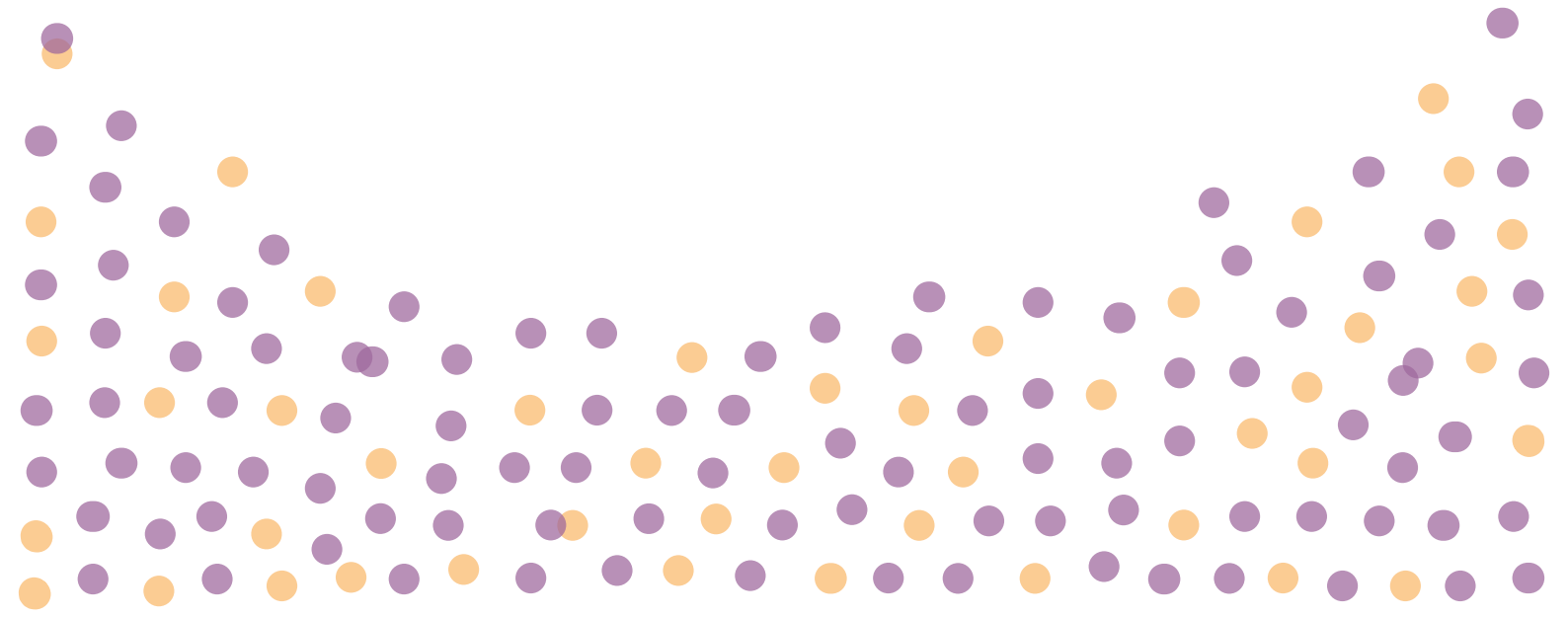




## LECCIÓN 5

# LA ACEPTACIÓN DE MI MISMO



LA AUTOESTIMA SE VUELVE IMPOSIBLE SI NO HAY ACEPTACIÓN HACIA MÍ MISMO.

LA AUTOESTIMA ES ALGO QUE EXPERIEMTAMOS.  
LA ACEPTACIÓN, ES ALGO QUE HACEMOS.

## ACEPTAR...

- Va más allá de reconocer o admitir.
- No significa "gustar o estar de acuerdo con".
- Es la condición previa al cambio. Y la negación de lo que es me deja pegado a ello.

## ACEPTAR...

- ES ESTAR BIEN CON LO QUE ES.
- ES NO PONER RESISTENCIA, NO QUERER CAMBIAR NADA.
- APRECIAR Y PODER OBSERVAR SIN JUICIO DE VALOR, SIN ETIQUETAR O CATALOGAR.
- CUANDO ACEPTO SOY CAPAZ DE EXPERIMENTAR UNA GRAN PAZ INTERIOR.

EL CAMBIO O LA TRANSFORMACIÓN NO PUEDEN SUCEDER SI NO HAY ACEPTACIÓN.

## LOS NIVELES DE LA ACEPTACIÓN:



### El nivel más básico de la aceptación incluye:

- Procurar mi bienestar.
- Pedir ayuda si lo considero necesario.
- Defender mis puntos de vista y no ceder ante las ideas de los demás si no estoy de acuerdo con ellas.
- Mantenerme fiel a mí, a mis valores y a mis convicciones.

### El segundo nivel de la aceptación incluye:

- Ser consciente de mis pensamientos y sentimientos y aceptarlos aún cuando no me guste eso que pienso y eso que siento.
- Transitar mi emoción sin resistencia, sin querer cambiar nada.
- Contemplar mis pensamientos sin juicios de valor, sin rechazo, sin evasión.

### El tercer nivel incluye, además de los anteriores:

- Estar abierto e incluso buscar la indagación de qué es lo que me ha llevado a experimentar determinadas sensaciones y qué es lo que me ha llevado a pensar lo que estoy pensando.
- Comprender mi sentir, mi pensar y mi actuar.
- Extraer un aprendizaje del hecho o lo sucedido.
- Ser comprensivo, compasivo y amoroso conmigo mismo.

## PARA REFLEXIONAR...

¿En qué nivel de aceptación me encuentro?

---

Del 1 al 10, en donde 1 es "casi nada" y 10 es "totalmente", ¿cuánto considero que me acepto a mí mismo?

---

¿Cómo reacciono cuando no me acepto a mí mismo? ¿Qué hago? ¿Qué me digo?

---

---

---

---

¿De qué forma el aceptarme a mí mismo podría cambiar mi situación actual y aumentar mi autoestima y amor propio?

---

---

---

¿Qué estoy dispuesto a hacer para aceptarme más y convertirme en amigo de mí mismo?

---

---

---

¿Qué nueva acción o acciones emprendo a partir de hoy que apoyen la aceptación de mí mismo?

---

---

---