



# Aceptar las emociones

La aceptación es la capacidad para asumir la vida tal como es. Implica aceptar la realidad, con situaciones agradables o desagradables, sin intentar cambiar o combatir aquello que no podés controlar. Es un proceso de tolerancia y de adaptación, para abrirte a experimentar pensamientos y emociones difíciles sin tratar de evitarlos o luchar contra ellos. No eliminará el malestar, sino que te ayudará a convivir con él de manera más saludable.

## Emoción o sensación que percibo

*Ejemplo: Siento miedo, me siento mareada y no me gusta mi ropa*

## Palabras de aceptación

*Ej: Puedo aceptar que siento miedo y estoy mareada en este momento, acepto que no me veo como esperaba y que ello no me va a impedir vivir la vida que quiero vivir*

## Actividad significativa

*Ej.: Todavía puedo ir a trabajar y ver a mis amigos para cenar. Todavía puedo ir al gimnasio. El mareo es temporal, y mi médico me dice que no hay peligro.*