LA ACEPTACIÓN ES EL PRIMER PASO HACIA UNA VIDA PLENA Y FELIZ

Guía para la ACEPTACIÓN

Janis Santaella

Gracias por descargar esta "Guía para la aceptación".

Me siento feliz de entregarte esta guía y confío en que sacarás el mejor provecho de ella.

Este material lo he preparado con herramientas prácticas que te harán mirar en tu interior para que puedas conocerte, amarte y aceptarte tal como eres.

Ten presente que aquí no hay preguntas correctas o incorrectas, el único objetivo de estas preguntas es que busques en tu interior, veas lo que hay y luego trabajes lo que sea necesario para aceptarte de forma incondicional.

Janis Santaella

Psicóloga clínica y coach experta en Proyecto de Vida, construcción de sueños y sanación emocional.

Guía para la ACEPTACIÓN

CONOCIÉNDOME PARA ACEPTARME

1. ¿Cuáles 5 características me definen y por qué?

2. ¿Cuáles son mis diferencias frente a los demás?

3. ¿En qué soy auténtico/a?

4. ¿Qué es lo que quiero y disfruto o anhelo hacer?

5. ¿Cómo participa la aprobación y el qué dirán en mi vida?

6. ¿Por qué me han validado y aplaudido?

7. Lo que no acepto sobre:

- Mis características

- Yo como persona

- Mi papá

- Mi mamá

8. ¿Qué hago para que los demás me acepten?

9. ¿Cuáles son mis mayores críticas?

10. ¿De qué forma critico a los demás?

11. ¿En qué área de mi vida me siento incapaz e insuficiente?

12. ¿Qué es lo que no acepto de mi historia?

13. ¿Qué es lo que no acepto de mis padres?

14. ¿Qué es lo que no acepto de mis relaciones?

15. ¿Qué es lo que no acepto de mi éxito?

16. ¿Cuáles son los errores y las pérdidas que no me perdono?

17. ¿Cuáles injusticias, quejas y reclamos manejan mi vida?

ENCONTRANDO SOLUCIONES DENTRO DE MÍ

1. Lo que necesito aceptar en mi vida es:
   - YO

   - MI HISTORIA

   - MIS PADRES

   - MIS FALLOS

2. ¿Cuáles son mis mayores fortalezas?

3. ¿Quién soy y qué quiero en mi vida?

4. ¿Cuál es mi autenticidad, quién soy realmente?

5. ¿Cuál es el propósito de mis defectos y debilidades?

6. ¿Cómo voy a retarme para sentirme capaz y suficiente?

7. ¿Cuáles autocríticas eliminaré de mi vida y por cuáles pensamientos positivos las voy a cambiar?

8. ¿Cuáles críticas a mi exterior voy a eliminar y por qué las voy a cambiar?

RETÁNDOME CADA DÍA

1. ¿Cuáles acciones concretas pondré en mi rutina para aceptarme día a día?

2. ¿Cuáles miedos voy a trabajar para aceptarme?

ASUMIENDO LA RESPONSABILIDAD DE MI VIDA

1. ¿De qué forma las pérdidas que he tenido en mi vida me han convertido en una mejor persona?

2. ¿Qué voy a valorar de mí?

3. ¿Qué voy a amar de mi vida?

4. ¿Qué es lo que más me gusta de mí y qué es lo que me gusta hacer?

5. ¿Cómo voy a construir una vida de aceptación para mi mundo?

Gracias por completar esta “Guía para la aceptación”.

Espero que hayas descubierto nuevas cosas sobre ti y que te decidas a implementar las acciones que aquí escribiste. Lo que está entre tú y la vida que quieres es solo una decisión, puedes tomarla cuando lo desees.

Si tienes cualquier pregunta o comentario no dudes en escribirme a

contacto@janissantaella.com

Janis Santaella