

Jack y Eulalia Luckett

Casi todo el mundo tiene alguien a quien emular y admirar. Nosotros no somos la excepción. Cuando se trata de lidiar con retos, mentales, emocionales y físicos a menudo conectados con el envejecimiento, Jack y Eulalia Luckett son nuestros héroes.

Por más de cuarenta años, los Lucketts no solo fueron nuestros queridos amigos, sino también ejemplos en actitudes acerca de el envejecimiento y la vida en general.

Jack, Coronel retirado de la Marina, héroe de la guerra de Korea y ex-asistente del Fiscal de Los Angeles. Fue uno de los primeros Directores Ejecutivos del primer centro de Curación de Actitudes en Tiburon, California. Eulalia fue una de las

primeras mujeres en graduarse del Programa de Administración de Harvard. Estuvieron casados mas de 45 años.

Eulalia tiene 77 años de edad y Jack 87. Son, sin excepción, dos de las personas más felices que conocemos, no solo al día de hoy, sino por décadas que los hemos conocido, a través de tragedias pesadas y la vida diaria.

Ambos en sus vidas, se han dirigido hacia el logro y éxito mundano. A los ojos de todos, ellos lo tienen todo. Tienen cerebro, belleza, estilo, estatus, dinero, y éxito en todo lo que han intentado en sus campos relacionados. ¿Qué más podrían querer o necesitar? ¿Qué acerca de paz interior, alegría y felicidad duradera? Es nuestra impresión de que de esto carecían.

A mitad de los 1970´s, ambos buscaron y encontraron un camino espiritual que los inspiró a cambiar sus vidas. Desde unas vidas de hacer, lograr y ser exitosos, se comprometieron con ellos mismos a vivir sus vidas sin juzgar a otros y dar y recibir amor incondicional. Dejaron de perseguir posesiones físicas; en su lugar, disminuyeron su situación a vivir una vida simple y pacífica según les fuera posible. Para muchos, esto parecería un sacrificio supremo, pero para ellos significó libertad y apertura a la alegría.

Los Lucketts sabían que su felicidad era definitivamente cuestión de elección y que su paz mental venia de su conexión con una Fuente Superior; con armonía e integridad en todo lo que pensaban, hacían y hacían. Ellos sabían lo que eran... parte de Todo Lo Que Es.

Todos tenemos un niño inocente en nuestro interior, y Jack y Eulalia les dieron permiso de salir y jugar, algo que a muchos

adultos les da miedo o vergüenza hacer. Ellos reían con frecuencia y podían conducirse de manera tonta sin temer la censura, desaprobación o juicio de los demás porque ellos sabían bien quienes eran. Debido a su alegría exuberante sin inhibiciones, las personas se sienten atraídas hacia ellos y se nutren con su presencia.

No confundamos lo simple con lo fácil. Ellos no estaban exentos de los retos que todos enfrentamos. Los hemos visto lidiar con el envejecimiento, las enfermedades, la muerte y problemas de relación, así como las dificultades mundanas de la vida en el día a día tal como el resto de nosotros.

La diferencia es que ellos aceptaron el hecho de que tenían la capacidad de elegir paz en ves de conflicto y amor en lugar de miedo, en cualquier circunstancia y en cualquier día. El conocimiento de que ellos tienen la capacidad de elegir sus actitudes ante cualquier cosa, ante cualquier persona, o cualquier circunstancia, les da el poder sin limites para decidir como van a experimentar la vida y uno al otro.

Eso, y precisamente eso - la capacidad de hacer todas sus decisiones motivadas por el amor en lugar del miedo - genera una vida llena de alegría y felicidad durante el viaje del envejecimiento, sin importar lo que el mundo les presente.

Joan Walsh Anglund

Hace cuarenta año, yo, Jerry, recibí una tarjeta del día San Valentin de una persona que no conocía. Mas tarde durante el día, releí la tarjeta y me di cuenta que tenía un escrito original, no uno que ya viene cuando compras la tarjeta. El nombre en la tarjeta era Joan Walsh Anglund. Decidí llamar a Joan y tuvimos una asombrosa y larga conversación.

Joan me había enviado la tarjeta de San Valentín, después de que vio el programa de TV producido especialmente por Phil Donahue. El programa era el primero de su tipo, mostrando a niños que estaban enfrentando tratamiento de enfermedades y estaban descubriendo nuevas maneras de manejar los retos asociados con su diagnóstico. Yo había estado trabajando con estos niños en el Centro original de Curación de Actitudes localizado en Tiburón, California.

Inmediatamente Joan y yo nos transformamos en almas gemelas y continuamos nuestra profunda relación espiritual desde la primera conversación telefónica. Diane conoció a Joan inmediatamente después de que yo la conocí y rápidamente también se enamoró de Joan.

Joan ha publicado 141 libros a la fecha, de los cuales ha vendido 50 millones de copias alrededor del mundo, en 17 idiomas. Dos de los más famosos libros ilustrados son "Un amigo es alguien que te quiere" y "Amor es una forma especial de sentir". Por más de 50 años, además de escribir e ilustrar libros, ella ha producido tarjetas de felicitación, muñecas, figuras, cristalería y una gran cantidad de productos creativos. Muchas celebridades se han contado como fans devotos de Joan, incluyendo; Eleanor Roosevelt, la Reyna Isabel, Cary Grant, Jackie Kennedy, Onassis, Carol Burnett, Julie Andrews, Elizabeth Taylor y el emperador de Japón.

Aunque muchos de sus libros están escritos para niños, estos son igualmente disfrutables y con significado para adultos. Diane y yo nos sentimos honrados que Joan dedico uno de sus libros al Centro de Curación de Actitudes de Tiburón, California.

En Enero de este año, Joan celebró su cumpleaños número 90. Cuando se le preguntó "¿Cuantos años realmente sientes

en tu interior?" ella contestó, "Oh, como de 40! Es asombroso cuanta energía creativa tengo todavía". Desde su cumpleaños 90, ella ya ha escrito dos nuevos libros que están programados para publicarse muy pronto.

Joan ha tenido una asombrosa y cercana relación con sus dos hijos; Thaddeus and Joy, su nieta Emily y sus bisnietos de 5 años; Peach y Rose. Gran parte de su vida actual se centra en nutrir a sus bisnietos y disfrutar del amor de su familia.

Ni Diane ni yo, hemos visto a Joan teniendo un juicio negativo hacia alguien. Su corazón está lleno de bondad. Su entusiasmo por la vida y su preocupación por los demás es inconmensurable. Ya sea que esté con un viejo amigo o un nuevo conocido, la energía amorosa que prodiga hace que la persona sienta que es la más importante en ese momento de la vida de Joan.

No siempre ha sido fácil ni una vida sin retos para Joan. Su hijo murió a temprana edad y después su esposo Bob murió también. Cuando la tragedia sucede, algunas personas se mantienen en el dolor para siempre y a veces conservan coraje acerca de su pasado doloroso. En nuestra experiencia, Joan no se quedó atascada en el doloroso pasado. Ella vive totalmente en el presente, viéndose a si misma como una mensajera de amor. Ella sabe que esa es la razón para la que ella está aquí. Ella está totalmente sin miedo a morir y cree que su verdadera realidad es espiritual y no solo un cuerpo.

No solo Joan no quedó atrapada en la pérdida o el coraje, sino que está comprometida en ver la luz del amor en cada uno, independientemente de su comportamiento. Ella es verdaderamente una luz en un mundo muchas veces oscurecido. La gente tiende a ver eso en ella, y a través de su reflejo pueden ver la luz en ellos mismos. En lugar de juzgar a

las personas, celebra a cada persona como una única expresión de individualidad. Hay un brillo en sus ojos.

Buscando en el comportamiento pasado de cada uno hace a Joan una descubridora de amor en lugar de faltas. Hay un brillo en sus ojos que lleva a todos los que la conocen al centro de su amor y al Amor que nos creó a todos.

En Enero un amigo mencionó el cumpleaños 90 de Joan en el Facebook. Joan estaba abrumada por las respuestas en el Facebook, cuando más de 2,500 personas la felicitaron.

Joan ama la vida. Ella demuestra de manera casi atemporal que el Amor es nuestra única realidad. Es fácil ver que ella no tiene miedo de envejecer. Ella no piensa en su edad en términos de números. Ella mantiene vivo al niño inocente en su corazón y mente.

Joan está totalmente comprometida con su camino espiritual y con celebrar la bondad, la paciencia y la compasión en todas sus interacciones. Es una bendición para nosotros ser amigos de ella muy íntimos y cercanos, y tener una relación donde los tres de nosotros continuamos con amor y creciendo en nuestras actitudes acerca del envejecimiento.

Joan no cree que algo es imposible ….y nosotros tampoco.

Capítulo 4: Visión espiritual

Cuando nosotros empezamos nuestra séptima y novena décadas de edad, hicimos lo mejor posible por hacer brillar nuestra luz y ver la luz en los demás sin importar su comportamiento. Hicimos lo mejor posible para recordar que el amor es soltar las formas y los apegos a seguir un patrón en nuestras vidas. Nos recordamos a nosotros mismos a menudo que no somos víctimas del mundo que vemos, sino co-creadores y productores de nuestra propia experiencia.

Parte de tener una visión espiritual es ver más allá de nuestras propias ilusiones y de las de los demás, eligiendo ver la luz en los demás sabiendo que no es más que un reflejo de la luz en nosotros. Nos gusta mucho usar el lema de nuestro amigo Fred Master "Podemos ir por la vida con miles y miles de sonrisas," para inspirarnos unos a otros y sentirnos mejor acerca de nosotros mismos y nuestras vidas.

Visión Espiritual es elegir ver a través de los ojos del amor y no del miedo conforme vamos a través de la vida. Sabemos que nuestros pensamientos no resueltos y negativos; crean una experiencia negativa alentada por nuestros miedos, y aquello que percibimos en el mundo es un reflejo directo de los pensamientos de nuestra mente.

Mas y mas recordamos que lo único que es real y nunca cambia es nuestra union y conexión con nuestra Fuente.

Creemos que nuestra visión espiritual tiene un ADN de felicidad, amor incondicional, bondad, ternura y dulzura, celebrando la luz y el amor, y viendo solo amor donde quiera que vayamos, porque eso es lo que somos. Es celebrar la libertad de nuestras prisiones del ego auto-impuestas.

He sido bendecido por tener a Diane como mi socia espiritual, quien está completamente comprometida con elegir su camino espiritual. Diane ha sido una maestra increíble de amor incondicional, gentileza, amabilidad y compasión, no solo para mí sino para muchos otros.

Algunas veces olvido completamente que yo tengo la elección de como ver el mundo. En esas ocasiones todo lo que veo me parece muy real y muy merecedor de mis juicios. La Madre Teresa una ves le dijo a Diane que, "No siempre se está siguiendo un camino amoroso y espiritual, pero es nuestra intención de ir en esa dirección lo que cuenta." En este momento estoy determinado a ver todo con ojos de amabilidad, amor y sin juicio.

Yo estoy legalmente ciego, pero mi visión espiritual está mejorando todo el tiempo.

A Diane y a mi nos gusta ser juguetones cuando vamos a hacer ejercicio al gimnasio para que no sea aburrido. Algunas veces aparezco por atrás de Diane cuando esta en la bicicleta estacionaria y le doy un beso en la mejilla. Otras veces ella hace lo mismo. Pues bien, un día llegué por atrás de Diane para darle un beso y de pronto me di cuenta que estaba besando a otra mujer! Esto generó tal buen humor en el gimnasio que me gané el sobrenombre de el Besador Ciego!

Sabemos que somos muy bendecidos. Tratamos de ir por la vida con la meta de disolver cualquier pensamiento de pérdida o separación mejorando en el amor, el perdón, la compasión, la amabilidad y el buen humor.

Capítulo 5: Guía para envejecer con actitud

Las personas que conocemos que van a través del proceso de envejecer con gran felicidad y paz mental, pareciera que están siguiendo al menos algunas de las guías que listamos más abajo. Conforme leas la lista probablemente descubras que te son familiares muchas de estas guías. Sugerimos escoger una o dos guías cada día y las imagines siendo parte de tu corazón. Probablemente quieras escribir en una tarjeta las guías en las que estás trabajando en determinado día y lleves la tarjeta contigo como recordatorio durante el día.

1. Elige ya no ver más valor en mantenerte en la culpa.
2. Resiste la tentación de interpretar el comportamiento de las personas para decidir quien es “inocente” y quien “culpable”.
3. Elige hacer que el perdón a otros y a ti mismo sea tan importante como respirar.
4. Elige no tomarte tan en serio.
5. Elige tener buen sentido del humor de ti mismo.
6. Empieza a no ver valor en el coraje o en haciendo mal a otros.
7. Decide ver el valor de la paciencia infinita contigo y con otros.
8. Aprende a ver valor en vivir tu vida basada en la creencia de que el amor es la respuesta a cualquier problema que tengas ahora o que pienses que tendrás en el futuro.

9. Empieza a creer que cuando pares de quejarte acerca de tu edad y acerca de lo que le puede estar pasando a tu cuerpo, tu día será más feliz y lleno de paz.

10. Se amable y tierno con los demás así como contigo.

11. Se autentico, respetuoso y ten el mismo interés en otros así como lo tienes contigo.

12. Elige vivir con la conciencia de dar en lugar de simplemente obtener.

13. Escucha a todos los demás, sin excepción, con amor incondicional.

14. Libérate de todos tus juicios.

15. Ve el valor de ser infinitamente paciente contigo mismo, con otros y las circunstancias en tu vida.

16. Recuerda que ser agradecido al obtener las cosas de cada día es la llave para tener una vida feliz.

17. Elige vivir tu vida con gracia y sonríe mucho.

18. Ve la luz en los demás en lugar de la pantalla con la que se cubren.

19. Imagina que hay un niño de 4 años en tu corazón, que es juguetón, que vive en el presente, que no sabe del tiempo todavía, que todavía no entiende la diferencia entre ayer y mañana, que le gusta tontear, reírse y andar con risitas todo el tiempo aunque no haya una razón en particular.

20. Observa más allá de tu cuerpo y ve la inocencia y la luz de cada uno incluyendo la tuya.

21. Elige ser buscador de amor en ves de buscador de faltas.

22. Elige creer en la verdad de que no hay valor en preocuparse por algo y que preocuparse es una decisión que hace sufrir.

23. No importa que esté pasando en tu cuerpo, elige espiritualmente estar lleno de vida y no medio muerto, y celebra tu centro espiritual dentro de tu corazón.

24. Toma decisiones para seguir tu corazón en ves de tu mente.

25. Decide permitir el dejar al sol brillar en tu corazón en lugar del clima que haya fuera de ti.

26. Cuando te sientas atorado en la vida o en tu mente, recuerda que la musica puede liberarte.

27. Haz la "Bondad Amorosa" tu canción del día y de todos los días.

28. Elige tener fe y confianza en algo que es superior a ti.

29. Elige actuar cada día y noche como si la compasión fuera el centro de tu DNA - que realmente lo es!

30. Recuerda que solo el fuerte se atreve a ser amable.

31. Viendo el valor de liberarte del miedo y experimentar amor, puedes encontrarte seguro y volverte transparente y translúcido. Y libre!

32. Cuando eliges creer que la vida es eterna, la muerte no necesita ser vista con miedo.

33. Si te das cuenta que estas teniendo un mal día, re-enfoca tus pensamientos hacia ayudar a alguien más.

34. Otra manera de ver la salud, es verla como paz interior y la curación como liberarse del miedo.

35. Elige tomar la decisión - y créelo totalmente - que este día va a ser el mas feliz de tu vida, sin importar lo que suceda y la situación en que esté tu cuerpo.

Capítulo 6: Como usamos el envejecer con actitud

Jerry está en la novena década de su vida y Diane en su séptima al momento de escribir esto. No vemos la edad como un número de años, sino que mas bien cada uno elegimos pensar en nuestra identidad como un Espíritu, que no tiene edad.

Continuamente nos vemos a nosotros mismos como un "trabajo en proceso", esforzándonos para estar en alto nivel de conciencia, haciendo lo mejor para incorporar los Principios de la Curación Actitudinal y las Guías para envejecer con actitud.

Nos esforzamos en hacer del perdón, de liberarnos de juicios, de culpa y de coraje, como parte de nuestra práctica diaria. Hacemos lo mejor para observar lo que decimos y lo que pensamos.

Practicamos la meditación diaria. Vamos al gimnasio de cinco a seis veces a la semana, una hora y media. También empezamos el día con gratitud y viendo la Paz Interior como nuestra única meta.

Seguimos apasionados y felices más allá de nuestras expectativas previas, sintiéndonos útiles, enfocando nuestras vidas al servicio llevando Curación de Actitudes a personas que lo han pedido alrededor del mundo. Esto, a propósito, no lo sentirlo como un trabajo sino con alegría.

Encontramos que todo lo anterior funciona muy bien para nosotros, aunque no siempre de manera perfecta. Estamos contentos al decir que ya no tenemos ningún miedo acerca del envejecimiento.

Una de las prácticas más importantes que hemos desarrollado para curar nuestras propias actitudes acerca del envejecimiento es la manera de iniciar el día a día, que se comparte en el siguiente capítulo.

Capítulo 7: Una manera de iniciar el día

A menudo nos han preguntado sobre nuestra práctica espiritual y como iniciamos un nuevo día. No pretendemos que esto sea un modelo para otros, solo queremos compartir lo que ha funcionado para nosotros. Sentimos que es esencial empezar el día con un enfoque espiritual. Nos renueva cada día empezar agradeciendo la mañana.

Cuando nos recordamos a nosotros mismos como queremos proceder durante el día, recordamos que el Amor es la única realidad en lugar de dar paso a nuestros miedos. Esta es una manera de recordar que en el mundo real, no existen el pasado o el futuro; sino solo el eterno ahora.

Usualmente ponemos la alarma del reloj a las 4 de la mañana. Frecuentemente recibimos llamadas telefónicas de alrededor del mundo a diferentes horas del día. Por lo tanto, disfrutamos la quietud de las primeras horas de la mañana, y usamos este tiempo para dedicar atención a nuestro centro espiritual. No sugerimos a nadie que se levante a estas horas de la mañana, solo mencionamos que esto funciona muy bien para nosotros.

Al despertarnos, nos recostamos uno al lado del otro y nos tomamos de las manos invitando uno al otro a agradecer la mañana. En silencio, cada uno damos gracias por otro día de vida y por los regalos y enseñanzas del nuevo día. Entonces nos imaginamos el haz de Luz a través del cual nos conectamos todos, entrando por nuestras cabezas y lentamente moviéndose a través de todos nuestros cuerpos. Cada parte de nosotros cambia de materia a Luz. Estamos recostados ahí como seres de Luz, recordándonos que la Luz del Amor es nuestra verdadera identidad.

Continuamos recostados en silencio, recordándonos a nosotros mismos como Seres de la Luz. Juntos enviamos nuestra Luz a las personas que sabemos que probablemente están pasando por momentos difíciles, ya sea con enfermedades o con problemas de relación, o quizá algunas otras circunstancias difíciles. Entonces recitamos en voz alta un poema modificado de Un Curso de Milagros que va de la siguiente manera:

- No soy un cuerpo, soy libre, aún soy como el Creador me creo.
- El día de hoy quiero Paz.
- La Paz del creador es todo lo que quiero.
- El objetivo de vivir aquí, es el fin que busco.
- Es mi propósito, mi función y mi vida mientras permanezco aquí sabiendo que no estoy en Casa.

Entonces, juntos compartimos las siguientes afirmaciones en voz alta:

- Nuestros pensamientos crean la realidad.
- Nos comprometemos en hacer este día el más feliz de nuestras vidas sin importar lo que suceda y a pesar del estado de nuestros cuerpos.
- El día de hoy no tendremos pensamientos, actitudes o acciones que sean dañinos para otros o para nosotros mismos.
- Son solo mis propios pensamientos o actitudes las que me dañan.

- Perdonarnos a nosotros mismos o a otros es la clave de la felicidad.
- No soy una víctima del mundo que veo.
- Me comprometo a tener paz interior como mi única meta sin importar lo que esté pasando en mi entorno.
- Tú Luz es todo lo que veo, y no es más que la Luz que hay en mí.

Quizá porque despertamos con mucha energía en la mañana, siempre parece que tenemos una larga lista de cosas por hacer durante el día. Y al terminar el día vemos que la lista todavía esta llena de tareas, la tentación de sentirnos culpables flota sobre nosotros. Así que una mañana en la meditación, fuimos guiados a crear una lista de SER, para celebrar nuestro Ser Espiritual como nuestra verdadera identidad espiritual, en lugar de estar aplaudiendo y enfatizando nuestra vanidad en la forma de; nuestros cuerpos físicos, temores, juicios y culpa, y constantemente midiéndonos con respecto a otros.

Cada mañana repetimos la lista de SER en voz alta para recordarnos el mantenernos a nosotros y a todos los demás, sin excepción, como las más alta aspiración posible.

- Soy Luz del mundo y todos los demás lo son.
- Hoy mis Ser Espiritual es:

Inocencia

Sin culpa

Sin Juicio

Sin interpretaciones

Uno que es todo en la vida

Espíritu, no un cuerpo

La voluntad de la Creación

Sin forma

Sin limites

Sin tiempo

Sin edad

Sin temor

Sin ira

Eternidad

Felicidad

Alegria

Amor incondicional

Perdón incondicional

Inocente

Sensibilidad

Amabilidad

Paciencia

Compasión

Honestidad e Integridad

Fiel

Confiable y Digno de Confianza

Gentil, Generoso y Agradecido

De corazón y mente abiertos

Amoroso, Amable y Amado

Translucido y Transparente

Ilimitado e inconmensurable

- Soy la abundancia del Universo que permite a todos los recursos fluir a través de mí hacia al mundo sin límites, fronteras o bloqueos en total servicio y amor.

Terminamos nuestra lista de SER en gratitud por todas las bendiciones y aprendizajes en nuestras vidas.

Ejercicio de Perdón

El Perdón es importante para nuestra curación, así que cada mañana hacemos ejercicio mental de Perdón. Se ha convertido en una herramienta poderosa, mediante la cual rompemos cualquier energía negativa y liberamos todos los pensamientos negativos o quejas que mantengamos contra nosotros mismos u otros. Esta es la manera de como hacemos el ejercicio:

Imagínese el rostro de alguien hacia quien tiene un sentimiento negativo o un resentimiento. Puede ser alguien del pasado o del presente. Pueden estar vivos o muertos. Puede ser alguien que conoces, o alguien de la sociedad que nunca has conocido (como un político).

Imagine el rostro de la persona con una expresión neutral, cerca del tuyo. Detrás de esta persona hay una Luz brillante dorada. Esta Luz se hace más brillante en la medida que el rostro de la persona se hace más pequeño y más pequeño mientras decimos lo siguiente:

Yo te perdono …… y me perdono a mi mismo

Yo te agradezco ……. y me agradezco a mi mismo

Yo te amo ……. y me amo a mi mismo

Y yo te libero ……. y me libero a mi mismo

Y el rostro de la persona desparece y se convierte en un punto diminuto de la Luz.

Entonces vamos a lo más profundo de nuestra conciencia enviando nuestra Luz a quienes sabemos que están sufriendo con enfermedades, temores y sintiendo que no son amados.

Luego, nos levantamos de la cama, nos duchamos, nos vestimos y encendemos una vela que reposa sobre una estatua de bronce con las manos en modo de oración. Entonces uno de nosotros lee en voz alta una lección inspiracional para el día.

Después meditamos por veinte minutos, y luego dedicamos unos momentos para compartir lo que experimentamos con la lección y la meditación.

Entonces vamos al gimnasio donde nos ejercitamos durante noventa minutos, después de lo cual vamos a casa y tomamos el desayuno.

Durante el día, si perdemos la paz debido a algo, tenemos una frase que usamos para regresar a nuestro centro y continuar el día. Uno de nosotros dice al otro, "Deseas iniciar el día de nuevo" El otro contesta que está de acuerdo y con este acuerdo mentalmente activamos el botón de restablecer en nuestras mentes. Esto nos regresa a la paz que sentimos después de haber agradecido el día en la mañana. Realmente funciona!! Particularmente en días agitados nos conocen por estar restableciendo el botón dos o tres veces al día!!

Encontramos que nuestras raíces espirituales en las mañanas, son una manera amable de saludar el día, ayudándonos a

recordar que podemos elegir hacer todas nuestras decisiones basándonos en el amor en lugar del temor, recordar que verdaderamente merecemos ser felices, y enseñar solo Amor porque eso es lo que somos.

Capítulo 8: Reflexiones de vida en mi novena década

He sido bendecido con muchas lecciones espirituales a lo largo de mis más de 90 años. Hoy, mientras escribo estas palabras, me vienen a la mente las siguientes lecciones y recuerdos, que comparto con ustedes aquí:

- No me tomarme tan en serio.
- Reír con más facilidad y más sincero que nunca.
- Creer que nada importa más que el amor y el perdón.
- Amar la naturaleza más que nunca.
- A los 60 ya no me importaba lo que la gente dijera de mí. A mis 91 años es aún mejor porque ya no recuerdo lo que han dicho de mí.
- Desaprender es tan valioso para mí como aprender.
- La mamá de Diane, Phyllis, tenía toda la razón cuando me enseñó que cuando tienes 90 años puedes salirte con la tuya en casi cualquier cosa.
- Ya no me siento avergonzado si alguien me señala que tengo la cremallera del pantalón abajo.
- Continúo rodeándome de la música que amo y bailo swing con todo mi corazón con Diane siempre que podemos.
- Sigo siendo más consistente al no encontrar valor en la ira, recordando más a menudo que mi actitud lo es todo.
- Ser amable conmigo mismo y con los demás.
- Dejo ir de manera más consistente cualquier sentimiento de culpa, y vergüenza.
- Me recuerdo a mí mismo a diario que son sólo mis propios pensamientos y actitudes los que pueden hacerme daño.
- El mayor regalo que me ha dado el universo es el poder de elegir los pensamientos que pongo en mi mente.
- Alegrarme de que ya no temo a la muerte.
- Soy más feliz cuando creo que toda forma no es más que una ilusión y que el Amor es dejar ir la formas.
- No soy víctima de mi ceguera.

- Experimentar que mi visión espiritual mejora cada día.
- No le veo ningún valor a preocuparse.
- Sigo mi corazón en lugar de mi cabeza.
- Tomar todas mis decisiones, sin excepción, basadas en el amor y no en el miedo.
- Escucha la voz del Amor dentro de mi corazón para decirme qué pensar, qué decir y qué hacer.
- Recordar que yo y todos los demás somos la Luz del Mundo y que estamos aquí para reflejarla unos a otros.
- Me encanta usar mis anteojos que tienen AMOR impreso en los lentes para recordarme a mí mismo y a los demás que debemos mirarnos a través de los ojos del amor.
- Practicar pasar el día sin tener pensamientos ni acciones que sean perjudiciales para los demás o para mí mismo.
- Ver a todos los demás como a mi gemelo siamés: cuando lo amo o lo lastimo, me amo o me lastimo a mí mismo.
- Centrarme en dar en lugar de recibir es la mejor manera de vivir mi vida.
- Recordar más a menudo que el amor siempre es más poderoso que el miedo.
- No ver ningún valor en el pensamiento negativo.
- Estoy más allá de las palabras y estoy agradecido por haber dejado de beber en 1975, sabiendo que si no lo hubiera hecho, ya no estaría aquí hoy.
- Saber ahora que es tan importante ser amable conmigo mismo como serlo con los demás.
- Saber lo importante que es, sin importar mi edad, hacer aunque sea un poco de ejercicio cada día.
- Creer que nací con un ADN espiritual de felicidad.

Recientemente, pasé siete semanas en el Centro Occidental para Ciegos de los Veteranos para aprender cómo navegar mejor por el mundo, ya que me he vuelto legalmente ciego, con una visión extremadamente limitada.

Un día, cuando salí de mi habitación, vi a un grupo entero de veteranos caminando hacia mí, todos con sus bastones

blancos. Otros tres veteranos con bastones pasaron frente a mi habitación.

Por unos momentos me quedé allí y sentí una gran compasión por estos hombres. Entonces de repente me dije: "¡Jerry, eres ciego y también caminas con un bastón blanco! Tú eres uno de ellos." En ese momento, aprendí que necesito ser compasivo no sólo con los demás sino también conmigo mismo.

- Abstenerme de dar consejos no solicitados, ya que la mayoría de las veces se percibe como un ataque.
- Recordar que al final no sé qué es lo mejor para otra persona.
- Descubrir, como dijo David Illili Kapralik: "Nunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz".
- Comprometerme a hacer de este día el más feliz de mi vida, sin importar lo que suceda y sin importar el estado de mi cuerpo.
- Concluyo por mí mismo el mantenerme en el presente para dar mi amor ahora y no esperar al futuro. Ya no espero el funeral de alguien para compartir un elogio sobre lo mucho que su amor ha significado para mí. ¿Por qué esperar hasta entonces cuando puedo llamar o visitar hoy y tocar el corazón de otra persona de la manera más significativa?
- Ya no creo que pueda ser compasivo y estar enojado al mismo tiempo.
- Cuando tenía 16 años quería ser como Charles Atlas. Era un físico culturista que tenía un curso sobre cómo desarrollar un cuerpo musculoso como el suyo. Los anuncios de su libro aparecían en revistas mostrando sus grandes bíceps y mujeres hermosas sintiendo sus músculos. Quería ser como él y atraer mujeres bonitas también. A los 91 años, no quiero que mi cuerpo sea atractivo para las mujeres, pero hago lo mejor que puedo para mantener mi cuerpo en forma para poder estar saludable y ser un mejor vehículo para el amor y la paz.

- Hoy, cuando estoy atrapado en mi cabeza, recuerdo que la música puede hacerme libre.
- Hoy no creo en el concepto de enemigo, ¡así que no tengo ninguno!
- En la primera parte de mi vida, estaba muy concentrado en mi miedo a morir. Hoy ya no tengo miedo de dejar mi cuerpo. Sé que soy espíritu y soy libre.
- Ahora me concentro en saber que el propósito de la relación es la unión y el propósito de mi ego temeroso es la separación.
- Solía pensar que era más importante hablar con juicios y escuchar con oídos críticos y temerosos. Ahora siento que es más importante solo escuchar con amor.
- Mi nueva definición de locura es que estamos locos cuando no nos experimentamos a nosotros mismos como amor y dando amor a los demás. Lo que significa que muchos de nosotros estamos locos la mayor parte del tiempo!
- Creo que rendirse al amor requiere que me libere de la creencia de que mis sentidos físicos determinan lo que es real.
- Cuando hablo de mi edad cronológica, mi esposa dice que no tengo precio. Por eso le digo a la gente que soy una antigüedad ambulante.

Capítulo 9: Cada paso del camino

Envejecer con actitud; es envejecer con gracia y ser positivo acerca de la vida.

Es ver que no vale la pena lastimar a otra persona o a uno mismo con palabras o acciones. Es considerar que la muerte no es más que una ilusión y una puerta a la Conciencia Superior.

Envejecer con actitud; es estar libre de miedo y creer que todos los demás están equivocados.

Envejecer con actitud; es otra manera de mirar el mundo;

Es hacer el perdón tan importante como respirar y amar a todos los demás como te amarías a ti mismo.

Envejecer con Actitud; es celebra el amor en cada paso del camino; al vivir el presente y elegir ser feliz, pacífico, libre de culpa, sin juzgar y poder reírse de uno mismo y del mundo que ve.

Epílogo:

Los doce principios de la Curación Actitudinal

1. La esencia de nuestro ser es el amor.
2. La salud es la paz interior, curarse es liberarse del miedo.
3. Dar y recibir es lo mismo.
4. Elijo liberarme del pasado y del futuro.
5. Ahora es el único tiempo que existe y cada instante es para amar.
6. Elijo aprender a amarme a mi mismo y a los demás, perdonando en vez de juzgando.
7. Elijo convertirme en buscador de amor en vez de buscador de faltas.
8. Elijo estar en paz por dentro a pesar de lo que suceda a mi alrededor.
9. Somos discípulos y maestros unos de otros.
10. Puedo ver la vida como un todo y no como fragmentos.
11. Puesto que el amor es eterno, puedo soltar mi miedo a la muerte.
12. Puedo ver a las personas como dando amor o pidiendo ayuda.

Acerca de los Autores

Gerald Jampolsky, M. D. Es un niño y adulto Psiquiatra y un graduado de la escuela de Medicina de la Universidad de Stanford. En 1975, fundó el primer Centro de Curación Actitudinal en Tiburón, California. Ahora hay Centros de Curación Actitudinal independientes alrededor del mundo en los cinco continentes en docenas de países, ofreciendo servicios sin costo para niños, adolescentes y adultos.

Diane Cirincione, Ph. D. es fundadora y Directora Ejecutiva de la Curación Actitudinal Internacional. También es terapeuta en la práctica privada, mujer de negocios, autora y conferencista internacional. Da servicio en el Consejo de Directores de la Academia de Negocios Mundial así como de la Fundación "Unstoppable"

Los Doctores Jampolsky y Cirincione son miembros de la Facultad de la Escuela de Medicina de la Universidad de Hawaii, en el Departamento de Medicina Complementaria y Alternativa. Juntos y de manera independiente han sido autores de libros "bestsellers". En las últimas cuatro décadas han sido invitados a trabajar juntos en más de 60 países y han recibido numerosos reconocimientos internacionales.

En el 2005, el Dr. Jampolsky recibió también el Premio Profesional de "Excelencia en Medicina", de la Asociación Médica Americana, por su vida dedicada a servicios humanitarios y por su contribución con la Curación Actitudinal en el campo de la salud.

En el 2015, ambos Drs. Jampolsky y Cirincione fueron premiados con la Medalla de Honor de Isla Ellis, por vivir vidas dedicadas a ayudar a otros y compartir sus capacidades profesionales en beneficio de la humanidad.

Para mayor información visite:

www.AHInternational.org

O

www.DianeCirincione.com

También puede escribir a:

Attitudinal Healing International

3001 Bridgeway, Suite K - 368

Sausalito, California, U.S.A. 94965

Telefono: 877-244-3392

Otros libros de los autores

Un minicurso para la vida

El amor es la respuesta

Cambia tu mente, cambia tu vida

Llamadas para despertar

Encontrando el camino a casa

Pensamientos sencillos que pueden cambiar tu vida

Yo primero y Dame, dame, dame,

Por Gerald Jampolsky, M.D.

El amor es soltar el miedo

Enseña solo amor

Adiós a la culpa

El perdón: El mayor sanador de todos

De la oscuridad a la luz

Atajos hacia Dios

Una persona puede marcar la diferencia

El factor "Oh, mierda": Gestión de residuos para nuestras mentes

Por Diane Cirincione, Ph.D.

Sonidos del sol matutino.

Qué es la curación actitudinal

La curación actitudinal (AH) es un método transcultural de curación que ayuda a eliminar bloqueos auto impuestos, como el juicio, la culpa, la vergüenza y la auto condena, que impiden experimentar amor, paz y felicidad duraderos. La curación actitudinal se basa en la creencia de que no son las personas ni las experiencias externas a nosotros las que nos causan malestar. Más bien, son nuestros pensamientos, actitudes y juicios sobre ellos los que nos causan angustia.

En La Curación Actitudinal, la salud se define como paz interior, y curación, como liberarse del miedo. Estos son los principios rectores de este trabajo pionero en la transformación personal, colectiva y global. El enfoque y la filosofía se basan en principios universales y en el perdón. Personas de todas las edades, creencias, estilos de vida y culturas se ofrecen como voluntarias, apoyan y se benefician de la práctica de la Curación Actitudinal.

Historia de la curación actitudinal

El primer Centro de Curación Actitudinal fue fundado en 1975 por Gerald Jampolsky M.D.. La Curación Actitudinal es un modelo replicable, premiado y ampliamente reconocido para la curación interior, que se ha utilizado con éxito durante cuatro décadas, tanto a nivel local como en más de 60 países en 5 continentes. Desde sus inicios, Attitudinal Healing ha crecido orgánicamente en todo el mundo, lo que llevó a la formación de Attitudinal Healing International (AHI). Su misión es apoyar a todos los Centros establecidos e independientes, y a los Centros emergentes en su crecimiento y adaptaciones innovadoras de La Curación Actitudinal. Los Principios de Curación Actitudinal, han inspirado una fuerza extraordinaria en millones de personas comunes y corrientes

para sanar sus propios corazones y mentes; eligiendo la paz sobre el conflicto, la compasión sobre la indiferencia y el amor sobre el miedo.

Curación actitudinal internacional

La misión de Attitudinal Healing International es apoyar a todos los centros independientes establecidos, y a los centros emergentes en su crecimiento y en sus adaptaciones innovadoras de La Curación Actitudinal. Attitudinal Healing International trabaja por un mundo donde cada uno de nosotros asumimos la responsabilidad de lo que pensamos, decimos y hacemos, y donde cada uno de nosotros nos sentimos seguros, completos y amados. La Curación Actitudinal nos brinda las poderosas herramientas necesarias para tomar decisiones saludables, afrontar desafíos exitosos y crear cambios positivos. Esto se logra utilizando los Principios de Curación de Actitudes, lo que nos permite elegir la paz sobre el conflicto, la compasión sobre la indiferencia y el amor sobre el miedo en todos los aspectos de nuestra vida diaria.

Visite www.AHInternational.org para conocer y conectarse con esta creciente comunidad mundial. El sitio web incluye información sobre los numerosos centros y grupos en más de treinta países de todo el mundo, así como sobre capacitaciones tanto en línea como presenciales. Conozca las innovaciones y programas globales de Attitudinal Healing que marcan la diferencia en el mundo en las áreas de salud, educación, adicciones, instituciones, negocios y comunidad.

Videos de Curación Actitudinal

Vea una amplia selección de excelentes videos sobre Curación Actitudinal en:

www.youtube.com/user/AHInternational

No se pierda este:

Envejeciendo con Actitud, Jerry Jampolsky.

Jerry a los 90 años entrenando en el gimnasio.

Excelente música de fondo, con citas reflexivas e inspiradoras sobre el envejecimiento.

Y no se pierda:

Perdón: Una entrevista con Jerry Jampolsky y Diane Cirincione.

Entrevista de Georgia Shakti-Hill en el programa "Vivir en Equilibrio".