

POR LINA HENAO

Cómo aplicar el Maravilloso poder de la ACEPTACIÓN en tu vida



Introducción

Quise crear este ebook, porque siempre te hablan de la ACEPTACIÓN, como la vía para ser feliz, pero la verdad, es que en una cultura en donde siempre nos crían desde niños, a partir de la imitación a otros; con frases como “sea buena persona como tal” o “mira a tu amigo como práctica de bien los ejercicios, tú deberías ser igual”, nos la pasamos toda la vida emulando a otros, que creemos que hacen cosas maravillosas y no es que no lo sean, sino que ese camino nos aleja de conocernos de verdad a nosotros; y por eso no siempre es tan sencillo encontrar ese camino hacia la verdadera aceptación, pues a veces ni siquiera sabemos por dónde comenzar.

Yo me demoré mucho tiempo y tuve que estudiar a muchos autores para poder entenderlo teóricamente; pero esto de verdad se volvió relevante en mi vida fue cuando lo apliqué, y dado que no encontré un instructivo paso a paso; analizando diferentes técnicas que usé en este aprendizaje, en este libro te propongo las herramientas más sencillas y rápidas que me han ayudado a irlo logrando, porque cada vez encuentro y aprendo más de mi misma y eso me encanta porque me gusta sorprender a la vieja Lina, la que basa su apreciación con temas del pasado, con nuevos pensamientos, habilidades y relaciones, que nunca me hubiera imaginado tener y esto en gran medida es gracias a la Aceptación.

EL MITO

Cuando comienzas a estudiar o a tener contacto con temas de crecimiento personal, una palabra que vas a escuchar por todas partes es “LA ACEPTACIÓN”.

A mí, al comienzo, me generó algo de rechazo, porque sentía que aceptación era sinónimo de “aguantar” y en esa época tenía muchas cosas que no tenía ganas de “aguantar” más en mi vida. Así, que para mí fue confuso que se dijera que

debemos, “aceptar todo y a todos” y que esa era la clave del amor verdadero y de la felicidad.

En esta interpretación yo tenía dos errores, el primero es que aceptar no se refiere a aguantar o a conformarse, cuando hablamos de aceptar es de la habilidad para dejarse de decir mentiras a ti mismo sobre las diferentes situaciones que te afectan en tu vida y sobre el entender que todos estamos en el mismo plan en el fondo; es decir que todo ser humano desde el fondo de su corazón lo que está haciendo es buscar la felicidad con las herramientas que tiene.

Comencemos con el “dejarse de decir mentiras a ti mismo”; esta definición es genial, porque siempre que tenemos una situación que no nos gusta, tendemos a enfocar la responsabilidad de la situación hacia afuera, buscamos culpables en otras personas o en situaciones que aparentemente no podemos controlar; muchas veces no nos sentamos a entender qué es lo que pasa, cómo me hace sentir realmente esa situación y cuál es mi responsabilidad para dejar que me afecte como lo está haciendo.

CÓMO HAGO PARA ACEPTAR: Pienso, luego siento y después actúo

Cuando yo te digo, listo acepta tu responsabilidad en la forma como dejas que las cosas te afecten, puede parecer un poco abstracto.

Y, entonces ¿Cómo se hace esto?

Todos los pensamientos generan emociones y esas emociones generan acciones. Así que para comenzar a realizar cambios desde la acción, primero debes comenzar por cambiar la forma como piensas.

Por ejemplo con mi pareja; el reto que yo he tenido en mi relación, es que ambos somos muy buenas personas, pero tenemos formas de pensar muy diferentes sobre muchos temas; tanto que hubo un tiempo, al comienzo de mi relación, que

yo pensaba que de verdad no éramos compatibles. Por ejemplo; yo soy muy emocional, soñadora, todos los días se me ocurre una nueva idea de hacer cosas en mi vida, mientras mi esposo es más racional, más aterrizado, es de los que tiene clara una visión y trabaja por ella sin dejar que se le metan nuevas ideas en su cabeza, es muy persistente. Hoy, él es para mí, un gran complemento; pero recién nos casamos yo vivía muy frustrada, porque cada idea de mis sueños que yo le daba, él me la cuestionaba, preguntaba en qué estaba fundamentada, etc, etc, etc... y yo en mi mente cuando esto sucedía pensaba que él era una persona a la que no le gustaba soñar, qué en vez de ayudar a crear ideas, me las dañaba y eso me hacía sentir criticada, poco valorada.

Este pensamiento me hizo alejarme de él, dejar de contarle mis sueños; pero preciso en ese entonces, fue cuando comenzó a llegar a mí, nueva información sobre la “aceptación” y comencé a entender que esta situación era una oportunidad, e hice un gran esfuerzo en dejar de echarle la culpa a él y comencé a enfocarme en mí.

A pesar de que quería cambiar y de tener toda la teoría de la aceptación en mi cabeza, al comienzo fue muy difícil entender que él no era el “daña sueños”, que la responsable de sentirme frustrada era yo; así que por un buen tiempo seguí encerrada en mi mente y el pensamiento de que él era el responsable de mi sentir. Esto lo único que hizo fue hacerme sentir más víctima frente a cada comentario que él me hacía, porque yo sentía, que eran ataques.

LA SOLUCIÓN

Y cómo hice para romper este círculo vicioso?, primero teniendo una primera “gota de voluntad”, de querer cambiar y querer ver las cosas de manera distinta, y una vez tuve esa voluntad genuina, comencé a darle importancia a entender cómo era la forma en que pensaba mi mente, cada vez que hablaba con él y me sentía mal.

Esta fue la manera de darme cuenta de cómo pienso y cómo siento; sin adornos, con total honestidad, para después poder aceptarme y lograr transformar lo que realmente ocasiona mi malestar; que más allá, de ser el otro, era mi propia mente.

Ahora cuando hablábamos de mis ideas locas, en vez de salir herida a pensar: “qué amargado”; buscaba un espacio para estar sola; ya que, cuando tienes rabia es más duro pensar con claridad, pero, en el primer arranque de rabia, cuando venían a mí, todos los pensamientos negativos, comencé a hacer respiraciones profundas, y respirar así, me ayudó a bajarle a la velocidad a mis pensamientos, y ahí fue, que comencé a ver, cuáles eran estos pensamientos que yo tenía. Eran puros pensamientos que me decían “que yo era inferior, qué qué rabia quedarme sin argumentos, qué cómo no se me ocurrían razones fuertes, etc, etc,”. Así que cuando comencé a respirar, y a observar mi mente, de manera consciente, esto me ayudó a bajarle el volumen al drama de los pensamientos negativos y así comencé a reemplazarlos con un nuevo discurso, que me decía a mí misma: “es solo una recomendación, él no te quiere tumbar tus sueños, es solo otro punto de vista”. Y me lo repetía, sin parar hasta que se me pasaba la rabia.

Hice este ejercicio tantas veces como fue necesario, hasta que por fin llegó el día en que le conté cualquier sueño a mi esposo y en vez de sentirme atacada y salir herida; pude responder con tranquilidad, qué iba a averiguar lo que no sabía y le contaba. Y así como por “arte de magia”, un día, lo que antes era una discusión, se convirtió en conversación y al conversar, pude entender más las intenciones de sus preguntas; y déjenme decirles, que cuando las vi sin rabia, estas preguntas, estaban muy alejadas de querer dañar mis sueños, por el contrario, como mi esposo es tan racional, él siempre lo que quería era entender hasta qué punto eran de verdad logrables esos sueños con los que yo llegaba.

Incluso un día, yo pude preguntarle con tranquilidad, porqué me cuestionaba tanto o incluso se molestaba; y él lo que me dijo era que él se estresaba cuando yo llegaba con un nuevo sueño cada semana, porque él no sabía si iba a poder

hacérmelo realidad; yo me reí y le dije que a mí me gustaba soñar por deporte, que el hecho, de que no siempre todas esas ideas se realizaran; para mí, no era una frustración; y así fue como entendí aún más el sentido protector de mi esposo, y no de “amargado”.

Hoy, cuando voy a contarle algo “loco” que se me ocurrió le digo: Amor, esto es un sueño que solo te quiero compartir y él ya los escucha con atención y aceptación; de que tiene una esposa soñadora. Este cambio mío de percepción transformó para siempre una parte fundamental mi relación, qué es la comunicación; por eso es importante que por pequeño que a veces parezca el evento que te quita paz; trabajalo, acepta esos pensamientos que te la quitan, cambia tu forma de pensar, porque el impacto puede llenarte de sorpresas mucho más profundas.

Y así como con mi pareja, también apliqué esta técnica en mi trabajo, pues las reuniones internas me estresaban mucho y analizando mi pensamiento; me di cuenta que antes pensaba que yo tenía que ser una fuente de sabiduría, que no me podía equivocar y que ojalá mi palabra, fuera irrefutable, pensaba que este era mi deber y que si me equivocaba no era una “Ingeniera digna”.

Este pensamiento, hacía que las reuniones internas en mi empresa me llenaran de estrés y cuando me hacían observaciones, salía a defender mi punto de vista como un león y cuando perdía a veces esas batallas, regresaba a mi puesto con rabia; y pensaba que ese sentimiento era culpa de mis compañeros, pues ellos me atacaban. Cómo pueden ver; me llenaba de drama y esto me amargó por un tiempo.

Cuando vi, lo que me ayudó en mi pareja el aceptar lo que pensaba sobre la situación y cambiarlo; me dije a mí misma, esto también se debe aplicar en la oficina; y así lo hice en las reuniones internas cuando presentaba mi trabajo. De nuevo, tomé una “pizca de voluntad”, de querer ver las cosas de manera diferente, y cuando preparaba mis presentaciones, comenzaba a decirme a mí misma, una y otra vez: “es sólo una presentación, esto no define lo que eres tú, tu función es

ayudar a un cliente, no la de ser la “diva” de la reunión, todos pueden tener buenas ideas y si tu trabajo es la base para inspirar nuevas y mejores ideas, eso está bien”.

Hoy, no se imaginan todo el peso que me quité de encima, porque en vez de pensar que mis aportes tienen que ser la última palabra, o perfectos; pienso que mis aportes son la base para construir y que todo lo que me dicen es para enriquecerlo. La reunión que antes, para mí era una tortura, hoy ya es un momento que valoro, porque me he dado cuenta; que en las empresas se logra el máximo potencial, cuando todos pensamos juntos, y a nivel personal me siento feliz, porque siempre aprendo cosas nuevas de mis compañeros y siento que sigo creciendo.

En estos 20 años de experiencia laboral, he tenido la oportunidad de trabajar en empresas proveedoras de otras empresas y muchas veces me quedo impactada porque he tenido la fortuna de tener clientes muy inteligentes, con mucha preparación, que son excelente profesionales; pero más del 50% de su tiempo están pensando en las críticas, en como quedar bien, en las jerarquías; en vez de unirse todos como seres humanos con grandes ideas en pro de un norte en común.

Siempre me ha parecido que estos pensamientos de “quien tiene la razón”, nos alejan del verdadero propósito del trabajo en equipo, que es construir, ayudar, crear.

COMPLEMENTO IMPORTANTE

Un complemento importante a estos ejercicios, de ser conscientes en el día a día para lograr darnos cuenta de cómo pensamos y aceptarnos; es la aplicación de ejercicios de relajación profunda o meditación, pues en estado de relajación nuestra mente logra hacer grandes cambios.

A mi no me gusta enredarme con toda la parafernalia que a veces trae la meditación, pues por estar enfocada en seguir al pie de la letra técnicas o rituales; por mucho tiempo me pasó, que sentí que no era buena, que no tenía tiempo y que no sabía si me estaba haciendo efecto o no.

Hoy después de escuchar información clave que, me ayudó a desmitificar esa parte, es que siento los poderes de trabajar mi mente también de manera más relajada. Estos serán explicados con más detalle en el curso digital y en los audios que les estaré compartiendo; de hecho para este tema especial de la aceptación hay un audio que pueden descargar, como complemento.

Sólo quiero dejarles unos tips clave sobre la meditación:

- Cada quien puede desarrollar su técnica para meditar, por eso te propongo un servicio de grabar de manera personalizada una meditación especial para ti, en este momento presente de tu vida. Que te sirva como guía para ir comenzando tu práctica, pero después seguro irás poniendo las variaciones que consideres.
- Se puede variar la técnica de acuerdo al momento y la vida que estés pasando. A mi muchas veces me han llegado diferentes técnicas, que siento más cómodas de acuerdo al aprendizaje del momento.
- No importa si cuando meditas te sientes en el nirvana de relajación y éxtasis, o si te sigues sintiendo mal; la meditación funciona siempre, lo importante es no desfallecer en la práctica.
- Este ejercicio es un aprendizaje propio. No tengas expectativas de qué va a pasar cuando medites, tu cerebro es muy sabio y hará lo que necesite para irte llevando por el camino que te ayude a conectar contigo mismo y tu tranquilidad.

TIPS CLAVE DE LA ACEPTACIÓN

En los dos ejemplos que te he dado de mi vida hay unos Tips clave que quiero recordarte, para que esto te funcione:

- El primero es la pizca de voluntad. Este ejercicio no es para los “sabelotodo”, que creen que no tienen que cambiar; esto es para los que tienen el criterio para decirse a sí mismos: Hay algo que en este tema no me está haciendo sentir bien. Y que por primera vez en su vida están cansados de hacer lo mismo y recibir los mismos resultados. Este ejercicio, le funcionará al que diga así sea por un segundo: “me abro a ver esto de otra manera a la he venido interpretando en el pasado”.
- Detectar la situación clave a trabajar es muy fácil. Guíate por tu sentir; cualquier situación que te quite la paz, es la indicada para aplicar este ejercicio.
- Este ejercicio es para practicar cuando tienes una situación que te quita paz; es decir, no esperes a que estés tranquilo solamente. Trata de retar a tu mente apenas pase el momento de estrés, a que piense diferente. Súmale la realización de 10 a 40 respiraciones profundas, este tipo de respiración ayuda a bajar el ritmo cardiaco y así podrás, bajarle el acelere a la mente y comenzar a introducir nuevos pensamientos.
- Aquí no hay que decirle nada a la otra persona. Este ejercicio es contigo mismo. Yo sé que al comienzo es difícil creer que trabajar tu propia mente va a hacer que esa persona que hoy hace algo que te molesta, cambie. Pero yo te aseguro que si tu cambias tu forma de pensar sobre la situación, puedes conseguir alguno de los siguientes resultados con esa persona: puede que te deje de importar su reacción y por lo tanto no te afecte, puede que la relación se vuelva positiva o que simplemente esa persona se aleje porque ya no vibras con esas emociones.

-
- Siempre, siempre, si haces los ejercicios con constancia los resultados serán positivos para tu vida. No hay posibilidad de que la situación empeore.
 - Complementa con meditación.

EN LA PRÁCTICA

Este primer ejercicio, me ayudó mucho a comenzar a entender cuáles eran esas conversaciones internas que tenía conmigo misma y que me autosaboteaban. Tú no eres el único en esta vida, diciéndose así mismo, palabras no amables; todos los seres humanos estamos en esta lucha.

La forma como reaccionamos ante situaciones adversas, describe mucho cuales son los mensajes que nos estamos diciendo; cuando yo entendí esto; comprendí que por ejemplo las personas que responden de manera fuerte a comentarios, se pueden sentir atacadas, porque tienen un diálogo mental en el que no se permiten tener algún error; o que aquellos que a veces trabajan tan incansablemente por la perfección en todo, muchas veces tienen pensamientos de no ser suficientemente buenos, y por eso se la pasan demostrándose o demostrándole al mundo que ellos sí pueden.

Estos son solo dos ejemplos, con los que te quiero ilustrar que sin importar las apariencias, en cualquier situación donde no haya paz o equilibrio, siempre hay pensamientos desempoderados detrás, así que no te lo tomes personal, porque lo que habla es el sufrimiento interno que causa el diálogo mental desde el miedo y la escasez.

TU MISIÓN

Si tú, ya tienes esta información la mejor forma de ayudar a tu entorno es cambiar tú, porque al cambiar tu conversación interior en la mente; la forma como piensas, sientes y actúas, cambiará y esto impactará positivamente a los que te rodean.

Este ejercicio no es para que te sientas culpable o para juzgarte; porque piensas de una u otra manera; este es un ejercicio para comenzar a conocer de verdad qué piensas tú, en qué crees, y es posible que te des cuenta, de cuáles pensamientos y emociones que no conocías o no eras consciente antes, son los que te quitan tranquilidad y sentido de poder en tu vida.

PORQUE ACEPTAR TE CONECTA CON TU VERDADERO SER Y TU FELICIDAD

ACEPTAR es ser consciente de la realidad en el presente que te quita paz, y que proviene, única y exclusivamente de tí.

Si no eres consciente de lo que estás pensando de las situaciones que te afectan, nunca podrás hacer algo real para cambiar la situación de verdad, porque así incluso a veces nos vayamos del lugar o dejemos de frecuentar a la persona para huir de la situación, tu mente y tus creencias irán con contigo a cualquier lugar; por esto es que veces te sientes repitiendo historias una y otra vez.

Cuando eres consciente de tus reacciones y pensamientos, liberas energía que tenías atascada en esa situación y comienzan a llegar a ti nuevas formas de pensar y actuar, que te traerán paz y así sabrás con seguridad, que de verdad son parte de tu ser.

Por esto es importante una vez te des cuenta; comenzar a reemplazar en tu mente el pensamiento desempoderado por otro que te ayude a dar seguridad al cambio que quieres hacer.

De ahora en adelante las situaciones de estrés son oportunidades, para detectar que no estás aceptando de tí, para transformarlo, generando una nueva consciencia de lo que te gusta, de lo que quieres y de la fuerza que tienes para lograr lo que quieres para tu vida.

Por ejemplo, para mi escribir este ebook y montar mi portal era un sueño, que antes no hubiera creído ser capaz de hacerlo y sin importar a cuanta personas llegue, la satisfacción que estoy teniendo en este momento al escribirlo vale la pena.

YA ENTENDISTE EL PORQUÉ DE MI METODOLOGÍA

EDUCACIÓN MENTAL = ACEPTACIÓN + MEDITACIÓN

La llamé Educación Mental, porque al aprenderla, me sentí diferente, y pensé que este conocimiento debería darse como algo esencial; así como cuando te enseñan a coger los cubiertos para comer o a decir “por favor” y “gracias”; aprender a administrar la mente debería ser algo mínimo básico “de buena educación”, que se le enseñe a todos.

Los dos elementos básicos de esta metodología son el aceptar, para poder administrar todos tus pensamientos en tiempo real y así irte conociendo mejor, con menos drama; en la medida que le restas drama a tu vida; la combinación con Meditación te ayudará a ampliar tu conciencia, de modo que vayas abriendo paso a paso las puertas para vivir todo tu potencial.

Comienza a practicar estos ejercicios que te compartí y si tienes dudas, puedes escribirme; o podemos separar un espacio de conversación, tengo más herramientas que te ayudarán a conocer más tu pensamiento y que al aplicarlas verás resultados asombrosos en tu vida.

Gracias por leer.

Por LINA HENAO
Medellín, Septiembre 2019
Derechos reservados