

Reflexión de Abril, 2010

¿Cómo puedo aceptar al otro sino me acepto a mi mismo?

Somos felices cuando nos muestran una sonrisa, cuando nos saludan, cuando nos dicen "te quiero", cuando nos sentimos "aceptados". Cuando vivimos esperando la aceptación de los demás, vivimos actuando de forma que nos quieran, cada rechazo es un objetivo no logrado. En ocasiones nos sentimos feos/as, malos/as, viejos/as, inseguros/as, sin valor... porque nos comparamos con los demás y queremos ser aceptados por lo que no somos. La necesidad de aceptación siempre será el motivo del sentimiento de rechazo o de aceptación.

Los seres humanos somos cada uno diferentes, cada uno es un ser único e irreplicable. Nadie tiene tus mismos pensamientos, sentimientos ni percepciones. No insistas en compararte con otras personas, o con estándares de belleza e intelecto que otros han impuesto, ni pretendas ser lo que no eres para complacer a los demás, ya que tú eres un ser único e irreplicable, y quienes te quieren genuinamente, te aman y te aceptan tal como eres, por lo tanto, tu también debes amarte y aceptarte tal y como Dios te creó. Esta diversidad permite aprender unos de otros. No se puede alcanzar el Amor sin vivir la aceptación personal. Si quieres saber quién eres de verdad, olvida lo que ves a tu alrededor y mira siempre en tu corazón.

Pedro Pablo Sacristán autor del siguiente cuento nos narra lo siguiente: Había una vez un cuento cortito, de aspecto chiquito, letras pequeñitas y pocas palabras. Era tan poca cosa que apenas nadie reparaba en él, sintiéndose triste y olvidado. Llegó incluso a envidiar a los cuentos mayores, esos que siempre que había una oportunidad eran elegidos primero. Pero un día, un viejo y perezoso periodista encontró un huequito entre sus escritos, y buscando cómo llenarlo sólo encontró aquel cuentito. No muy convencido, lo incluyó entre sus palabras, y al día siguiente el cuentito se leyó en mil lugares. Era tan cortito, que siempre había tiempo para contarle, y en sólo unos pocos días, el mundo entero conocía su historia. Una sencilla historia que hablaba de que da igual ser grande o pequeño, gordo o flaco, rápido o lento, porque precisamente de aquello que nos hace especiales.

La felicidad es un estilo de vida, no una emoción que se siente en un determinado momento y luego se va. Son muchos los componentes que tiene la misma, y uno de ellos es la aceptación. Cuando logramos aceptarnos como somos, altos, bajos, gordos o flacos, con la piel de cualquier color, o aún con alguna discapacidad, estamos encaminados hacia el alcance de la felicidad plena, pues nuestra mente se va a enfocar entonces, en hacer lo mejor que podemos con lo que tenemos y que no podemos cambiar.

Ahora bien, aceptarnos no significa conformarnos, ya que las cosas que no podemos cambiar, es casi seguro que las podemos mejorar, lo que significa que podemos buscar la constante superación mental y física de forma sana, sin llegar a una obsesión dañina surgirá nuestra gran oportunidad.

El mundo es una gran red de relaciones, en la cual las personas se influyen mutuamente. No todos, sin embargo, ejercen el mismo tipo de influencia, pues mientras algunos se conforman con expresar lo que piensan, otros usan el mejor recurso para motivar: predicar con el ejemplo. Si yo me conozco y me acepto abro la posibilidad de aceptar al otro/a como es con sus talentos y virtudes pero también con sus defectos. Abre tu mente y tu corazón a conocerte ya aceptarte para poder ser ejemplos de congruencia y tolerancia.

Reflexión de Abril, 2010

¿Cómo puedo aceptar al otro sino me acepto a mi mismo?

Somos felices cuando nos muestran una sonrisa, cuando nos saludan, cuando nos dicen "te quiero", cuando nos sentimos "aceptados". Cuando vivimos esperando la aceptación de los demás, vivimos actuando de forma que nos quieran, cada rechazo es un objetivo no logrado. En ocasiones nos sentimos feos/as, malos/as, viejos/as, inseguros/as, sin valor... porque nos comparamos con los demás y queremos ser aceptados por lo que no somos. La necesidad de aceptación siempre será el motivo del sentimiento de rechazo o de aceptación.

Los seres humanos somos cada uno diferentes, cada uno es un ser único e irreplicable. Nadie tiene tus mismos pensamientos, sentimientos ni percepciones. No insistas en compararte con otras personas, o con estándares de belleza e intelecto que otros han impuesto, ni pretendas ser lo que no eres para complacer a los demás, ya que tú eres un ser único e irreplicable, y quienes te quieren genuinamente, te aman y te aceptan tal como eres, por lo tanto, tu también debes amarte y aceptarte tal y como Dios te creó. Esta diversidad permite aprender unos de otros. No se puede alcanzar el Amor sin vivir la aceptación personal. Si quieres saber quién eres de verdad, olvida lo que ves a tú alrededor y mira siempre en tu corazón.

Pedro Pablo Sacristán autor del siguiente cuento nos narra lo siguiente: Había una vez un cuento cortito, de aspecto chiquito, letras pequeñitas y pocas palabras. Era tan poca cosa que apenas nadie reparaba en él, sintiéndose triste y olvidado. Llegó incluso a envidiar a los cuentos mayores, esos que siempre que había una oportunidad eran elegidos primero. Pero un día, un viejo y perezoso periodista encontró un huequito entre sus escritos, y buscando cómo llenarlo sólo encontró aquel cuentito. No muy convencido, lo incluyó entre sus palabras, y al día siguiente el cuentito se leyó en mil lugares. Era tan cortito, que siempre había tiempo para contarlo, y en sólo unos pocos días, el mundo entero conocía su historia. Una sencilla historia que hablaba de que da igual ser grande o pequeño, gordo o flaco, rápido o lento, porque precisamente de aquello que nos hace especiales.

La felicidad es un estilo de vida, no una emoción que se siente en un determinado momento y luego se va. Son muchos los componentes que tiene la misma, y uno de ellos es la aceptación. Cuando logramos aceptarnos como somos, altos, bajos, gordos o flacos, con la piel de cualquier o color, o aún con alguna discapacidad, estamos encaminados hacia el alcance de la felicidad plena, pues nuestra mente se va a enfocar entonces, en hacer lo mejor que podemos con lo que tenemos y que no podemos cambiar.

Ahora bien, aceptarnos no significa conformarnos, ya que las cosas que no podemos cambiar, es casi seguro que las podemos mejorar, lo que significa que podemos buscar la constante superación mental y física de forma sana, sin llegar a una obsesión dañina surgirá nuestra gran oportunidad.

El mundo es una gran red de relaciones, en la cual las personas se influyen mutuamente. No todos, sin embargo, ejercen el mismo tipo de influencia, pues mientras algunos se conforman con expresar lo que piensan, otros usan el mejor recurso para motivar: predicar con el ejemplo. Si yo me conozco y me acepto abro la posibilidad de aceptar al otro/a como es con sus talentos y virtudes pero también con sus defectos. Abre tu mente y tu corazón a conocerte ya aceptarte para poder ser ejemplos de congruencia y tolerancia.

Educación en la Fe