



ACEPTA QUIÉN ERES

La autoaceptación es nuestra satisfacción o felicidad con nosotros mismos y es necesaria para una buena salud mental.

Cuando nos autoaceptamos, somos capaces de aceptar todos los aspectos de nosotros mismos, no solo los positivos. Podemos reconocer nuestros puntos débiles o limitaciones, pero esta concienciación no interfiere de ninguna forma en nuestra capacidad para aceptarnos totalmente.

Solo cuando dejamos de juzgarnos a nosotros mismos podemos garantizar un sentido más positivo de quiénes somos.

Quizá más que cualquier otra cosa, cultivar la autoaceptación requiere que desarrollemos más autocompasión. Solo cuando podemos comprendernos mejor y perdonarnos por cosas que antes asumimos que debían ser culpa nuestra podemos garantizar la relación con nosotros mismos que hasta ahora nos ha eludido.

Autoaceptación frente a superación personal

La autoaceptación no tiene nada que ver con la superación personal. Este proceso no consiste en "corregir" algo en nosotros. Con la autoaceptación, solo confirmamos quiénes somos, con cualquier punto fuerte o débil que tengamos.

Nunca podremos sentirnos totalmente seguros o suficientemente buenos mientras nuestro amor propio dependa de mejorar constantemente. La autoaceptación está orientada al aquí y ahora, no al futuro. La autoaceptación consiste en estar ya bien, sin cualificaciones, y punto. No se trata de que ignoremos o neguemos nuestros defectos o flaquezas, sino que los veamos como irrelevantes para nuestra aceptabilidad básica.

Es posible aceptarnos y querernos a nosotros mismos y seguir comprometidos con una vida de crecimiento personal. Aceptarnos a nosotros mismos tal y como somos hoy no significa que no tengamos la motivación para realizar cambios o mejoras que nos hagan más eficaces o que enriquezcan estras vidas. Se trata simplemente de que esta autoaceptación no está vinculada de ninguna forma a dichos cambios. Realmente no tenemos que hacer nada para garantizar nuestra autoaceptación: solo tenemos que cambiar la forma en que nos vemos a nosotros mismos.

"La felicidad y la autoaceptación van de la mano. De hecho, tu nivel de autoaceptación determina tu nivel de felicidad. Cuanta más autoaceptación tengas, más felicidad te permitirás aceptar, recibir y disfrutar. En otras palabras, disfruta de tanta felicidad como creas que te mereces".

Robert Holden, *Happiness Now!*

Cómo empezar a practicar la autoaceptación

- Descubre los patrones de pensamiento negativo y redirígelos conscientemente a pensamientos positivos
- Acepta tus imperfecciones
- Utiliza el diálogo interno positivo
- Ignora lo que los demás pueden pensar de ti y de tus decisiones
- Reexamina los sentimientos residuales de culpa y autocrítica
- Aporta compasión y comprensión a cada aspecto del proceso de autoaceptación
- Mirate en el espejo y díte a ti mismo "Te quiero"
- Escribe un diario
- Perdónate por errores pasados

Fuente: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the-self/200809/the-path-unconditional-self-acceptance>