

ACEITAÇÃO:

Comece refletindo sobre a sua realidade atual e a possibilidade de aceitá-la. Sua situação é o que está acontecendo agora. O desejo que as coisas sejam diferentes ou rejeitar a situação (ou você mesmo) não vai mudar nada. No entanto, por aceitar o que está acontecendo, você poderá pelo menos começar a resolvê-lo. Vamos a algumas dicas:



Preste atenção aos seus pensamentos, sentimentos e desejos: Verifique se eles são dolorosos ou te causam frustração. Mudar o jeito de ver a situação que você se encontra pode ser o primeiro passo para encontrar maneiras para se confortar e lidar com a dor de forma eficaz.

Escolha se aceitar e tenha paciência com você mesmo: Se você bateu a cabeça em algum lugar, nunca vai se curar se voltar e ficar batendo a cabeça toda hora. O mesmo é para os seus pensamentos sobre a dor. Se você alimenta pensamentos ruins, isso irá te manter na mesma situação sempre. Encontre maneiras de se livrar desses pensamentos. Mais especificamente com a dor, a aceitação e a compaixão são essenciais para um maior crescimento pessoal.

Planejar um futuro melhor: Se você está insatisfeito com algum aspecto da sua vida, que tal começar a planejar uma vida que você gostaria de ter? Aceitar a situação que você se encontra pode ser o início para uma grande mudança. Crescimento pessoal.



Desenvolva uma rede de apoio: Em algum momento ou outro, todos nós passamos por períodos difíceis na vida e podemos nos beneficiar do apoio de bons amigos. Você ainda poderá contar com sua equipe de saúde. Escolha pessoas e profissionais em quem você confia para contar seus problemas.

Faça uma breve descrição da experiência desagradável.	O que você sentiu no momento? Quais foram as sensações em seu corpo?	Quais foram seus pensamentos no momento?	O que você fez para lidar com seus sentimentos, sensações corporais ou pensamentos?
<i>Meu carro quebrou.</i>	<i>Frustrado, preocupado, peito apertado, dor no estômago</i>	<i>"De novo não! "Esse carro velho! " Eu vou me atrasar para o trabalho!"</i>	<i>Bati no painel do carro. Fumei um cigarro.</i>