



Aceptación Incondicional

La Auto-Aceptación Incondicional

Hoy:

Me acepto porque estoy vivo y tengo la capacidad de disfrutar de mi existencia. No soy mi comportamiento. Puedo valorar mis rasgos y mi comportamiento, pero es imposible valorar con exactitud y honestidad algo tan complejo como mi yo.

Mi yo se compone de innumerables rasgos; ninguno es importante a menos que yo decida que lo sea.

Exagerar la importancia de un rasgo me causará más dolor que ayuda.

Me esfuerzo por conseguir logros sólo para disfrutar más de mi existencia, no para demostrar mi valía.

Fracasar en cualquier tarea no puede convertirme en un fracasado. Puedo elegir aceptarme a mí mismo aunque no quiera o no pueda cambiar mis defectos de carácter, porque no hay ninguna ley del universo que diga que no puedo hacerlo.

Mi aprobación de mí mismo no puede venir de complacer a ninguna fuente externa ni de inclinarme ante ninguna autoridad externa. Mi autoaceptación sólo puede venir de mí, y soy libre de elegirla en cualquier momento.

(AAI) USA Hoy por Nick Rajacic, MSW

AAI todos los días:

El mito de la autoestima variable se basa en un esquema de autocalificación que difiere de una persona a otra, pero que en todos los casos implica elegir rasgos o atributos arbitrarios para calificar, porque NO existe NINGÚN conjunto de atributos que definan universal y perpetuamente la autoestima intrínseca.

Un atributo o conjunto de atributos valor extrínseco relativo (el valor comparado con algún estándar arbitrario) o el valor en relación con los demás y sus objetivos (por ejemplo, ¿me aceptan?). ¿Se puede calificar el rojo de bueno o malo? Sólo en relación con algún objetivo, pero no universalmente.

Se puede decir que puede decir que es más o menos rojo, que el rojo es bueno o malo para algún objetivo, o que a uno le gusta o no el rojo, pero nunca honestamente que el rojo es intrínsecamente bueno o malo.

A modo de analogía, una persona -su ser, esencia o ser- nunca puede ser calificada con exactitud y honestidad, aunque pueda hacerse con regularidad en gran perjuicio de la persona. Rechaza valorarte a ti mismo y sálvate de las perturbaciones emocionales y las trampas conductuales que conlleva la autovaloración.

El juego de la autoestima: Muchas personas, si no la mayoría, menosprecian a los demás para demostrar que los demás no son mejores o peores que ellos. mejor, o peor, que ellos mismos, y así se construyen a sí mismos en este esquema de calificación comparativa. El antídoto sería la aceptación incondicional de los demás. Practicar la AIO puede ser una buena práctica para mantener una Auto-Aceptación mejor.

AAI (USA) todos los días, por Henry Steinberger, Ph.D

