

# Treino para felicidade<sup>©™</sup> A auto-aceitação



A auto-aceitação é definida como a compreensão de quem somos, com as nossas forças e fraquezas que resulta na certeza do valor próprio individual. Durante anos promovi, quer na minha vida pessoal, quer no meu trabalho, a necessidade de uma auto-estima elevada como condição base para sermos quem somos da forma mais autêntica e feliz, mas, muitas vezes percebia que este princípio não 'funcionava', apesar de trabalhar a auto-estima continuava a ver (e a sentir) muita raiva, sofrimento em relação ao que não conseguia ser, fazer ou ter.

## Calcular a contabilidade kármica

Para aumentar o seu nível de consciência sobre quem é, pode fazer um **exercício de revelação dos seus pensamentos e sentimentos a alguém que não o julgue, nem critique**. Também pode escrever sobre os mesmos, este passo é importante para a compreensão de quem é, de forma distanciada, conduzindo-o assim à auto-aceitação. E por último, proponho-lhe os exercícios mais saborosos de todos:

❖ **Você no seu melhor**, pense num momento da sua vida em que se sentiu no seu melhor, em que usou as suas forças, recursos e talentos e descreva por escrito como se sentiu, revivendo esses sentimentos;

❖ **Faça um inventário dos seus talentos, competências e forças pessoais**, pense nas coisas que mais gosta de fazer e que faz melhor, nas coisas que se orgulha de ter conseguido e identifique que talentos usou, registando-os por escrito.

Todos os dias temos a escolha de aceitar quem somos, o que temos e fazemos ou a de resistir e lutar contra alguma(s) delas, com todo o desgaste de energia que isso implica. Quando nos aceitamos podemos usar essa energia para criar algo de novo!

Bom treino!

**altava** a auto-aceitação de quem somos, mas também do que não conseguimos controlar no mundo que nos rodeia. A auto-aceitação é muitas vezes o pré-requisito para que aquela mudança que desejamos aconteça e, é sem dúvida, uma das dimensões essenciais do bem-estar físico, mental e emocional, pois requer uma atitude positiva e satisfação em relação ao que somos e fomos, sendo a base para desenvolver uma auto-estima verdadeira e saudável.

## Desenvolvendo a auto-aceitação

Se calhar já leu ou ouviu isto dezenas ou mesmo centenas de vezes, mas ainda assim vale a pena recordar: pare de se criticar! Desenvolva a sua atenção de maneira a que



Susana Albuquerque \*

sempre que der por si a ter um pensamento ou discurso de auto-crítica, respirar fundo e mudar esse pensamento ou frase para: «Eu aceito-me como sou e gosto muito de mim».

**Quando se sentir preocupado, desgastado ou mesmo deprimido com determinada situação ou problema, pare um momento, reflecta sobre o que pode controlar nessa situação e lembre-se que na grande maioria dos casos a única coisa que podemos controlar é a forma como lidamos com as situações.** **Z**

(\*) Treino para a Felicidade<sup>©™</sup>