



Ucz się akceptacji trudnych uczuć

Nieprzyjemne uczucia to nieodłączny element naszego życia. Można uczyć się je akceptować. Jak to zrobić?

1. Nie walcz z uczuciem, lecz pozwól mu istnieć. Zrób krok w tył i po prostu obserwuj to, co czujesz.
2. Wyobraź sobie, że twoje uczucie unosi się na fali, a ty unosisz się obok niego. Nie staraj się z nim walczyć ani go blokować. Nie staraj się też kurczowo go trzymać. Przyglądaj się, jak unosi się i opada, przyływa i odpływa, z chwili na chwilę. Kiedy już nieco ochłoniesz, zadaj sobie pytania poniżej. Możesz zapisać do nich odpowiedzi.

Jakie uczucie trudno Ci zaakceptować?	
Co by dla Ciebie oznaczał fakt, że zaakceptowałaś/eś doznawanie tego konkretnego uczucia?	
Jakie są wady zaakceptowania tego uczucia?	
Jakie są zalety zaakceptowania tego uczucia?	
Czy możesz wyznaczyć limit czasowy temu uczuciu, np. intensywnie skupiać się na nim 10-15 minut?	
Jak możesz zająć się czymś innym, skoncentrować swoją uwagę na tym, co dzieje się wokół Ciebie zamiast intensywnego rozmyślania o swoich emocjach?	
Czy możesz zrobić coś produktywnego, satysfakcjonującego lub przyjemnego dla siebie? Co to jest?	
Czy możesz zauważyć swoje uczucie, nadać mu jak najbardziej precyzyjną, ale jednocześnie neutralną nazwę? Jak ona brzmi? Czy możesz następnie pozwolić mu odejść?	

Pamiętaj! Nie wymagaj od siebie ciągłego dobrego samopoczucia i pozytywnego nastawienia do życia, ponieważ kiedy tylko poczujesz się gorzej, dodatkowo twój stan się zintensyfikuje jedynie tylko z powodu tego, że założyłeś sobie wcześniej, że powinieneś być zawsze szczęśliwy i optymistyczny.