

TULLAMADA *Interior*



Módulo 1 – Lección 2: Aceptar dónde estás ahora, qué haces y quién eres ahora.

Ejercicio de aceptación

Quiero que ahora pienses en algo de tu vida que no aceptas.

Por ejemplo, que no aceptas el trabajo en el que estás, o no aceptas algún aspecto de tu forma de ser, o tu miedo a cambiar, o sentirte vulnerable.

Si no aceptas que aún no has encontrado algo en tu vida que realmente te ilusione, o no aceptas sentirte insatisfecho, o no aceptas tu cuerpo o algo en tu pareja.

Aquello que más te afecte, por favor escríbelo con tus propias palabras.

Ahora quiero que hagas un ejercicio de presencia, aceptación y amor hacia ti mismo.

Escribe y declara en tu cuaderno tu mantra de aceptación.

Cada vez que acuda a ti un pensamiento de no aceptación, te voy a pedir que repitas ese mantra o decreto.

"Yo acepto cada aspecto de mi vida, y cada aspecto de mi ser con amor y respeto."

Repítelo en voz alta tres veces, poniendo la mano derecha en tu corazón.