

ACEPTARNOS A NOSOTROS MISMOS

Allanando el terreno a una vida significativa

Algunos de nuestros pensamientos y emociones nos hablan de nosotros mismos y de nuestra historia (p. ej. *Un familiar que era duro con nosotros y no nos valoraba, amistades que nos criticaban, etc.*).

Fiarnos de estos pensamientos y emociones puede determinar cómo **nos tratamos** y afectar a nuestra satisfacción personal.

La aceptación no es un resultado, es el camino que nos permite actuar en coherencia con el tipo de vida que queremos. Aceptar nuestras **vulnerabilidades y fortalezas**, tratándonos como una persona única y valiosa, sin tener que hacer nada especial.

Ello implica empezar a responder ante el malestar de una forma diferente.



CLAVES HACIA LA ACEPTACIÓN:

- ✓ **Ten presente todo aquello que valoras en la vida.** Señala una dirección hacia dónde invertir tus energías. Actuar en coherencia con ello te permite valorar aquello que te importa.
- ✓ **Aceptar nuestras vulnerabilidades.** A veces emitimos juicios muy duros contra nosotros mismos, sobre todo si las cosas no salen bien. Pensar: “qué idiota que soy”, es un claro ejemplo de cómo puedes tratarte mal. Practica la amabilidad **contigo mismo**.
- ✓ **Pon en valor tus fortalezas.** Toma conciencia de aquello que se te da bien, poténcialo, utiliza esas fortalezas como herramientas para cultivar lo importante. Date cuenta de aquello que los demás valoran de ti, pregúntales incluso cuáles creen ellos que son tus mejores cualidades.

