

Error 5: Buscar paz a través de la aceptación

Lección 5 de 10 – Los errores que te mantienen estancado en el trabajo interior

El error

Usar la aceptación como una estrategia para sentirte mejor.

Aceptar para que el dolor se vaya.

Aceptar para conseguir paz.

Eso no es aceptación.

Eso es negociar con la vida.

* * *

Lo que te invito a recordar

- La aceptación real **no es una técnica**.
- No sirve para cambiar lo que sientes.
- Aceptar no es resignarse, ni rendirse.
- Aceptar es **abrazar lo que hay**, incluso cuando no te gusta.
- Si aceptas esperando paz, no estás aceptando: estás haciendo un trato.
- La paz aparece cuando ya no la necesitas.

* * *

Lo que te invito a comprobar

 Señales de que este error está activo en ti

Observa si te reconoces:

“Acepto esto para que se me pase”.

Practicas la aceptación esperando alivio.

- Te frustras cuando aceptas y el dolor continúa.
- Usas la aceptación como un truco mental.
- Confundes aceptación con anestesia emocional.

Si hay expectativa de resultado, no hay aceptación.

* * *

Experimento de 2 minutos

Trae ahora una situación que te duele de verdad.

Dite internamente, sin forzar nada:

“Esto está pasando.
No necesito que desaparezca para cuidarme.
Puedo estar aquí conmigo.”

No intentes sentir paz.

Solo **no negocies**, abraza lo que hay.

* * *

Preguntas de verificación

- ¿Estoy aceptando... o esperando que algo cambie?
- Si esto no se fuera, ¿podría seguir cuidándome?
- ¿Uso la aceptación para amar... o para controlar?

* * *

Quando lo haces bien

Antes:

Aceptas con la esperanza de que el malestar se disuelva.
Y cuando no se va, te frustras.

Después:

Dejas de pedirle a la vida que sea distinta.
Te abrazas incluso en medio de la tormenta.

Y entonces, sin buscarla... aparece la paz.

* * *

Siguiente lección

En la siguiente lección veremos otra trampa muy sutil:
usar herramientas sabias que parecen ayudar, pero que te bloquean.

👉 Antes de aplicar más técnicas, ve la siguiente lección.

* * *

Los 10 errores del trabajo interior

- 1 Pensar que tienes un ego... ¡Cuando él te tiene a ti!
- 2 Luchar contra tus defectos y obedecer a tus ideales
- 3 Empezar el trabajo interior por el final
- 4 Relacionarte desde los sentimientos (y no desde el amor)
- 5 **Buscar paz a través de la aceptación ← Hoy**
- 6 Creer lo que te dicen, incluso cuando es cierto
- 7 Meditar cuando no toca
- 8 Usar la ley de la atracción... y acabar atrapado en el ego
- 9 Tener fe en vez de vivir lo que crees
- 10 Empezar sin comprometerte