

Error 5: Buscar pau a través de l'acceptació

Lliçó 5 de 10 – Els errors que et mantenen estancat en el treball interior

L'error

Fer servir l'acceptació com una estratègia per sentir-te millor.

Acceptar perquè el dolor desaparegui.

Acceptar per aconseguir pau.

Això no és acceptació.

Això és negociar amb la vida.

* * *

Allò que et convido a recordar

- L'acceptació real no és una tècnica.
- No serveix per canviar allò que sents.
- Acceptar no és resignar-se, ni rendir-se.
- Acceptar és abraçar el que hi ha, fins i tot quan no t'agrada.
- Si acceptes esperant pau, no estàs acceptant: estàs fent un tracte.
- La pau apareix quan ja no la necessites.

* * *

Allò que et convido a comprovar

 **Senyals que aquest error està actiu en tu**

Observa si t'hi reconeixes:

“Accepto això perquè em passi”.

Practiques l'acceptació esperant alleujament.

- Et frustres quan acceptes i el dolor continua.
- Fas servir l'acceptació com un truc mental.
- Confons acceptació amb anestèsia emocional.

Si hi ha expectativa de resultat, no hi ha acceptació.

* * *

Experiment de 2 minuts

Porta ara una situació que et faci mal de veritat.

Digues-te internament, sense forçar res:

“Això està passant.

No necessito que desaparegui per cuidar-me.

Puc ser aquí amb mi.”

No intentis sentir pau.

Només no negociïs, abraça el que hi ha.

* * *

? Preguntes de verificació

- Estic acceptant... o esperant que alguna cosa canviï?
- Si això no marxés, podria continuar cuidant-me?
- Faig servir l'acceptació per estimar... o per controlar?

* * *

Quan ho fas bé

Abans:

Acceptes amb l'esperança que el malestar es dissolgui.
I quan no se'n va, et frustres.

Després:

Deixes de demanar-li a la vida que sigui diferent.
T'abrades fins i tot enmig de la tempesta.
I aleshores, sense buscar-la... apareix la pau.

* * *

Següent lliçó

A la següent lliçó veurem una altra trampa molt subtil:
fer servir eines sàvies que semblen ajudar, però que et bloquegen.

👉 Abans d'aplicar més tècniques, ves a la següent lliçó.

* * *

Els 10 errors del treball interior

- 1 Pensar que tens un ego... quan és ell qui et té a tu!
- 2 Lluitar contra els teus defectes i obeir els teus ideals
- 3 Començar el treball interior pel final
- 4 Relacionar-te des dels sentiments (i no des de l'amor)
- 5 **Buscar pau a través de l'acceptació ← Avui**
- 6 Creure el que et diuen, fins i tot quan és cert
- 7 Meditar quan no toca
- 8 Fer servir la llei de l'atracció... i acabar atrapat en l'ego
- 9 Tenir fe en lloc de viure allò que creus
- 10 Començar sense comprometre't