

Ты и принятие

Что такое принятие

Принятие – это новый уровень понимания. Это понимание того, что уже случилось и для чего-то нужно. Понять, что проблема идёт изнутри наружу и осознать, что вы получаете именно то, что транслируете во внешний мир.

Понять не значит согласиться с несправедливостью происходящего относительно вас, не означает подчиниться сложившимся обстоятельствам.

Принять - это

СОГЛАСИТЬСЯ, ЧТО СИТУАЦИЯ УЖЕ СОЗДАНА И ЧТО ДАЛЬШЕ НУЖНО ДВИГАТЬСЯ ИСХОДЯ ИЗ НАЛИЧИЯ ДАННОГО ФАКТА

СОГЛАСИТЬСЯ, ЧТО ИЗМЕНИТЬ СОБЫТИЯ НЕВОЗМОЖНО, НО МОЖНО ПО-ДРУГОМУ ПОНЯТЬ ИХ

ОТЫСКАТЬ ПРИЧИНУ, ПОЧЕМУ ЭТА СИТУАЦИЯ ВОЗНИКЛА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ, И ПОНЯТЬ КАК ПОСТУПАТЬ, ЧТОБЫ ПОДОБНОГО С ВАМИ НЕ ПРОИСХОДИЛО

Что важно научиться принимать

Принять себя. Человеку сложно себя принять, когда он недоволен собой. Принятие означает согласие со всем перечнем достоинств и недостатков, ведь мы помним, что человек – существо несовершенное! И каждый из нас имеет право быть неидеальным, совершать ошибки и учиться на них. А ожидания других относительно вас и вашей жизни – это не ваш выбор.

Принять других людей. Принимать других сложно, если вы не понимаете, что люди, причиняющие вам боль (с Вашей точки зрения), в действительности не являются источником боли. Через подобные ситуации вы

можете увидеть, на что следует обратить внимание: посмотрите «вглубь» себя и проанализируйте, что на самом деле является источником проблемы. А обвиняя других, подобные ситуации «несправедливости» будут повторяться вновь и вновь.

Когда вы принимаете окружающих людей, вы можете увидеть, что люди бывают несправедливы, но при этом не даёте им оценок, суждений. Ведь люди могут не соответствовать вашим ожиданиям – не забывайте об этом.

Принять ситуацию (обстоятельства). Это означает согласие с тем, что есть вещи в жизни, которые не соответствуют вашему мировоззрению и восприятию. Это относится и к позитивным моментам, так и к негативным. Ведь обе эти позиции относительны. Для кого-то ситуация может быть простой и позитивной, а для кого-то – сложной и негативной. Это всего лишь наша личная оценка, а критерии оценки у каждого человека разные.

Почему важно научиться принятию

Не принимая что-то, человек:

**ТРАТИТ МНОГО СИЛ,
ЭНЕРГИИ И ВРЕМЕНИ,
СОПРОТИВЛЯЯСЬ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ**

**РАЗРУШАЕТ СЕБЯ: И
ЭМОЦИОНАЛЬНО, И
ФИЗИЧЕСКИ**


**ПОСТОЯННО ПРОКРУЧИВАЕТ
ПРОИЗОШЕДШЕЕ В МЫСЛЯХ, И
КАЖДЫЙ РАЗ ПЕРЕЖИВАЕТ ПО
ЭТОМУ ПОВОДУ**

Следует помнить, что в жизни постоянно будут ситуации, неприятные нам. Но научившись их принимать, вы не будете действовать во вред себе, своему восприятию и здоровью.


- Умение принимать важно и нужно лично вам, а не окружающим.
- Важны не события, которые происходят, а ваша реакция на них.
- Принятие – это ваша забота о себе.
- Принятие происходящего – это ваш рост и развитие в себе качеств, таких как: спокойствие, уравновешенность, свобода от мнений.

Как научиться принимать


ШАГ 1: СОГЛАСИТЕСЬ "ДА, ЭТО ПРОИЗОШЛО"



Не путайте не смириением. Смириться - это значит согласиться с неизбежностью. Смириться - это подчиниться обстоятельствам.




Принять ситуацию - согласиться, что это уже случилось, но при этом понимать, что всегда есть выход, и из этой ситуации тоже. И как правило, выход есть не один.




Осталось проанализировать ситуацию и найти тот самый выход.


ШАГ 2: НАЙДИТЕ ПРИЧИНУ "ПОЧЕМУ ПРОИЗОШЛО"



В каждой ситуации есть какой-то смысл. Важно понять, почему это произошло с вами, и что ценного есть в этой ситуации.



Поймите, кто еще оказался в ситуации и будьте благодарны им за возможность увидеть происходящее с новой стороны (как с положительной, так и с отрицательной).



Не переставайте анализировать происходящее и получать опыт!

ШАГ 3: ДВИГАЙТЕСЬ ДАЛЬШЕ, НЕ ОГЛЯДЫВАЯСЬ



Примите факт
произошедшего. Это было.



Сделайте выводы.



Двигайтесь дальше, не
оглядываясь.

Постоянная рефлексия своих переживаний и происходящего вокруг позволит понять себя, свои эмоции и быть более продуктивным!

Следи за новостями рубрики «Психологическая служба» на сайте колледжа: читай статьи, проходи тесты и занимайся саморазвитием.

По интересующим вопросам можно связаться с педагогом-психологом колледжа – Горбатовой Светланой Сергеевной, кабинет №304; email: GorbatovaSS@tgpgk.tomsk.ru