

## **Вы намного лучше, чем казались себе раньше.** Пауло Коэльо

Для начала я решил поговорить с вами о таком аспекте личностного роста, как принятие. Его еще называют «первым законом личного роста».

Это один из важных факторов, как более спокойной и счастливой, так и более успешной жизни.

Раньше, когда я еще не успел прочитать о нем в книжках, а как-то сам интуитивно пришел к его пониманию, я называл его «философским отношением к жизни». Да и сейчас так называю :)

Но т.к. «принятие» гораздо короче, то так и будем его называть.

Итак, с чем едят это принятие, под какие напитки им закусывают?

Проще говоря, в чем его сакральный смысл?

А в том, что наша жизнь не стоит на месте. Все время что-либо происходит, случается, меняется.

Иногда эти события носят положительный характер, иногда - не очень, а иногда - и совсем не.

И что делает большинство людей, когда происходит что-то негативное? Они огорчаются, негодуют, злятся, проклинают всех и вся.

Или просто впадают в депрессию. Так, на всякий случай. Авось поможет?

Но к чему ведет такая ситуация? Явно не к разрешению ситуации.

Так вот, принятие - это когда вы просто воспринимаете нечто таким, каково оно есть, и говорите: "Значит, так оно и есть".

Принятие - это не одобрение, согласие, разрешение, санкционирование, симпатия, поддержка, содействие, защита или помощь. Оно даже не связано с понятием "нравится".

**Принятие - это когда Вы говорите: "Это есть то, что есть".**

Пока вы не примете всего, вы не можете увидеть ситуацию целиком. Потому она вам и не нравится, что вам трудно её принять.

Когда реальность вступает в противоречие с вашими представлениями о том, какой

## **Извинения не принимаются, или как оставаться несчастным несмотря ни на что**

Автор: Sternbrew  
30.05.2010 00:31 -

---

надлежало бы быть реальности, она всегда побеждает (попробуйте не принять смену сезонов и продолжать ходить в летней одежде зимой). А люди продолжают с ней бороться и получают одни расстройства, либо отворачиваются от нее и стараются не замечать.

Если вы вдруг обнаруживаете себя или расстроенным, или старающимся не думать о чем-то, или в состоянии, промежуточном между этими двумя, вы должны спросить себя: "Чего в этом я не принимаю?"

Однако принятие - это не состояние пассивности или бездействия. Вы можете и изменить ситуацию, и исправить недостатки, и наладить отношения.

Но, только приняв ситуацию, вы можете правильно оценить ее и принять правильное решение о дальнейших действиях. Может вообще, и менять-то ничего не надо?

Когда вы принимаете, вы становитесь более расслабленным и спокойным.

Всё идет, как идет, а вы позволяете идти всему своим чередом. Вы становитесь терпеливым.

Бороться с ситуацией, как Дон Кихот с ветряными мельницами, или избегать ее, как страус, пряча голову в песок, - не самые эффективные способы жизни. Но это неизбежный результат неумения принимать.

Попробуйте вспомнить ситуацию, которая вас расстроила. Может быть, вам отдавили ногу в транспорте, или сломалась машина, или пришлось иметь дело с не самыми приятными людьми.

А теперь примите ее целиком. В конце концов, все было, как было, так ведь? Прошлого не исправить, с ним можно только смириться. И если вы примете это, вы сразу почувствуете изменения.

Может быть, ситуация не будет уже казаться такой неприятной или вы перестанете ее бояться, или произойдет что-то еще. На душе станет легче, точно.

И еще. Принимайте не только ситуации, людей, жизнь такими, какие они есть. Примите и себя тоже. Порой это даже более важно.

Примите все, что вы не сделали, хотя и должны были сделать, и все, что вы сделали, несмотря на то, что делать этого вам не следовало.

Разрешите себе быть человеком разумным со слабостями обыкновенными.

Сделали вы это или не сделали, это уже стало историей, и ее не изменить.

## **Извинения не принимаются, или как оставаться несчастным несмотря ни на что**

Автор: Sternbrew  
30.05.2010 00:31 -

---

Вы можете бороться с прошлым, сделать вид, что этого не было, или принять его. Лично я предпочитаю последнее.

Как-то не хочется нагружать себя лишними килограммами страха и центнерами вины и захламлять ими свое подсознание. Большой гибкости, необходимой в нынешней жизни как воздух, они точно не прибавляют.

Я бы посоветовал даже быть более дерзким и принять свои будущие прегрешения против «должен», «обязан» и «следовало бы». Не то чтобы разрешить себе вседозволенность, а еще раз осознать, что человеку позволительно ошибаться и иногда совершать глупости.

Расслабьтесь. Примите то, что уже имеет место, - будь то сделано вами или независимо от вас. А затем попытайтесь получить урок. Вы можете получать удовольствие далеко не от всего, что происходит в жизни, но Вы можете насладиться тем фактом, что в любом случае в происходящем заключен урок.

На то она и se la vie :)