

## **LA FÓRMULA DE EMILE COUÉ**

“Siéntese usted y cierre los ojos. No quiero tratar de dormirle, es inútil. Le ruego que cierre los ojos simplemente para que su atención no se distraiga con los objetos que a su vista pueda encontrar. Dígase ahora a sí mismo que todas las palabras que voy a pronunciar van a fijarse en su cerebro, imprimirse en él, gravarse, incrustarse, que es preciso que se queden en él siempre fijas, impresas, incrustadas, y que, sin que usted lo quiera, sin que usted lo sepa, de forma totalmente inconsciente por su parte, su organismo y usted mismo deberán obedecerlas. Le digo ante todo que, todos los días, tres veces al día, por la mañana, al mediodía y por la tarde, a la hora de las comidas, tendrá hambre, es decir, que experimentará esa agradable sensación que hace pensar y decir: “¡Oh, con que gusto comería!”. Comerá efectivamente con gusto y con mucho gusto sin por ello comer demasiado. Pero tendrá cuidado de masticar mucho sus alimentos hasta transformarlos en una especie de pasta blanda que tragará. En estas condiciones digerirá perfectamente y no sentirá ni en el estómago, ni en el intestino molestia alguna, dolor alguno, de la clase que fuere. La asimilación se realizará bien, y su organismo aprovechará todos sus alimentos para hacerlos sangre, músculo, fuerza, energía, en una palabra, VIDA.

Como usted habrá digerido bien, la función intestinal se realizará normalmente y todas las mañanas, al levantarse experimentará la necesidad de evacuar y, sin tener necesidad de emplear medicamento alguno, sin recurrir a ningún procedimiento, obtendrá un resultado normal y satisfactorio.

Además, todas las noches, a partir del instante en que quiera dormirse hasta el momento en que quiera despertarse a la mañana siguiente, dormirá con un sueño profundo, tranquilo, sosegado, durante el que no tendrá pesadillas, sueño al salir del cual se sentirá de muy buen cuerpo, totalmente en forma.

Por otra parte, si suele estar a veces triste, sombrío, preocupado, viéndolo todo de color negro, en adelante ya no lo estará, y en vez de estar triste, sombrío, en lugar de apenarse, de estar pesimista, estará alegre, muy alegre, alegre sin motivo quizás, pero de todas formas alegre, lo mismo que podría estar triste sin razón alguna, más aún: aun cuando tenga razones verdaderas, razones reales para estar preocupado y triste, no lo estará.

Si suele a veces tener movimientos de impaciencia o de cólera, en adelante no los volverá a tener; estará, por el contrario, siempre muy pacientes, siempre dueño de sí mismo, y las cosas que le fastidiaban, le irritaban le dejarán en adelante absolutamente indiferente y sosegado, perfectamente sosegado.

Si a veces le asaltan, le persiguen o le obsesionan ideas malas y malsanas, temores, miedos, fobias, tentaciones, rencores, entiendo que todo ello se aleja poco a poco de su imaginación y parece fundirse, perderse como en una nube lejana en la que todo acaba por desaparecer completamente. Como se desvanece un sueño al despertar, así desaparecerán todas esas vanas imaginaciones.

Añado que todos sus órganos funcionan bien; el corazón late normalmente y la circulación de la sangre se efectúa como debe de efectuarse; los pulmones funcionan bien; el estómago, el intestino, la vesícula biliar, los riñones, la vejiga, todos ellos cumplen normalmente sus funciones. Si alguno de ellos funciona actualmente de forma anómala, esta anomalía desaparecerá un poco cada día, de forma que, en un plazo no muy lejano, habrá desaparecido completamente y dicho órgano habrá recobrado su función normal.

Añado todavía esto, que es extremadamente importante: Si, hasta ahora, ha experimentado cierta desconfianza hacia sí mismo, os digo que esta desconfianza desaparece poco a poco para dar lugar, por el contrario, a la confianza en usted mismos, fundada en esa fuerza de potencia incalculable que anida en cada uno de nosotros. Y esa confianza es algo absolutamente indispensable para todo ser humano. Sin confianza en sí mismo, nunca llegará a nada, con confianza en usted, puede llegar a todo, siempre que sea razonable. Adquiere confianza en sí mismo y la confianza le da la certeza de que usted es capaz de hacer no sólo bien, sino incluso muy bien todo lo que desee hacer, con la condición que sea algo razonable, al igual que todo lo que tenga obligación de hacer.

Por tanto, cuando desee hacer algo razonable, cuando tenga que hacer algo que se siente obligado a hacer, piense siempre que ese algo es fácil. Que las palabras: *difícil, imposible, es más fuerte que yo, no puedo por menos de...* desaparezcan de su vocabulario, y en su lugar aparezcan *es fácil y puedo*. Si usted considera una cosa como fácil, se vuelve fácil para usted aunque parecería difícil para los demás, y esa cosa, la hace rápido, la hace bien, la hace sin cansarse, porque la hace sin esfuerzo. Mientras que si usted la hubiera considerado como difícil o imposible, se habría vuelto difícil para usted, simplemente por el hecho de haberla considerado así.

En resumen, entiendo que desde todos los puntos de vista, tanto desde el punto de vista físico como mental y emocional, usted goza de una excelente salud, de una salud mejor que la que haya podido disfrutar hasta ahora. Ahora voy a contar hasta “tres” y cuando diga “tres” abrirá los ojos y saldrá del estado en que se encuentra, haciéndolo con toda tranquilidad; al salir no se encontrará entumecido, ni cansado en absoluto, sino que todo lo contrario, se sentirá vigoroso, fuerte, alerta, dispuesto, lleno de vida; además estará alegre, muy alegre y en forma en todos los aspectos. Uno, dos, tres”. (1)

(1) Emile Coué, *El dominio de sí mismo*.