

Можно ли научиться принимать не устраивающую нас ситуацию, если мы не можем её изменить? Принятие как любой другой навык можно тренировать, а значит можно научиться принимать ситуацию. Рассмотрим модель принятия ситуации.

### **Шаг 1 «Осознание».**

Вы оказались в ситуации, где что-то пошло вразрез с тем, что вам хочется. Вы недовольны. Осознайте в себе это недовольство. Можно сказать себе «Я недоволен, потому что произошло то-то, а мне хотелось, чтобы было так-то».

Для чего это делать? Дело в том, что многие люди даже не осознают того что же именно их так раздражает в сложившихся обстоятельствах. Осознание – это первый шаг на пути к тому, чтобы понять и принять.

### **Шаг 2 «Наблюдение без оценки».**

Суть этого шага заключается в том, чтобы наблюдать за своими мыслями и эмоциями не давая им оценок – плохие они или хорошие. Вы как бы смотрите на себя со стороны, позволяете всему, что с вами происходит быть, ничего с этим не делая.

### **Шаг 3 «Физические ощущения».**

Обратите внимание на свои физические ощущения в сложившейся ситуации – как вы дышите, насколько учащённо у вас бьётся сердце, ощущаете ли вы прилив крови к щекам, болит ли у вас голова, дрожат ли руки, дергается ли щека. Что вы вообще ощущаете в теле? Попробуйте сосредоточиться исключительно на дыхании – сконцентрируйтесь на том, как охлажденный воздух проходит через носоглотку, опускается в лёгкие, как при этом расширяется ваша грудная клетка, как вы выдыхаете тёплый воздух. Примерно 5 минут такого сосредоточенного дыхания достаточно для того, чтобы успокоиться.

## Страдать или принять ситуацию

Автор: familyomsk

03.08.2020 09:29 - Обновлено 03.08.2020 09:32

---

### Шаг □ 4 «Включаем мозги».

После того как вы осознали своё недовольство, понаблюдали за своими мыслями и эмоциями, подышали и немного успокоились, пришло время задать себе вопрос: «Какова моя цель на данный момент и как я могу её достичь в сложившихся обстоятельствах?». Иногда для достижения цели вам нужно будет совершить определённые действия, а иногда – просто ничего не делать, успокоиться и ждать.

### Шаг □ 5 «Благодарность».

Любая ситуация даётся нам для чего-то. Даже в самой незначительной, на наш взгляд, неприятной ситуации заложено нечто полезное для нас. Ваша задача - осознать и поблагодарить мир за предоставленную возможность учиться и работать над собой.

Принять ситуацию – значит сознательно допускать, что что-то может пойти не так как нам хочется, не так как мы привыкли и планировали. Противоположность принятию является сопротивление и негативное отношение к происходящему. Для большинства такая модель поведения привычна, и мы сопротивляемся практически всему, что идёт вразрез с тем, что мы желаем.