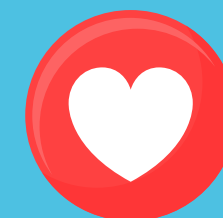
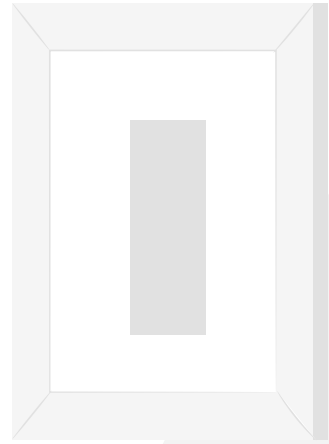


Aceptación





Las **emociones** al **decidir**



Alcanzar un estado de **aceptación** significa **reconocer que las cosas son como son.**





Las **emociones** al **decidir**



La aceptación no es resignación o apatía, estados en los que nos sentimos incapaces de hacer algo.

Aceptación es cuando reconocemos las cosas que **no** podemos cambiar y las que **sí podemos cambiar** a través de nuestro esfuerzo.



En pocas palabras, en un estado de aceptación tenemos la sensación de **no tener que cambiar nada; todo es perfecto tal como es.**

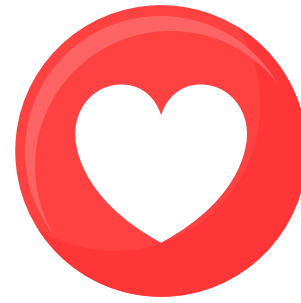




Y, cuando llegamos a ese punto, comprendemos que **cada persona hace las cosas lo mejor que puede**, de acuerdo con sus recursos y las circunstancias que le rodean.



Nuestro ser interior se manifiesta como es, en su verdadera dimensión y con todo su poder; un poder que alcanza niveles extraordinarios.





Si aceptas que estás donde estás, que eres quien eres y que lo que ocurre es lo que ocurre, **entras en un estado de serenidad que te da la claridad mental** para ver todo mejor.

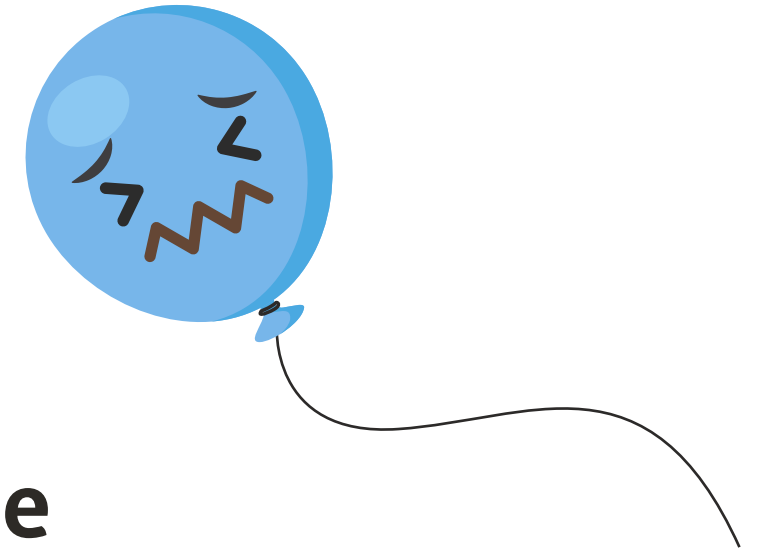




La aceptación de uno, de los demás y del mundo

Si queremos **soltar la culpa, el miedo** y las emociones destructivas que nos atan al pasado, es importante considerar que todo lo que hicimos, cada decisión que tomamos, **lo hicimos como mejor sabíamos en ese momento**, de acuerdo con los recursos que teníamos.

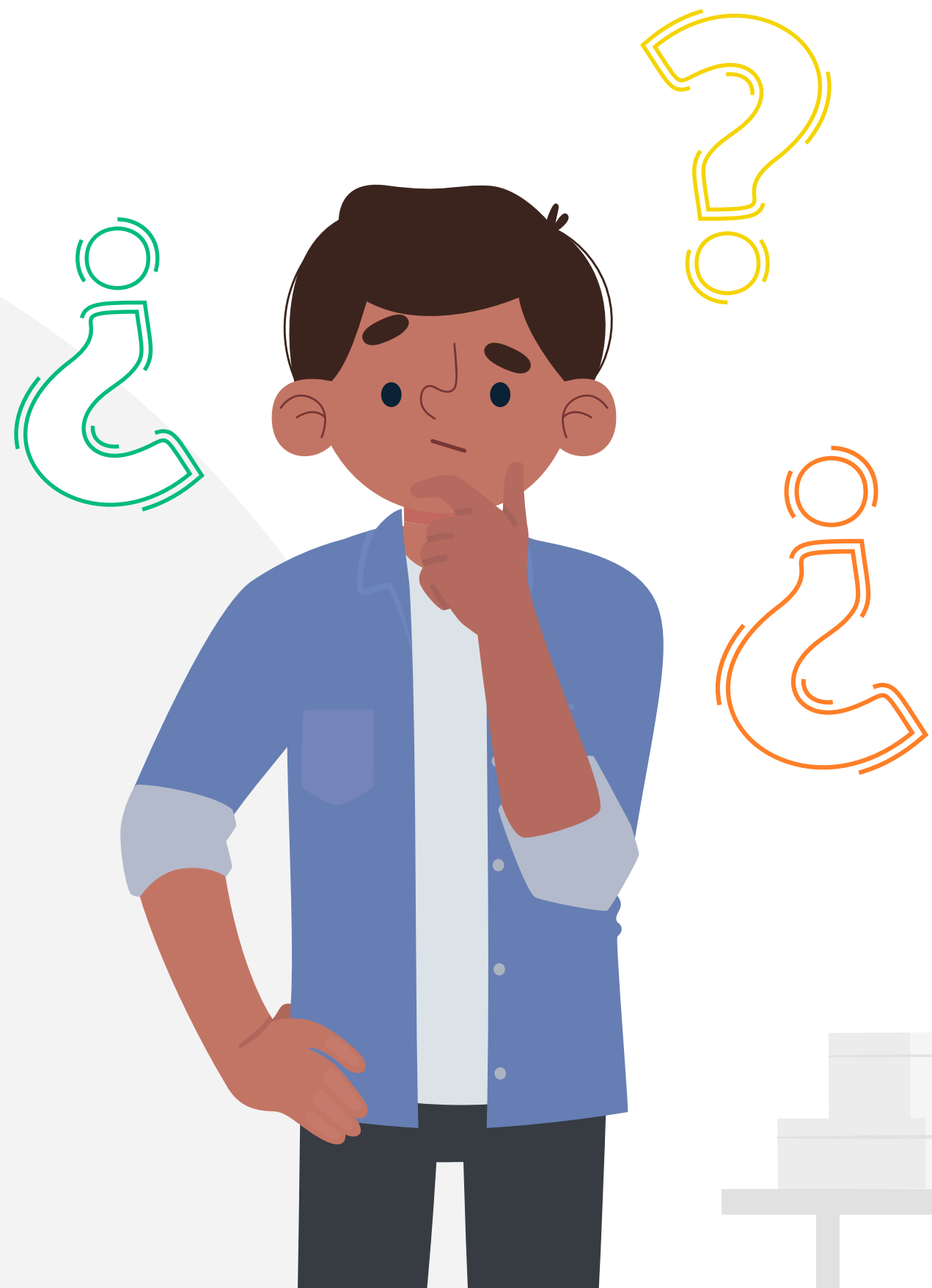
Y es que solo cuando aceptamos esto, **podemos perdonar el pasado propio y ajeno y sanar resentimientos.**





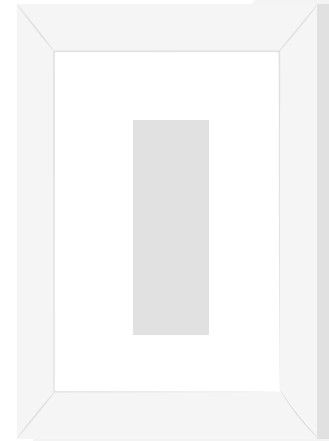
Piénsalo bien: en la mayoría de situaciones en las que hemos tenido que tomar decisiones, si hubiésemos sabido cómo, lo hubiéramos hecho mejor.

En ese momento consideramos que tomábamos una buena decisión, aunque las cosas después no hayan salido como preveíamos.





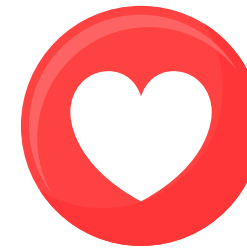
Las **emociones** al **decidir**



Cuando aceptamos, nos **sentimos seguros con relación al futuro y confiamos más en nosotros mismos.**

Somos más analíticos y lógicos. Dejamos de resistirnos a lo que es como es, o al menos, a como lo vemos.





Además, cuando abordamos las situaciones desde la aceptación, **ya no nos inquietan los juicios sobre lo bueno y lo malo**, sino que preferimos observar si lo que hacemos funciona o no funciona.

Expulsamos la culpa implícita en los juicios que hacemos contra los demás y contra nosotros mismos.





Las **emociones** al **decidir**



Finalmente, alcanzamos un estado de serenidad porque estamos seguros de que nuestras necesidades serán satisfechas.

Dejamos de **enfocarnos en las imperfecciones menores** y ya no **dependemos de los demás**, porque no buscamos obtener nada de ellos.

