

## **Как принимать людей и ситуации такими, какие они есть? Принятие, что это?**

*Да и не только людей, но и события, мнения, факты, которые нам чем-то неудобны.*

*Когда мы сталкиваемся с чем-то подобным, в голове проносятся мысли: "Как же так?", "Как так можно?", "Неужели нельзя было по-нормальному?" и тому подобные.*

### **Шаг 1 Отслеживание мыслей.**

*Это мы не всегда умеем и, если нет этого навыка, нужно учиться, наблюдать за тем, что проносится у нас в голове. Потому что наши мысли - это установки, на основе которых рождаются наши эмоции, а затем и поведение. Мысли - это ключ к управлению нами своим эмоциональным, психологическим состоянием. Какие установки мы себе даем, так мы и начинаем себя чувствовать и в соответствии с этим и действовать.*

### **Упражнение 1.**

*Сядьте в спокойном месте. Начните думать: "Люди часто несправедливы ко мне, меня часто обижали в жизни, хорошим людям часто приходится страдать". Думайте об этом в течение минут 3х. Какие эмоции вы почувствуете? Скорее всего это будет печаль, грусть, тоска. Теперь остановитесь в этих мыслях и переключитесь на другие мысли: "Мир разнообразный, в нем есть и справедливость, мне встречались и хорошие люди, в них и во мне есть добро, и меня наверняка ждут позитивные перемены". Осознайте, как меняются Ваши эмоции. Скорее всего, эмоции будут более легкими, радостными. Если Вы будете не просто поверхностно повторять это, а правда поверите в то, что это так, что в вашей жизни это возможно. Эмоции следуют за мыслями и формируют наше настроение. Мы можем этим управлять.*

### **Упражнение 2.**

*Управление мыслями. Наш мозг должен быть нашим отлично работающим инструментом для решения насущных задач. Он не должен работать просто так, крутить какие-то мысли, которые не могут нам в данный момент помочь. Он должен включаться на решение какой-то*

задачи, а потом переключаться на что-то иное. Этот полезный навык можно и нужно тренировать.

Сядьте в спокойном месте, дышите спокойно, можно прикрыть глаза. Наблюдайте за своим дыханием, вдохом и выдохом. Через короткое время начнут приходить самые разнообразные мысли. Ваша задача заметить это, остановиться в думании, не начинать думать, раскручивать эти мысли, а нужно отпустить их и вернуться к наблюдению за дыханием. Цель этого упражнения в том, чтобы вы осознали: Вы - это не ваши мысли, они не управляют вами а наоборот, вы должны научиться управлять ими.

**"Ум - это наш ужасный хозяин и наш прекрасный слуга ", есть такая поговорка.**

**Ваша задача - сделать его своим прекрасным слугой.**

Теперь, когда научились отслеживать мысли, можно переходить к шагу 2.

**Шаг 2. Понимание. Понимание ситуации. А что в действительности случилось и почему?**

К принятию не прийти через понимание.

Если мы видим мысли, по типу "Как так?" рождающие удивление, возмущение, гнев, злость, значит принятия нету. Мы не согласны с происходящим. Мы отвергаем реальность, боремся с ней. Часто в отношении людей, близких или просто с людьми, которыми общаемся, мы имеем некоторые ожидания о том, что они будут вести себя так, как мы считаем правильным. Мы думаем, что они будут соблюдать обещания, будут честными, искренними, смелыми, практически идеальными, но это не так.

**Обиды, гнев злость - это эмоции, которые рождаются в нашем сознании, когда что-то идет не так, как мы этого хотим.**

**Упражнение 3. Ожидания.**

*Возьмите бумагу, ручку и, подумав, напишите, какие есть у Вас ожидания в отношении других людей.*

*Если Вы чувствуете гнев, обиду и неприятие, то в каком-то аспекте Ваши ожидания не оправдались, в вашем предугадывании, в планировании была ошибка. И теперь надо ее исправить и ответить на вопрос : "Почему?". То есть вопрос : "Как так?" должен звучать не с целью повозмущаться и погневаться, а с целью понять "Каким образом это действительно могло случиться?".*

*И мы выясняем, что люди делают ошибки, или предают или обманывают в силу того, какие есть они сами, у них такой характер или обстоятельства их вынудили и произошло вот это. А может это произошло в результате наших действий.*

*Возьмем понятную аналогию. О погоде, уж что-что, но на это очевидно, влиять мы не можем. Отличный пример для тренировки принятия!. Скажем, наступила весна, март, потеплело, мы ждем солнца и света а тут вдруг, повалил снег. И мы можем возмущаться, но понимаем, что это бесполезно и объясняем себе, что - ну вот так вот, это происходит !.*

*Диалектика немецкого философа Гегеля приходит к нам на помощь. "Только то, то что действенно - существует, а все существующее - действенно". Это значит, что для всего, что существует есть какая-то причина, а иначе этого просто бы не существовало. И нам надо это причину увидеть в своей ситуации.*

#### **Упражнение 4. Понимание.**

*Возьмите бумагу и ручку и опишите причины того, что Вас расстроило. Если Вас раздражает какой-то человек, подумайте, какие черты его характера или обстоятельства или, может быть, ваши действия, привели к тому, что он поступает определенным образом.*

*И, когда мы нашли точные причины, почему так происходит, мы переходим наконец, к третьему шагу - Принятию.*

#### **Шаг 3. Принятие. Есть то, что есть.**

*Надо пояснить в начале, что такое принятие.*

*Принятие не означает, что мы оправдываем чьи-то действия и считаем это правильным. (Как снегу в принципе не свойственно идти весной).*

*Принятие не означает, что мы для себя соглашаемся с этим или будем поступать так же.*

*Принятие означает одно: Мы согласились с тем, что нечто происходит. И все. И знаем причину. И не удивляемся больше этому, воспринимая это как явление, которое имеет свою причину .*

*И в результате этого мы уже переходим от стадии гнева к стадии того, что надо делать с этим дальше? Какое принимать решение. На этой стадии уже не будет раздражения, злости, агрессии. (Если это есть, возвращайтесь к шагу 2. Понимание). А будет спокойствие и готовность размышлять о путях решения.*

#### **Упражнение 5. Принятие.**

*Попробуйте представить ситуацию с погодой. Внезапно весной пошел снег, Вы не возмущаетесь, что и почему, Вы говорите себе: "Да, сегодня это так, я принимаю это. А теперь мне надо решить, что с этим делать". Подставьте теперь вместо снега свою ситуацию, с которой не можете примириться. Люди поступают так или иначе в силу каких-то причин. Вспомните об этих причинах и скажите себе: "Да, я вижу это здесь так и есть, я ПРИНИМАЮ, что это так." Это не значит, ЧТО Я СОГЛАШУСЬ. что это правильно, это не значит, что я одобряю это или буду сам так поступать. Это значит лишь то, что я увидел, что ЗДЕСЬ ЭТО ЕСТЬ ТАК ПО ОПРЕДЕЛЕННЫМ ПРИЧИНАМ.*

*Ну а далее можно задать себе следующий важный вопрос:*

**"А что теперь с этим делать?"**

**Без ответа на этот вопрос принятие не может быть завершенным. Нам нужны выводы из ситуации и решения.**

#### **Шаг 4. Справляемся с последствиями, принимаем решение.**

*Если мы хорошо поняли ситуацию, увидели причины, нам легко будет ответить на вопрос, а сможем ли мы как-то повлиять на это или нет? . Хотя бывают случаи, когда ответ не так очевиден. В случае с*

погодой нам ясно: если вдруг идет снег, мы либо остаемся дома, либо одеваемся теплее и выходим на улицу.

В случае других людей нам надо принять их образ реальный, именно такой, какие они есть и спросить себя, можем ли мы как-то повлиять на это? Обычно на взрослых людей почти невозможно повлиять напрямую, они уже взрослые сформировавшиеся личности. Они могут поменяться, если захотят этого сами. Поэтому скорее всего, здесь нам надо будет спросить себя, что я буду делать, как я смогу чувствовать себя комфортно, если эти люди останутся такие, какие они и есть и будут продолжать себя вести так же? И если мы остаемся рядом с ними, готовы ли мы к последствиям, есть ли у нас план, как с этим справляться?

### **Упражнение 6. Нам нужен план.**

Подумайте и напишите, могу ли я повлиять на ситуацию в сторону изменения и как? И если действительно могу, то надо это сделать и тогда возможны изменения к лучшему.

Но что я буду делать в отношении с этими людьми, если пойму, что повлиять на ситуацию не могу, если буду знать, что они поступят так же, как поступали всегда? Смогу ли я пережить это и как именно или мне надо уйти из этой ситуации.

### **Шаг 5. Осознание, завершение.**

Теперь, когда мы достигли понимания ситуации, совершили принятие, то это есть так, как есть и решили, что нам с этим делать, процесс можно считать завершенным. В результате должно появиться некоторое облегчение. Это в том случае, если мы нашли какое-то удачное решение. Бывает, однако так, что нам приходится мириться с чем-то трудным, неприятным, это бывает сложнее. Это уже немного другая история. Тут поможет идея о том, что в каждой ситуации бывает что-то позитивное. И если мы это находим для себя, то каждую ситуацию, даже самую сложную, можно повернуть себе на пользу. И тогда слово смирение перестает нести слишком уж негативную окраску, а жизнь может представляться чередой ситуаций- загадок, уроков в результате которых у нас есть шанс стать сильнее, мудрее и счастливее.

### **Упражнение 7.**

*Подумайте и запишите, чему вас могла научить эта ситуация, что вы узнали в результате нее о себе, о людях, об окружающем мире. Какие позитивные выводы могли сделать, какие эффективные стратегии поведения могли приобрести для себя? Подумайте, насколько в результате этой ситуации вы могли стать мудрее, компетентнее и если вы будете использовать эти знания, то у вас точно есть шанс стать счастливее, спокойнее и гармоничнее.*