



Cómo aceptar y avanzar

www.cambiarparacrecer.com

La gestión emocional no es control emocional, porque la gestión emocional implica comprensión, la comprensión termina en aceptación, y lo que no se acepta no se controla.

El perdón es lo que nos libera. Perdonar es, de hecho, un ejercicio que empieza en el amor propio. Cuídate y podrás cuidar.

El tobogán de la liberación

Subir la escalera es la **COMPRENSIÓN**

es lo que más esfuerzo requiere, de hecho a veces es muy muy complicado, necesito toda mi atención, toda mi conciencia y mi compromiso.

Llegar arriba es la **ACEPTACIÓN**

miro con perspectiva lo sucedido, y acepto que lo hice lo mejor que pude, con lo que sabía en ese momento.

Dejarme caer es el **PERDÓN**

y en realidad es lo más fácil, si he comprendido y aceptado.

PREGUNTAS PODEROSAS para COMPRENDER

No fallé en todo, así que: ¿En qué parte de mí fallé?, y ¿qué parte de mí sí reaccionó como me gusta?

¿Qué esperaba de la situación? ¿Qué esperaba de la otra persona? ¿Qué me hubiera gustado que sucediera? ¿Cómo me hubiera gustado reaccionar?

¿Cómo lo haría mejor ahora? ¿Qué pude pedir y no pedí en aquel momento? **¿Qué puedo pedir ahora?**