

Cliente Carolina Zuleta | Aceptación [00:07:27]

[00:00:00] **[Carolina Zuleta]:** Hola y bienvenidos a “*Crea Una Vida Extraordinaria*”. Soy Carolina Zuleta y hoy quiero que hablemos de la aceptación.

[Música]

[00:00:23] **[Carolina Zuleta]:** Una de mis grandes pasiones es estudiar a diferentes maestros en psicología, espiritualidad, neurociencia para aprender herramientas que me ayuden a transformar y evolucionar mi vida y así, también poder ayudarles a mis clientes. Y al leer muchos libros, he descubierto que hay lecciones que se repiten una y otra vez. Entonces, quiero hacer una serie de vídeos donde hablo de estas lecciones. La lección de la que voy a hablar hoy es la aceptación.

[Música]

[00:00:53] **[Carolina Zuleta]:** En el budismo hablan que el sufrimiento es opcional. Si bien como seres humanos, experimentamos dolor, tristeza, rabia, de esto hemos hablado muchas veces en este canal, ellos definen el sufrimiento como nuestra incapacidad de aceptar esos momentos difíciles. Si uno siente el dolor y lo acepta, es más fácil llevarlo a cuando uno está diciendo: “*esto no debería ser así, no lo quiero aceptar*” y ahí es donde aparece el sufrimiento.

[00:01:19] **[Carolina Zuleta]:** Entonces, ¿por qué nos cuesta aceptar? Yo lo he pensado mucho y yo creo que es porque nos han enseñado que deberíamos ser felices, que el propósito de esta vida es sentirnos bien o nos han dicho, por ejemplo, que las personas deberían comportarse de ciertas maneras, que el presidente de un país debería cuidar a todos sus ciudadanos, que un médico siempre debería obrar de buena fe, que los niños no deberían sufrir, pero la realidad es que vivimos en un mundo lleno de contrastes.

[00:01:50] **[Carolina Zuleta]:** Si tú miras este planeta, te vas a dar cuenta que está lleno de cosas maravillosas. Si tú miras, la naturaleza está llena de belleza, de cosas milagrosas. Si miramos a los seres humanos, los podemos ver como ejemplos de héroes que están dando su vida por ayudar a otros, pero también este mundo es horrible, hay sufrimiento, hay dolor, hay crueldad, hay cosas que son inimaginables y esa es la realidad del planeta en el que vivimos y cuando nosotros crecemos creyendo que esas cosas malas no deberían existir, entonces nos cuesta mucho aceptarlas.

[00:02:27] **[Carolina Zuleta]:** Creo que el primer paso para empezar a aceptar, es darnos cuenta que la vida es como es. Byron Katie, que es una gran maestra en este

tema de la aceptación— es más, ella escribió un libro que me encanta que se llama “*Amar Lo Que Es*”, dice: “*cuando peleamos contra la realidad, perdemos el 100% de las veces, porque la realidad es simplemente como es y pelear no la va a cambiar.*”

[Música]

[00:02:56] [Carolina Zuleta]: La segunda razón por la que creo que nos cuesta tanto aceptar, es porque confundimos aceptar con estar de acuerdo o aceptar con tolerar.

[00:03:05] [Carolina Zuleta]: Muchas veces mis clientes me dicen: “*pero Caro, ¿cómo voy a aceptar que haya crueldad en el mundo?*” y yo no estoy diciendo que estemos de acuerdo o que digamos que eso está bien, es simplemente decir: “*así es, no me gusta, pero así es*”. Nos pasa inclusive con nuestros seres queridos, cuando decimos: “*es que esta persona no se debería comportar de esta manera o mi esposo o mi pareja siempre debería ser fiel*” y entonces cuando no lo son, hay ese choque, pero cuando yo digo: “*no, o sea, hay personas que son infieles, hay niños que se enferman. Así es, no me gusta, no estoy de acuerdo, pero así es*”. A veces creemos que cuando no estamos aceptando, estamos haciendo una diferencia, que si yo no acepto que eso es así, entonces quiere decir que lo estoy cambiando, pero no, podemos todo el día quejarnos, criticar al presidente, a nuestro esposo, a la situación del mundo y eso no la cambia.

[00:04:02] [Carolina Zuleta]: Mi invitación hoy, es que sueltes esa energía de decir que las cosas deberían ser de una manera, esa tensión que sentimos adentro cuando no estamos aceptando y por el contrario, aceptes la realidad como es y mejor utilices tu energía para transformarla y crearla como tú quieres que sea.

[00:04:21] [Carolina Zuleta]: Byron Katie también dice que, por ejemplo, tú vas caminando por la calle y ves basura en el piso y tú dices: “*ay, pero es que la gente si es, no deberían tirar la basura al piso*” y sigues caminando. ¿Quién es el que está dejando la basura en ese momento en el piso? Eres tú. Es mejor parar y decir: “*la gente tira la basura al piso, pero yo soy de los que la recojo*”. Esa energía es mucho más poderosa y transformadora. Si tú dices: “*es que a las mujeres no les deberían pagar menos*” y te llenas de rabia porque una mujer en el mismo puesto que un hombre estaba recibiendo menos dinero, no estás cambiando nada. Mejor empodérate, crea tu propia empresa, contrata mujeres y págales mucho más de lo que les están pagando en el mercado y así tú puedes crear una realidad diferente.

[Música]

[00:05:10] [Carolina Zuleta]: Hace unos días estuve viendo en redes sociales el caso de Daniela Álvarez, quien fue la Señorita Colombia que, para mí, ha sido un ejemplo y una inspiración gigante de como ella ha aceptado su realidad. Ella tuvo que tener una

cirugía y en esa cirugía, algo pasó y tuvo una isquemia en su pierna, por lo que tuvieron que cortarle la pierna.

[00:05:32] [Carolina Zuleta]: Desde el primer momento pues obvio, ella sintió dolor, pero muy rápido ella aceptó su realidad, su realidad que de ahora en adelante, ella no iba a tener una pierna o no iba a tener la pierna de acá para abajo y ojalá la puedan buscar en redes sociales y ver su ejemplo, porque igual está contando su historia, bailando, abrazando su nueva realidad y haciendo lo mejor que ella puede con eso.

[00:05:56] [Carolina Zuleta]: Una de las grandes lecciones de los maestros que se repite una y otra vez, es aceptar, es soltar la atención de cómo deberían ser las cosas y mejor decir: “*así son y ahora, ¿cómo yo quiero responder a ellas?*” Eso te devuelve tu poder, te quita el sufrimiento y te permite crear una realidad como la que tú quieres.

[00:06:16] [Carolina Zuleta]: Mi invitación hoy es a que aceptes la realidad tal y como es, que sueltes esa energía de cómo deberían ser las cosas y mejor abracés las cosas como son y si no te gustan, utiliza todo tu poder, toda tu energía, todos tus dones para crear una realidad diferente, para crear el mundo que tú si quieres ver.

[00:06:36] [Carolina Zuleta]: Y ahora, me encantaría saber de ti, ¿qué te está costando aceptar? Y ¿cuál es la consecuencia de no aceptarlo? Compárteme en los comentarios.

[Música]

[00:06:48] [Carolina Zuleta]: Y como siempre, te quiero invitar muy especialmente a mi Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Cada jueves tengo una videollamada para todas las mujeres de la comunidad, donde hacemos *coaching*, donde hablamos de todos estos temas y donde te puedo dar ayuda personalizada. Solo debes ir a mi página web www.carolinazuleta.com, inscribirte y yo te voy a enviar un email con todos los detalles para que participes en la llamada. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **FIN**

--FIN DEL AUDIO--