

## Di que “sí”

Una de las principales habilidades para la aceptación es estar dispuesto a aceptar los acontecimientos por lo que son. Lo único que necesitas para empezar a practicar es mirar a tu alrededor. Cuando tu mirada se detenga sobre algún objeto, fíjate en las sensaciones que te despierta mirarlo desde el punto de vista de un “No, eso no está bien. Ha de cambiar. Quiero escapar de aquí inmediatamente. Es inaceptable”.

Limitate a mirar algo específico que tengas a tu alcance y adopta mentalmente una postura de “no” al respecto. Luego pasa a otro objeto en la sala y haz lo mismo, una y otra vez. Hazlo durante un par de minutos.

A continuación, repite el proceso, pero esta vez desde una postura de “Sí, está bien. Es así y no tiene por qué cambiar. Puedo dejar que siga siendo así”. Limitate a mirar algo específico que tengas a tu alcance y adopta mentalmente una postura de “sí” al respecto. Luego pasa a otro objeto de la sala y haz lo mismo, una y otra vez. Hazlo durante un par de minutos.

Detente unos instantes para ver si puedes percibir lo distinto que parece el mundo desde un “sí” y desde un “no”.

Adopta una postura física que te muestre en tu mejor y peor actitud frente a experiencias difíciles. Si eres como la mayoría de las personas, la postura que refleja tu mejor actitud será más abierta (por ejemplo, cabeza erguida y brazos extendidos). Ver el mundo desde un “sí” o un “no” conecta con actitudes similares: la de apertura y aceptación y la de evitación y control.

Si quieres subir el nivel de este ejercicio de “sí/no”, súmalo el ejercicio de las posturas físicas. Cuando practiques el ciclo del “sí”, adopta una postura físicamente abierta: erguido, con las palmas de las manos hacia arriba, los brazos extendidos, la cabeza alzada, los ojos abiertos y las piernas separadas. Cuando practiques el ciclo del “no”, adopta una postura cerrada: con los brazos bajados, la cabeza inclinada, los ojos mirando al suelo, las piernas juntas, los puños y la mandíbula en tensión y el abdomen apretado. Observa detenidamente cómo cambia la experiencia.

También puedes practicar el ejercicio en relación con pensamientos, emociones, impulsos y recuerdos específicos. Con el tiempo, empezarás a darte cuenta de que, a lo largo de tu jornada diaria, adoptas mentalmente (y quizá también físicamente) una postura de “no” sin habértelo propuesto. Identificar los estímulos mentales y físicos que te han llevado a ello, te ayudará a tomar conciencia y a adoptar deliberadamente una postura de “sí”.