

## Radikal acceptans – att sluta slåss mot det man ändå inte kan förändra

Tyvärr finns det många problem som man inte kan göra något åt just nu, eller som kanske tar lång tid att lösa, eller som kanske inte kan lösas alls. Då är det lätt att fastna i hur saker och ting "borde" vara, att "så här får det inte vara" eller "jag vägrar"... Detta gör att vi mår ÄNNU sämre, och upplever vår situation ÄNNU värre... Om man till exempel ägnar en hel regnig dag åt att tänka att det "borde vara sol" och vägrar acceptera att det regnar idag, så finns en stor risk för att min regniga dag blir sämre än den behövt bli. Och att jag blir rätt blöt.

Det finns många saker som händer som är mycket svåra att acceptera; att bli lämnad av någon man tycker om, tragiska händelser och olyckor, att någon behandlar en orättvist, att man drabbats av sjukdom, eller när saker inte blir som man tänkt sig.

Man kan öva sig i att använda "radikal acceptans" genom att använda de meningar som finns nedan. Pricka för dem som är mest hjälp för dig, och lär dig att använda dem då du behöver acceptera en situation så som den är.

Då man kämpar emot något, vägrar acceptera verkligheten, spänner man sig i hela kroppen och andas ytligt. Träna på att slappna av och andas i lugna andetag ända ner i magen.

- Det här ÄR det som är, hur ont det än gör och hur fel jag än tänker att det är.
- Allt det som hänt tidigare leder fram till det här.
- Jag kan inte förändra det som redan hänt.
- Det kan vara OK fast det inte blev som jag tänkte.
- Jag behöver acceptera för att kunna förändra.
- Att fastna och kriga mot det förflutna gör mig blind för nuet.
- Det enda jag kan ha kontroll över är det som händer nu.
- Det är slöseri med tid och kraft att kriga mot det som redan hänt.
- Nuet är som det "ska vara" även om jag inte gillar det.
- Nuet är som det "ska vara" om du utgår från det som hänt tidigare.
- Det här ögonblicket är ett resultat av en million andra beslut och händelser.
- Andra meningar som hjälper mig acceptera...

Du kan behöva ställa in dig på ditt beslut att acceptera en svår situation eller händelse om och om igen - i början så ofta som varje minut.