Patricia Sánchez

La Aceptación

Cuaderno
de tareas

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

Acepta la situación es vivirla con neutralidad. Sin catalogar entre bueno o malo.
Lo que es, simplemente es, Y no puede ser de otra manera. Deja de intentarlo. Pues

lo que resistes, persiste.

Para ACEPTAR quizá antes necesitas →
Llorar, expresar el dolor, la rabia, la impotencia, el sufrimiento.

Cuando somos conscientes de lo que sentimos, lo vemos (lo aceptamos, no lo negamos) y lo dejamos salir nos estamos liberando de esa emoción.
Es después que llegará la aceptación y el poder seguir adelante sin heridas.

No trates de entender con la mente.
Solo **libera las emociones.**
Perdona la situación y perdónate a ti para liberarte (esto lo veremos en este apartado un poco más adelante).

Recopilando…
Pasos para aceptar.

1. Expresa tu emoción.
2. Transforma la emoción.
3. Perdona.

Aceptar puede ser una tarea complicada. No desistas. Pasito a pasito irás avanzando.
Aceptar lo que nos viene y sabernos mover es una de las actitudes que mayor liberación y paz nos otorga.

Paso a paso se anda el camino.
¡Seguimos!

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

Psicóloga especializada en mujeres sin tiempo que quieren vivir tranquilas y ser felices.

Creadora del método Colibrí.

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez