

PRACTICANDO LA ACEPTACIÓN RADICAL

Muchas veces ocurren cosas malas y no tenemos control sobre la situación. No podemos cambiar los comportamientos de las personas ni la realidad de lo que ocurre, y estas experiencias son dolorosas. La aceptación radical es una práctica que nos ayuda a evaluar las situaciones y a trabajar para reducir la carga emocional de la realidad de la situación, como el resentimiento, la ira, el odio o la vergüenza. Utilice las siguientes indicaciones para ayudarlo a practicar la aceptación radical.

¿QUÉ LE MOLESTA? Utilice las líneas siguientes para escribir sus pensamientos.

ENTENDER LA REALIDAD

1. Observe las afirmaciones anteriores. ¿Hay algo aquí que sea una realidad que tenga que aceptar (frente a un juicio u opinión)? Por ejemplo: "No debería ser así". Escríbalo aquí.

2. Piense en esta realidad y acéptela. Por ejemplo: "Esto es lo que pasó. No puede cambiar. Es lo que es".

3. ¿Qué sucedió o qué acontecimientos condujeron a esta realidad? ("Así es como sucedieron las cosas").

ACEPTAR LA REALIDAD

1. Piense en esta realidad. ¿Puede aceptarla en sus pensamientos? ¿Qué puede decir para ayudarse a aceptar esta realidad? Imagine lo que se siente al aceptarla.

2. Imagine cómo cambiaría sus comportamientos o acciones si aceptara esta realidad. Imagine cómo se sentiría el mundo si pudiera dejarlo ir.

3. Piense en esta realidad. ¿Puede aceptarla en su cuerpo? ¿Dónde lleva la resistencia para aceptar esta realidad? ¿Lleva ese peso en los hombros o en la espalda? ¿Hay tensión o dolor físico? ¿Puede practicar sentir sus emociones en el cuerpo y luego practicar liberarlas del cuerpo?

4. ¿En este momento siente decepción, tristeza o pena? Acéptelo, reconózcalo, permítase sentir esos sentimientos y comprenda que está bien y se espera que sienta decepción, tristeza o pena. Escriba cualquier cosa específica sobre estos pensamientos y sentimientos.

5. A pesar del dolor de esta realidad, ¿qué hace que valga la pena vivir? Recuérdese esas cosas aquí.

6. Si tiene dificultades en este punto, escriba algunas ventajas y desventajas de aceptar o no aceptar esta realidad. Luego, vuelva a empezar en el número 1 para la siguiente situación problemática.
