



Acceptera och agera-meditation

Sätt eller lägg dig bekvämt där du är. Blunda lätt. Tillåt dig själv att slappna av.

Andas djupt och lugnt. Prova att fokusera på hur det känns i din kropp när du andas ... när luften strömmar in ... och ut ... som att du för första gången lägger märke till att du andas.

Andas långsamt in och ut. Låt tankarna och känslorna röra sig fritt ... om sådant du tycker om ... och sådant du inte tycker om.

Andas långsamt och lugnt ... andas in ... andas ut ... Låt tankarna och känslorna vara precis som de är.

Andas långsamt in, djupt och lugnt. Låt tankarna och känslorna komma och gå fritt i sin egen takt. Acceptera dem som de är utan att kritisera dem eller försöka bli av med dem. Låt dem bara komma och gå.

Acceptera tankarna och känslorna. Det innebär inte att du behöver tycka om dem eller vilja ha dem.

Du behöver inte heller tycka om situationen som du befinner dig i. Låt bara tankarna och känslorna komma och gå fritt. Låt din situation vara precis som den är just nu. Och låt saker och ting vara som de är just nu.

Om du har svårt att acceptera det du upplever kan du börja med att acceptera att du har svårt att acceptera det ... att du verkligen skulle vilja att dina tankar, känslor och din situation såg annorlunda ut än de gör ... men att det inte är så.

Testa om du kan acceptera hur det är ... en stund i taget ...

När du är redo att acceptera det du upplever nu kan du rikta fokus mot det som är viktigt för dig. Finns det någonting som du skulle vilja förändra? Skulle du vilja byta perspektiv? Eller skulle du vilja förändra den situation som du befinner dig i nu? Vad skulle du vilja ändra på?

Om du tror att du kan påverka sådant du önskar skulle vara annorlunda så kan du göra en plan för det. Fundera också på vilka metoder du kan använda för att främja en förändring och som för dig dit du vill.

Tillämpa sedan en handlingsprincip: gör en sak i taget. Gör sådant som för dig närmare dina värderingar, mot det som du bryr dig om.

Om du trots allt inte kan ändra din situation och kämpar ... eller om du inte verkar kunna byta perspektiv ... så låt det vara så. Låt det bara vara. Låt det vara. Låt allt i dag vara precis som det är. Låt det bara vara som det är nu.

Vänd dig sedan till dina värderingar. Fortsätt framåt. Fokusera på andra saker ... och personer ... som är viktiga för dig och som du bryr dig om. Du kan snart avsluta övningen och gå vidare.

Innan du fortsätter ska du svara på den här frågan: Vad är det viktigast att fokusera på just nu?

Gör vad som än dyker upp i tankarna när den här övningen avslutas.
