

# 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.

---

---