

## STREFA DOŚWIADCZANIA – LUCA

### ✓ Akceptacja – czas start!

Czy zgodzisz się z tym, że akceptację warto zacząć od siebie? Często szukamy w sobie różnych cech, których chcielibyśmy się pozbyć lub je zmienić.

Gdy mamy proste włosy, chcemy mieć loki; narzekamy na zbyt krótkie nogi, słabą koordynację, nie lubimy swojego nosa. Czasem chcemy zmienić także te cechy, których nie widać, na przykład gdy mamy świetny słuch, wolelibyśmy nie słyszeć tak dobrze, a swój wrażliwy na światło wzrok chętnie byśmy komuś oddali. W tym doświadczeniu zachęcamy cię do praktyki akceptacji siebie przez jeden tydzień. Podczas codziennej toalety popatrz na swoje odbicie w lustrze, spróbuj nie skupiać się na tym, czego w sobie do tej pory nie lubiłeś/lubiłaś. Zatrzymaj się i powiedz sobie z całych sił: „Jestem OK”. Pomyśl, że ze wszystkimi cechami, które masz, jesteś naprawdę OK i nic nie musisz zmieniać. Powtórz w myślach kilka razy: „Jestem OK!”.

Całe ćwiczenie praktykuj codziennie przez minimum tydzień. Po tygodniu zastanów się, czy dzięki akceptacji siebie łatwiej nam akceptować innych?

### ✓ Ty jesteś OK

Po poprzednim ćwiczeniu zachęcamy cię do wykorzystania trochę szerzej umiejętności akceptacji. Tym razem pomyśl o osobie, z którą jest ci czasem trudno albo z którą zdarzają ci jakieś sprzeczki. Niezależnie od waszych wspólnych doświadczeń pomyśl o tej osobie z całych sił: „Ty jesteś OK”. Zaakceptuj cechy tej osoby, które lubisz i które są dla ciebie trudne – one są OK, takie jakie są (o ile oczywiście nikogo nie krzywdzą).

Po tych dwóch ćwiczeniach nasuwa się tylko jeden wniosek: WY jesteście OK!

Wyzwania są częścią książki:



SPÓJRZ na świat  
INACZEJ,  
niż dotąd!