

Arezky Hernández  
agriculturadelser.com

---

# **Tres Simples Prácticas** para cultivar una sana **Auto-Aceptación**

EBOOK

He creado este Libro Electrónico para ti.

Basado en el libro "[The Little Book of Contentment](#)" (en Inglés) de Leo Babauta.

Nuestra **Salud Mental** está determinada en gran medida por nuestro nivel de **auto-aceptación**: esto es **aceptar nuestra vida** y **aceptar quienes somos**.

En tu vida diaria seguramente habrás notado que en ocasiones tienes pensamientos negativos sobre quién eres y sobre cómo es tu vida.

Igualmente en ocasiones tienes miedos sobre cómo será tu vida en el futuro y juicios sobre ti, sobre la forma en que has actuado, etcétera.

Y muy probablemente hayas descubierto que “intentas” detener los pensamientos negativos y las emociones difíciles.

A esto se le llama *evadir* y consiste en *negar lo negativo*; que en el fondo es más de lo mismo.

Es como un ciclo sin fin en el que *resistes tus resistencias*.

Imagínate a un policía que busca a un ladrón al que no logra encontrar porque es él mismo.

Es importante romper este ciclo interminable de *resistencias*, pero esto no se logra con más resistencias.

**¿Cómo podemos aprender a aceptarnos a nosotros mismos?**

**¿Cómo podemos aceptar lo que nos sucede, nuestra vida y nuestra forma de comportarnos?**

**¿Cómo podemos dejar de resistirnos a lo que no queremos y no nos gusta?**

Te propongo practicar con sólo una de estas herramientas durante varios días seguidos; cuando te sientas cómodo con esa herramienta practica la siguiente.

Te presento ahora algunas herramientas útiles para entrenarte en la aceptación de ti, tanto de lo “bueno” como de lo “malo”.

Verás cómo desarrollas una alta aceptación de ti mismo.

# 1. Ser El Maestro De La “Bienvenida”.

En vez de *resistir* y *rechazar* tus pensamientos negativos y emociones difíciles, ¡dales la bienvenida!

Invita una taza de té a tus pensamientos negativos.

Dale un abrazo a tus emociones difíciles.

Ambos son parte de tu vida, ambos son parte de ti y ambos están ahí para traerte un mensaje.

Los pensamientos “negativos” y las emociones “difíciles” son poderosas oportunidades para

**Adquiere el Ebook aquí:**  
Utiliza el siguiente cupón  
**TSPSA10P**  
para obtener un 10% de descuento.

> <https://arezky.com/autoaceptacion> <

# Sobre el Autor



Arezky es cubano de nacimiento y emigró a México en el 2004.

También ha vivido largos períodos de tiempo en otros 3 países de Europa.

Tiene un Doctorado en Física Cuántica, ha realizado estudios y prácticas intensas de Meditación Zen desde el 2007 y se ha certificado en *Inquiry-Based Coaching* en el Instituto Innerland de Canadá.

El desarrollo personal y autoconocimiento es su pasión. Sus enseñanzas tienen un profundo componente espiritual.

Ha creado *Agricultura Del Ser*, un proyecto propio para apoyar a las personas en su camino a la auto-realización a través de La Indagación, La Meditación, y prácticas y análisis sobre No-Dualidad.

Conoce más sobre Arezky Hernández haciendo [clic aquí](#).

## Otra formas en que Arezky puede ayudarte

- Escucha el Podcast "[CONVERSACIONES DE LUZ](#)"
- Conoce su Consulta en línea "[Camino Nuevo Nubes Blancas](#)"
- Encuentra otros libros en "[Mis Libros](#)"

Redes sociales: [instagram](#), [facebook](#), [youtube](#), [twitter](#)