



# LA ASEPTACION

# LA ACEPTACIÓN A UNO MISMO



LA ACEPTACIÓN ES LA CAPACIDAD PARA ASUMIR LA VIDA, TAL COMO ES, SIGNIFICA ACEPTAR LA REALIDAD, CON SITUACIONES AGRADABLES O DESAGRADABLES, SIN INTENTAR CAMBIAR O COMBATIR AQUELLO QUE NO PODEMOS CONTROLAR. ES UN PROCESO DE TOLERANCIA Y DE ADAPTACIÓN (NO DE LUCHA).

# LA ACEPTACIÓN A LOS DEMÁS

ACEPTAR A LOS DEMÁS COMO SON NOS PERMITE VER LA REALIDAD Y ACTUAR EN CONSECUENCIA. NO PODEMOS NI DEBEMOS CAMBIAR A LOS DEMÁS. LAS PERSONAS PUEDEN CAMBIAR, PERO LO HACEN CUANDO ELLAS QUIEREN, Y NO CUANDO TÚ LO NECESITAS. POR ELLO, EN CUALQUIER CASO TU ÚNICA MISIÓN ES ENFOCARTE EN TI.

