



Auto-Aceptación Incondicional (AAI)

AAI hoy

Me acepto a mi mismo porque estoy con vida y tengo la capacidad de disfrutar mi existencia. No soy mi comportamiento. Puedo clasificar mis rasgos y mi comportamiento, pero es imposible clasificar algo tan complejo, como yo mismo, con honestidad y precisión. Mi Yo consiste de varios rasgos, ninguno es el más importante solo si yo lo decido. Exagerar la importancia de cualquier rasgo me causará más angustia que ayuda.

Me esfuerzo por el éxito solo para destacar el placer de mi existencia, no para probar lo que valgo.

Fallar en cualquier tarea no puede hacerme un fracaso, puedo elegir a aceptarme a mí mismo, aunque no quiera o no pueda cambiar el carácter de mis defectos, aunque no existe ninguna ley en el universo que diga que no puedo.

Mi aprobación de yo mismo, no puede venir de ceder a cualquier fuente externa o de darle reverencia a cualquier autoridad externa. Mi aceptación propia, solamente puede venir de mí, soy libre a decidir en cualquier momento.

(AAI) USA Hoy por Nick Rajacic, MSW

AAI todos los días

El mito de auto-valor, es basado en un plan de auto-clasificación que difiere de una persona a otra, pero en todos los casos tiene que ver con decidir rasgos arbitrarios o atributos a clasificar, porque NO existe universalmente ningún grupo de atributos que perpetuamente defina el auto-valor o intrínseco. Un atributo o grupo de atributos cubrirían solamente el valor relativamente extrínseco (valor comparado a algún estándar arbitrario) o valor en relación a otros y sus metas (Ej. ¿Me aceptan?).

¿Puede clasificarse bueno o malo? Solo en relación a alguna meta, pero no universalmente. Puede decir que es más o menos rojo, el rojo es bueno o malo para algún propósito, o de que a alguien le agrada o desagrada el rojo, pero nunca honestamente el rojo es inherentemente malo o bueno. Por analogía, una persona- su yo mismo, esencia o ser- nunca puede ser clasificada con precisión y honestidad, aunque puede regularmente hacerse con el detrimento de la persona. Rehúse a clasificarse usted mismo y sálvese de las perturbaciones emocionales y trampas de comportamientos que vienen con el juego de auto- clasificación.

El juego de la autoestima. Muchas personas dejan en mal lugar a otros, para probar que otros no se clasifican mejor o peor que ellos mismos y entonces se rodean ellos mismos en este plan de clasificación comparativa. El antídoto puede ser aceptación incondicional de otros. Practicar AIO puede ser buena práctica para mantener un mejor AAI.

AAI (USA) Everyday by Henry Steinberger, Ph.D.