**ACEPTATE**

[**La auto-aceptación**](http://www.miautoestima.com/autoaceptacion) o hecho de aceptarse a uno mismo de manera plena, con sus cualidades y carencias, [**es algo imprescindible**](http://www.miautoestima.com/autoaceptacion-importancia) a la hora de poder desarrollar una autoestima equilibrada. Aceptarse no siempre es una tarea fácil. Existen multitud de aspectos de [nuestro físico,](http://www.miautoestima.com/trabajar-autoestima-alta-aspecto) nuestra personalidad o nuestro pasado que nos negamos a considerar o intentamos ocultarnos a nosotros mismos y a los demás.

**Aceptarse a uno mismo no significa conformarse** y convertirse en un ser pasivo. Al contrario, a la hora de realizar cambios en las partes de nuestra persona que no nos gusten, es necesario que aceptemos en un primer momento de forma realista esas carencias.

La tarea de aprender a aceptarse requiere afrontar [nuestros sentimientos](http://www.miautoestima.com/autoaceptacion-sentimientos), [combatir nuestros miedos](http://www.miautoestima.com/autoaceptacion-combatir-miedo), [aceptar nuestro físico](http://www.miautoestima.com/autoaceptacion-fisico-aceptar-tu-cuerpo)y **aprender a**[**convivir** con los aspectos que no podamos modificar](http://www.miautoestima.com/tecnicas-autoestima-aceptarse). Conseguirlo hará que nos sintamos más seguros de nosotros mismos, que afrontemos la vida de forma más realista y que podamos utilizar en mejorar la energía que antes utilizábamos para esconder nuestros límites a nosotros mismos y a los demás. No aceptarnos puede tener serias consecuencias como una [autoestima baja](http://www.miautoestima.com/baja-autoestima), sentimientos de culpabilidad e inseguridad o incluso trastornos psicológicos como ansiedad, depresión o [trastornos alimentarios](http://www.miautoestima.com/autoestima-obesidad-bulimia-anorexia).