

Övning i acceptans

Att acceptera att saker är som de är, oavsett om jag gillar det eller inte.

Fördelar och nackdelar – lärdomar

Det går att hitta en mening med nästan allt som sker. "Vad kan det finnas för dolda positiva delar med det här?" är en fråga du kan ställa dig för att hitta de eventuella positiva delar i det som händer, det kan göra det NÅGOT lättare att acceptera svåra jobbiga saker som du verkligen VILL jobba för att acceptera.

Vad som än händer i dag, se det som träning i att hitta dolda fördelar även i det som du eller andra upplever som enbart negativt. Då går du på "upptäcktsfärd" och är öppen för att hitta dolda bra saker i alla möten och situationer, både i de som stärkt dig och de som tryckt ned dig. Det kan du göra utan att du för den skull behöver känna att svåra saker som hänt är OK. På upptäcktsfärden kan du även se vad du "lärt dig" av de olika händelserna. Allt ifrån enkla saker, som att bussen är sen, till svårare livshändelser.

- Den jobbiga skilsmässan mellan mina föräldrar leder till att de numera är sams.
- Att jag miste min hund ledde till att jag insåg att jag vill satsa på att bli veterinär.
- Att jag fick diabetes ledde ändå till att jag fick många nya nära vänner på "diabeteslägret" jag åkte på.
- Att jag kuggade körkortet och fick göra om teoriprovet gjorde så att jag pluggade extra mycket och övade på kunskaper jag faktiskt behövde bli bättre på för att kunna köra bil.

Detta är svårt och kräver en hel del träning

Situation _____

Möjliga fördelar/lärdomar _____

Situation _____

Möjliga fördelar/lärdomar _____
