

EFT PARA BAJA AUTOACEPTACIÓN

Frases posibles:

AUNQUE NO ME GUSTA COMO SOY, QUIERO PODER AMARME TAL Y COMO SOY AHORA.

AUNQUE AHORA NO ME ACEPTO, ME ABRO A LA POSIBILIDAD DE ACEPTARME.

AUNQUE AHORA NO ME ACEPTO, QUIERO PODER ACEPTARME.

AUNQUE AHORA NO ME ACEPTO, ELIJO PODER ACEPTARME.

AUNQUE AHORA NO ME ACEPTO, ELIJO TENER CALMA Y CONFIAR EN MÍ.

AUNQUE SÓLO ACEPTO UNA PARTE DE MÍ, PUEDO ABRIRME A LA POSIBILIDAD DE ACEPTARME POR COMPLETO.

AUNQUE SOY IMPERFECTA Y ME GUSTARÍA SER PERFECTA, ACEPTO QUE LOS HUMANOS NO SOMOS MÁQUINAS Y SOMOS IMPERFECTOS.

APESAR DE QUE A MÍ ME GUSTARÍA SER DE OTRA MANERA, ACEPTO QUE EL SER HUMANO ES PERFECTO EN SU IMPERFECCIÓN.

AUNQUE ME GUSTARÍA CAMBIAR, AHORA ME ACEPTO COMO SOY. AUNQUE CONFÍO EN SOLUCIONAR ALGUNOS PROBLEMAS, AHORA SOY LA QUE SOY Y ME ACEPTO COMO SOY.

A PESAR DE TODO, ACEPTO MI PROPIA REALIDAD TAL Y COMO ES AHORA.

ACEPTO QUE NO PUEDO CAMBIAR CIERTAS COSAS DEL PASADO, AUN ASÍ ME AMO CON MI PASADO.

ACEPTO ABANDONAR EL LAMENTO POR LO QUE FUE O POR LO QUE NO ES Y ME AMO INCONDICIONALMENTE

LO QUE SE RESISTE PERSISTE Y YO ELIJO DEJAR DE RESISTIRME.

(AÑADE TUS PROPIAS FRASES DE FORMA CREATIVA)