

OPSKRIFT PÅ ACCEPT

TANKER

Hvis du ikke kan ændre omstændighederne, kan du i stedet ændre din måde at forholde dig til omstændighederne.

Accept er en måde at forholde sig på - uden at forsøge at ændre processen / tilstanden eller at protestere imod den.

Læg eventuelt ansvar over på de personer, der har indflydelse. Tænk eksempelvis: Ikke mit cirkus, ikke mine aber.

Lad uønskede tanker komme og gå.

Kæmp ikke imod tankerne / erkendelsen.

Erkend, at situationen er, som den er – på trods af det ubehag, erkendelsen eventuelt indebærer.

Vid, at lidelse / problemer er en naturlig del af livet.

Undlad at dvæle ved / ruminere over forhold – især negative eller ubehagelige situationer.

Kom overens med virkeligheden. Accept indebærer samtykke / godkendelse og er tæt beslægtet med det latinske *acquiescere*, som betyder "to find rest in".

"Let it go."

Vid, at accept ikke er det samme som at være passiv, at give op, at resignere eller at tolerere.

Forsøg at se situationen udefra - i observatørposition.

Vær bevidst om det nuværende øjeblik uden at dømmes – ligesom i mindfulness.

FØLELSER

Undlad at ønske, at virkeligheden skal være anderledes, for det kan føre til lidelse.

Lad uønskede følelser komme og gå.

Kæmp ikke imod følelserne. F.eks. kan frustration være udtryk for manglende accept.

Forsøg at rumme dine følelser af ubehag.

Hav det okay med, at du har de følelser, som du nu engang har.

Undersøg eventuelt, hvorfor du har de følelser. Hvad er der på spil for dig?

ADFÆRD

Vælg dine handlinger – frem for blot at reagere.

Tal med nogen om situationen.

Øv dig på mindfulness med henblik på at blive bedre til at tolerere negative tanker og følelser.

Lavendt, 2022