



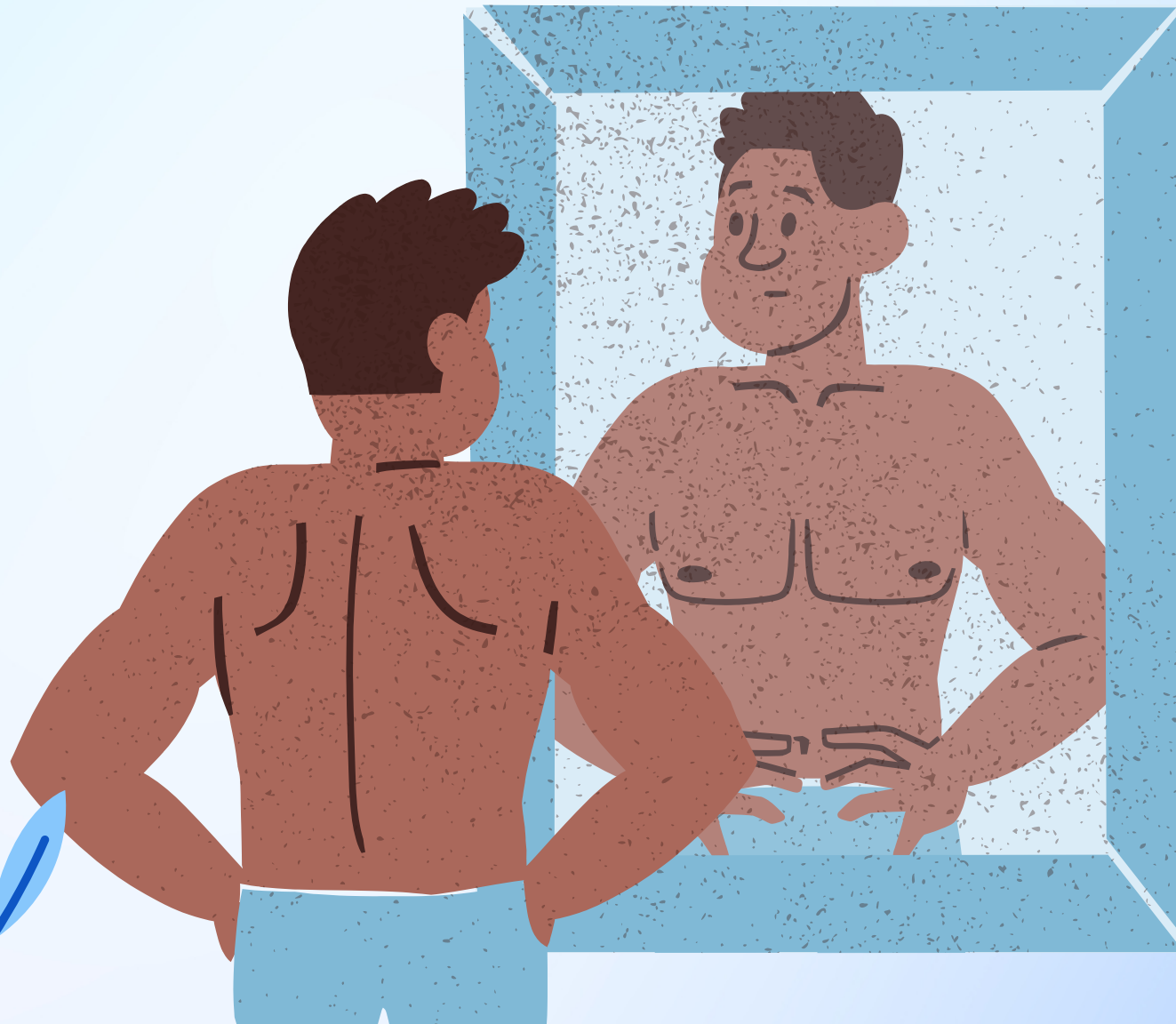
AUTOACEPTACIÓN

*Capacidad de aceptar nuestro
defectos y virtudes*



¿QUÉ ES AUTOACEPTACIÓN?

Es la actitud que tiene uno consigo mismo a la hora de aceptar sus defectos y virtudes de manera coherente, sin juicios, ni reproches. El objetivo de la autoaceptación es tomar consciencia de uno mismo de forma global y positiva.



ANTES, NO QUERÍA VERME AL ESPEJO Y CUANDO LO HACÍA NO ME GUSTABA COMO ERA, Y NO SOLO POR FUERA, SENTÍA QUE DENTRO DE MÍ LO MALO SE REFLEJABA AL EXTERIOR Y BUSCABA VERME DIFERENTE O AGRADAR AL RESTO, SIMPLEMENTE NO ACEPTABA.



Es tan agotador no ser uno mismo, así que frente al espejo pregúntate:



- ¿Cómo es en realidad la persona del reflejo?
- ¿Qué me gusta más de esa persona?
- ¿Qué cosas buenas tiene?
- ¿Qué cosas malas tiene?
- ¿Qué cambiaría para bien?

Cómo mejoro la **AUTOACEPTACIÓN:**

- **Elabora una lista con las cosas que criticas sobre ti mismo e identifica tus imperfecciones.**
- **Empieza a trabajar con ese listado anterior para aceptar lo negativo y dejarlo ir.**
- **Olvida las comparaciones con los demás. Cada persona es única y diferente, tiene una trayectoria vital propia y es imposible compararse con el resto.**
- **Anota tus puntos fuertes, tus fortalezas y trabaja para ponerlas en práctica y potenciarlas.**