

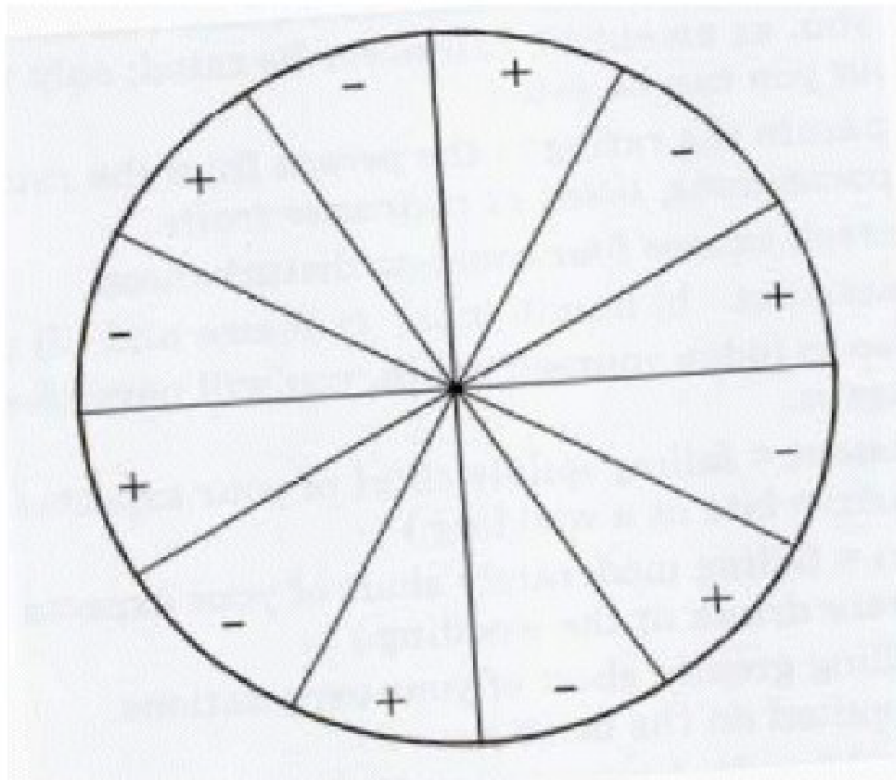
ejercicio de Auto-Aceptación Incondicional

Instrucciones de la autoaceptación: este ejercicio está diseñado para ayudarte a desafiar la creencia de que si ha fallado en algo, o si alguien lo critica o rechaza, es un fracaso total.

Para superar tu pensamiento irracional que conduce a una baja autoaceptación, completa la parte superior de la mitad del círculo escribiendo en los espacios apropiados con ventajas (+) para las cosas que hace bien en el trabajo o la escuela y con las desventajas (-) por las cosas que no haces tan bien. Luego, completa la mitad inferior del círculo escribiendo las cosas que haces bien y las cosas que te gustan de ti mismo, así como las cosas que no haces bien o no te gustan de ti mismo.

Trabajo / Educación

WORK/SCHOOL



REST OF LIFE

Resto de la Vida

Resto de la vida:

Para contrarrestar la tendencia a menospreciarte cuando las cosas no van tan bien, hazte las siguientes preguntas:

1: ¿Esta mala situación (error, fracaso, rechazo, crítica) me quita mis buenas cualidades?

2: ¿Tiene sentido concluir que "estoy totalmente desesperado" debido a una o más cosas negativas que han sucedido?

Pensamientos para ayudar a aumentar la autoaceptación:

1. No soy una mala persona cuando actúo mal; Soy una persona que se ha portado mal.

2. No soy una buena persona cuando actúo bien y logro cosas; Soy una persona que ha actuado bien y logrado cosas.

3. Puedo aceptarme a mí mismo ya sea que gane, pierda o empate.

4. Es mejor que no me defina completamente por mi comportamiento, por las opiniones de los demás o por cualquier otro evento externo.

5. Puedo ser yo mismo sin intentar demostrar mi valor.

6. No soy un tonto / imbecil por actuar tontamente. Si fuera un tonto, nunca podría aprender de mis errores.

7. Tengo muchas fallas y puedo trabajar para corregirlas sin culpar, condenar o condenarme a mí mismo por tenerlas.

8. Corrección, ¡sí! ¡Condena, no!

9. No puedo demostrar que soy una buena ni una mala persona. Lo más sabio que puedo hacer es aceptarme a mí mismo.

10. No soy una serpiente por decir cosas viperinas.

11. No puedo "comprobar" el valor o la falta de valor de la raza humana; es mejor que no trate de hacer lo imposible.

12. Aceptarme a mí mismo como humano es mejor que tratar de demostrar que soy superhumano o calificarme como subhumano.

13. Puedo detallar mis debilidades, desventajas y fracasos sin juzgarme o calificarme por ellos.

14. Buscar autoestima o autovaloración conduce a juicios de uno mismo y, finalmente, a culparse a sí mismo. La autoaceptación evita estas autoevaluaciones.

15. No soy estúpido por actuar de manera estúpida. Más bien, soy una persona que a veces tiene un comportamiento estúpido.

16. Puedo reprochar mi comportamiento sin reprocharme.

17. Puedo celebrar mi comportamiento sin alabarme.

18. Puedo reconocer mis errores y responsabilizarme por ellos, sin castigarme por haberlos cometido.

19. Es una tontería juzgarme favorablemente a mí mismo por lo bien que puedo impresionar a los demás, ganar su aprobación, desempeñarme o lograr mis metas.

20. Es igualmente tonto juzgarme desfavorablemente por lo bien que soy capaz de impresionar a los demás, obtener su aprobación, desempeñarme o lograr.

21. No soy un ignorante por actuar con ignorancia.

22. Cuando me humillé tontamente, no tengo que menospreciarme por haberme humillado.

23. No tengo que dejar que mi aceptación de mí mismo esté a merced de mis circunstancias.

24. No soy el juguete de las críticas de los demás y puedo aceptarme a

mí mismo al margen de las evaluaciones que hacen los demás de mí. Es posible que a veces necesite depender de otros para que hagan cosas prácticas por mí, pero no tengo que depender emocionalmente de nadie para aceptarme. ¡La dependencia práctica es un hecho! ¡La dependencia emocional es una ficción!

25. No estoy en deuda con nada ni con nadie para poder aceptarme. Puede que sea mejor tener éxito, pero el éxito no me convierte en una mejor persona.

26. Puede ser peor fallar, pero el fracaso no me convierte en una peor persona.