Aceptación Total

Aprende a amar todo lo que ves en el espejo

por Dinorah Blackman

Si supieras lo maravillosa que eres no perderías tanto tiempo lamentándote por no ser como otras. Te darías cuenta que lo que tú ves en el espejo es perfecto y es suficiente.
No necesitas cambiar nada para merecer ser amada profundamente... por ti misma primero.
A veces queremos que otras personas nos amen, nos acepten, aprueben de nosotras y eso es importante. Pero no podemos exigir de los demás lo que no nos hemos dado a nosotras mismas primero.

Lección 1

¿Quién eres tú?

Muchas personas se definen a sí mismas en base a su trabajo o carrera:

- Soy la gerente de recursos humanos
- Soy médico

Algunas se basan en sus relaciones:

- Soy la mamá de Pedrito
- Soy la esposa del jefe

Otras utilizan sus creencias o afiliaciones para definirse:

- Soy católica
- Soy atea

Muchas se basan en raza, cultura o etnicidad:

- Soy de ascendencia europea
- Soy hija de inmigrantes tswana

Otras usan sus logros:

- Soy la primera mujer en recibir el título de gerente de operaciones de esa empresa
- Soy la fundadora de esa organización

Esas clases de definiciones, aunque son importantes y válidas, muchas veces son la manera en que tratamos de comprobar que somos valiosas o merecedoras. Creemos que si no mencionamos nuestros logros o afiliaciones, los demás no aprobarán de nosotros.

Basamos nuestra confianza en nosotras mismas en lo que hemos logrado. Eso no tiene nada de malo, sin embargo, la definición que tú debes tener de ti misma va mucho más profundo que eso. Tu autoconfianza necesita estar fundamentada en quién eres en lo más profundo de tu ser.

Basarte en tu trabajo, relaciones o afiliaciones puede prestarse para confusión o puede ser malinterpretado. Hay que admitir que los seres humanos tenemos el hábito de juzgarnos unos a otros y a veces cuando escuchamos que alguien es de cierto partido político o de cierta religión, sacamos conclusiones sin haberle conocido.

Mencionar todos tus logros podrá impresionar a algunas personas, pero no te dará la sensación que realmente buscas. Tú quieres sentirte importante y quieres sentir que eres aceptada por el ser humano que eres.

La forma en que te defines va tener mucho que ver con el significado que le das a tu vida y ese significado depende de cómo quieres ser recordada.

¿Cómo quieres que te recuerden?

Lección 2
¿Qué aportas?

Uno de los mejores regalos que les puedes dar a tus seres queridos es que tú estés bien. De esta manera te aseguras que ellos desarrollen las herramientas para poder lidiar con las diferentes situaciones de la vida. Esto aplica particularmente a nuestros hijos.

Seguramente ninguna madre mira a su recién nacido y piensa que se convertirá en asesino o drogadicto, porque queremos lo mejor para ellos. Sin embargo, a veces suceden cosas inesperadas y al no saber cómo interpretarlas tomamos decisiones desfavorables que afectan a nuestros seres queridos.

Hay estudios recientes que demuestran que el período de tiempo crucial son los dos primeros meses de vida de un bebé. En ese momento el recién nacido está interpretando sus alrededores y decidiendo si el mundo es un lugar seguro donde estará a salvo. Un recién nacido rodeado de personas estresadas y malhumoradas en un ambiente de caos y tensión sufrirá emocionalmente.

Por esto tu ritual de auto-cuidado no es egoísmo y no es opcional. Es uno de los aportes más importantes que estás haciendo a tu propia vida y para tus seres amados. Cuando tú te sientes bien entonces creas un ambiente de paz a tu alrededor.

En tu ritual de auto-cuidado asegúrate de incluir actividades que tomen en cuenta estos aspectos:

- Bienestar físico (ejercicio, nutrición)
- Espiritualidad (como lo hayas definido)
- Conexión contigo misma y auto-reflexión
- Conexión con personas que te inspiran
- Generosidad (hacia ti misma y hacia los demás)
- Regeneración física y mental

Lección 3
¿Qué necesitas?

Muchas de nosotras crecimos creyendo que tiene algo de malo ser asertiva. Otras confunden asertividad con arrogancia. Expresar con claridad lo que necesitas es ser asertiva, demandar algo porque te crees con derechos es ser arrogante.

Lamentablemente nos hicieron creer que es sano quedarse callada para mantener la paz. Muchas mujeres resienten eso tanto que en cuanto descubren su voz se van al otro extremo y creen que es su deber denunciar, demandar y exigir todo siempre.

Cuando nos acostumbramos a vivir en cualquiera de esos dos extremos estamos viviendo fuera de nuestra integridad. La palabra integral significa 'completo o entero'.

Participar de actividades que no nos interesan, pasar tiempo con personas que no nos caen bien, permanecer en relaciones infructíferas o hacer cosas que no queremos hacer, despiertan una sensación de intranquilidad.

Para poder expresar con claridad lo que necesitas, primero te va a tocar llegar a conocerte a ti misma profundamente. Nos hemos mal acostumbrado a simplemente seguir la corriente y hacer lo que la cultura dicta sin cuestionar. Erróneamente a eso le llamamos lealtad, honrar las tradiciones y hasta amor.

No necesitas vivir así. Tienes derecho a reconocer tus propias necesidades individuales, expresarlas con claridad y buscar la manera de suplirlas.

Piensa en los diferentes aspectos que componen tu diario vivir:

- Profesional
- Relaciones
- Salud física
- Salud mental
- Finanzas
- Espiritualidad
- Recreación

¿Qué quieres crear o construir en cada aspecto? ¿Cómo quieres que sea tu experiencia en cada aspecto?

Para lograrlo, ¿qué necesitas de las personas que juegan un papel importante en tu vida?

Lección 4
¿Cómo estableces límites claros?

Todos nosotras llevamos un letrero invisible en la frente. Las personas que llegan en contacto con nosotras leen este letrero y nos tratan según lo que dice.

Cada vez que digo esto, me miran como si me acabara de crecer otro brazo.

¿De dónde viene la información en ese letrero? De tu diálogo interior; las cosas que te dices a ti misma y las cosas que dices de ti misma en la privacidad de tu mente.

Imagina esto y dime ¿cómo camina una persona que va repitiendo en su mente "*no sirvo para nada, soy una basura*"?
Y ¿Cómo camina una persona que va diciendo "*es un día hermoso y todo me saldrá bien hoy*"?
¿Hay una diferencia en la manera en que llevan sus cuerpos?
Ese es su letrero invisible.

Si alguna vez has llegado en contacto con una persona a quien nunca antes has visto pero te cae súper mal o una persona que no conoces pero de inmediato te sientes cómoda en su presencia, entonces sabes exactamente a qué me refiero.

Lo que tú opinas de ti misma lo llevas como un letrero. Las personas van a imitar el trato y el nivel de respeto que tú te das a ti misma. Por eso te toca a ti poner límites y darles a entender lo que estás dispuesta a hacer y lo que no vas a tolerar. No puedes esperar que otros hagan eso por ti porque cada uno está buscando lo que más le conviene. Lo que les conviene a ellos no siempre te conviene a ti.

Repasa las diferentes relaciones que tienes

- Compañeros de trabajo
- Familia
- Amistades
- Vecinos
- Jefes

¿Dónde te hace falta poner límites más claros?

Lección 5
¿Puedo ser más agradecida?

Einstein dijo que hay dos maneras de vivir: como si todo fuese un milagro y como si nada lo fuese.

¿Cómo crees que sería un día en la vida de una persona que actúa como si toda experiencia que enfrenta ese día es un milagro?

Según el diccionario un milagro es un suceso extraordinario que provoca admiración o sorpresa. ¿Qué sucedería si desde que abres los ojos empiezas a percibir lo más mínimo como un milagro y un regalo especialmente diseñado para ti? Y ¿qué sucedería si empezaras a agradecer por todos esos pequeños milagros?

Todas soñamos con vivir cierto tipo de vida; algunas quieren riquezas, otras quieren paz y muchas quieren tener ambas cosas.

Todo lo que deseas está del otro lado del agradecimiento sincero.

No es asunto de simplemente decir la palabra gracias, si no de sentir el placer de recibir ese regalo en ese momento. Si logras generar una sensación de gozo o alegría a la vez entonces habrás descubierto la llave secreta que abre las puertas de la abundancia.

¿Has escuchado que uno debe celebrar lo que quiere que se repita? Pues así mismito funciona el agradecimiento. Si yo recibo un regalo y lo celebro, recibiré más de eso.

¿Qué quieres recibir?
Empieza a agradecer como si ya lo tuvieses en tus manos.

Lección 6
¿Qué hago con los 'haters'?

Una característica común de los seres humanos es juzgar. A veces necesitamos hacer juicios rápidos para identificar personas o situaciones que nos podrían hacer daño, pero por lo general simplemente juzgamos sin analizar, casi como un pasatiempo.

Somos muy tribales y eso significa que tenemos una tendencia natural a juzgar y rechazar a todos los que no son de nuestra tribu. Esto ocurre especialmente si nuestra primera experiencia con una persona diferente a nosotras fue una experiencia negativa. También ocurre si creemos en estereotipos y nos hemos acostumbrado a ver a ciertas personas como peligrosas.

Esto es muy común cuando evaluamos las definiciones personales que tenemos sobre distintas razas, el sobrepeso, la discapacidad, etc.

Hay algunos que no toleran ver a alguien diferente o con una forma de pensar distinta a la acostumbrada. Piensan honestamente que es su deber corregir o ubicar a otros y utilizan la crítica para hacerlo.

Si tú aprendes a no tomar demasiado en serio los halagos, entonces será más fácil para ti ignorar a los que critican y hieren. No estoy diciendo que tiene algo de malo recibir palabras de augurio, lo que digo es que si haces que tu autoestima y tu confianza en ti misma dependa de la cantidad de halagos que recibes, estás construyendo sobre una base muy frágil.

Recibe los halagos sin volverte dependiente de ellos; agradece, pero déjalos ir. Cuando leas o escuches críticas o insultos, no lo tomes como un ataque personal. Recuerda que lo que las personas dicen o hacen por lo general tiene muy poco que ver contigo.

No cualquiera se ha ganado el derecho a opinar en tu vida. Escoge bien a quién vas a escuchar.