

En ciertas ocasiones de la vida, terminamos en situaciones que no podemos cambiar. La aceptación radical consiste en aceptar plenamente su realidad en situaciones que están fuera de su control. Esto no significa que apruebe la situación, que se rinda o que no sea dolorosa. Sigue teniendo el derecho a sentirse como se sienta, pero al aceptar que es lo que es, limita el poder que el problema tiene sobre usted y puede comenzar a avanzar.

- Se ha demostrado que la práctica de la aceptación radical reduce los sentimientos de vergüenza, culpa y ansiedad.
- Las habilidades de afrontamiento de la aceptación se relacionan con menores tasas de enfermedad mental y suicidio.
- La aceptación radical puede reducir la angustia al enfrentarse a pensamientos o acontecimiento negativos.

### Consejos Para El Éxito

**Preste atención cuando esté luchando contra la realidad.** El primer paso para aceptar la realidad es tomar conciencia de que se está resistiendo a ella. Puede parecer fácil de detectar, pero en realidad hay muchas formas sutiles en las que las personas se oponen a la realidad. Si se siente amargado o resentido, desea que las cosas sean diferentes o piensa que la vida no es justa, puede que esté luchando contra la realidad.

**Recuérdese que no puede cambiar lo que ya ha ocurrido.** Antes de hacer las paces con la realidad, hay que reconocer que no se puede volver atrás. Esto puede resultar difícil y doloroso, pero al identificar lo que puede y lo que no puede controlar, puede dirigir su energía hacia las cosas que puede cambiar.

**Acepte sus sentimientos.** Es posible que siga enfadado, asustado, abrumado o solo, y eso está bien. Aceptar la realidad incluye también todo lo que siente. Cuando acepta estos sentimientos y permite experimentarlos sin juzgarlos, puede trabajar con ellos de forma saludable.

**Finja que acepta la realidad.** Aunque todavía le cueste aceptar la realidad por completo, piense cómo sería si lo hiciera. ¿Cómo actuaría si simplemente aceptara las cosas como son? ¿Cuál sería su siguiente paso? Cambiar sus comportamientos y acciones puede ayudarlo a cambiar realmente sus pensamientos.

**Relaje su cuerpo.** Si se siente estresado al enfrentar su situación, es muy probable que su cuerpo esté tenso. Relajar físicamente el cuerpo puede ayudarlo a sentirse más preparado para aceptar la realidad. Pruebe hacer yoga, tomar un baño caliente, o realizar ejercicios de respiración profunda le ayudaran a relajarse.

**Utilice declaraciones de afrontamiento.** Son frases que le recuerdan que es posible pensar de forma diferente y más sana. Repetirlas puede ayudarlo a superar los momentos difíciles, algunos ejemplos son:

*Es lo que es.*

*No puedo cambiar lo que ya ocurrió.*

*Solo puedo controlar mis propias acciones y reacciones.*

**Sepa que se necesita práctica.** La aceptación radical es una gran herramienta para hacerle frente a situaciones difíciles que no podemos controlar, pero puede llevar un tiempo antes de que resulte fácil. Empezar por practicar en situaciones más pequeñas, como cuando está atascado en el tráfico. Al practicar la aceptación radical a diario, le resultará más fácil utilizarla cuando se le presenten desafíos mayores y más difíciles.