



źródło zdjęcia: jeeyoga.com

akceptacja – wdzięczność - uważność

Marek Kamiński, podróżnik, w wywiadzie dla Radia Plus Radom (listopad 2017 r.) powiedział parę słów o wyprawie z Kaliningradu do Santiago de Compostela:

*Myślę, że chyba najtrudniejsze w życiu dla człowieka jest odnalezienie samego siebie. Łatwiej zdobywać ten zewnętrzny świat, niż wewnętrzny. Dlatego, że to była podróż do tego wewnętrznego bieguna, była to bardzo trudna podróż. Rzeczywiście łatwiej dojść na Biegun Północny i Południowy, który jest zewnętrznym celem, niż znaleźć samego siebie. To była rzeczywiście niezwykła wyprawa. (...) **Zostały mi z niej trzy słowa – „akceptacja”, „wdzięczność” i „uważność”.***

Ważne i aktualne słowa. Szczególnie dziś - w obliczu przedłużającej się izolacji. Większość z nas pierwszy raz staje w sytuacji gdy jednocześnie doświadczamy wielu zmian i swoistej stagnacji. Zapewne część z nas odbywa ową wewnętrzną podróż, o której wspomina Kamiński. Być może odczuwasz frustrację z powodu niemożności robienia tego co zwykle. To trudne, ale może być też ubogacające. Zachęcam do akceptacji tego co przynosi ten czas, ta droga, którą idziemy, do wdzięczności za najmniejsze rzeczy, które są dla nas w tym czasie i do uważności na siebie i innych, do uważności na „tu i teraz”.

akceptacja - to pogodzenie się z czymś czego nie można zmienić, formalna zgoda na coś (za: Słownik Języka Polskiego PWN). Na pewne rzeczy nie masz wpływu, **inne są Ci dostępne** (na tym skup uwagę). Nie możesz swobodnie wychodzić z domu, kiedy tylko masz na to ochotę, ale możesz kontaktować się z przyjaciółmi on-line tyle razy, ile tego potrzebujesz. Możesz organizować dzień i wypracować własne rutyny - kiedy jesz, kiedy się uczysz, kiedy masz czas dla rodziny, znajomych, kiedy tylko dla siebie itd. **Ty decydujesz – masz w tym wolność.**

wdzięczność (wchodzi w skład pozytywności, o której pisałam w poprzednim temacie) – pojawia się wtedy, gdy doceniamy otrzymany dar. Można być wdzięcznym za wiele rzeczy. Za miejsce do odpoczynku, za zdrowie, sprawne ciało, za dobry uczynek, za przyjazny gest, za przysługę. Nie myl wdzięczności z poczuciem zobowiązania - że jesteś komuś coś winien. Nie o to chodzi. Wdzięczność nie kieruje się zasadami, jest serdeczna i nie zna schematów.

uważność - na „tu i teraz”, na siebie, na Twoje uczucia, sygnały płynące z ciała, na to jak smakuje dzisiejsze śniadanie :-). To szczególny rodzaj uwagi nieosądzającej, samoobserwacja siebie w danym doświadczeniu, w danej sytuacji. Połączona z akceptacją tego co „tu i teraz”, pozwoli Ci lepiej poradzić sobie z negatywnymi emocjami.

Tu znajdziesz kilka praktycznych ćwiczeń uważności: <http://blog.psycholog-mackiewicz.pl/6-praktycznych-cwiczen-uważności-których-powinieneś-spróbować/> Warto spróbować.