Принятие

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«*Принять не значит одобрить и не значит полюбить.*

УРОК: НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ЖИЗНИ В МИРЕ БЕЗ ГАРАНТИЙ

«*Принятие — перестать играть в игру «этого не должно было произойти».*

УРОК: ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ БЕЗ ЧУВСТВА ВИНЫ: КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ РУЛЬ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

«*Принятие — не то, что человек делает вместо действия; это то, что делает действие возможным.*

УРОК: ПОГОНЯ ЗА СЧАСТЬЕМ КАК ГАРАНТИРОВАННЫЙ СПОСОБ ИСПОРТИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ

«*Бороться с чувствами — вступать в заранее проигранный бой.*

УРОК: ЧУВСТВА НЕ БЫВАЮТ ПЛОХИМИ — ПЛОХИМИ БЫВАЮТ ПОСТУПКИ: ГИД ПО ЭМОЦИЯМ, ПАУЗЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

«*Принятие — точка опоры, от которой отталкиваются; покорность — болото, в котором вязнут.*

УРОК: КАК ПРИНЯТЬ ТО, ЧТО НЕВОЗМОЖНО ИЗМЕНИТЬ, И ОСВОБОДИТЬ ЭНЕРГИЮ ДЛЯ ЖИЗНИ

« *Мир не ведёт бухгалтерию заслуг, и ждать от него точного расчёта по справедливости — верный путь к ожесточению.*

УРОК: МАТЧ ПОИНТ: РАЗБОР ФИЛЬМА. ПОЧЕМУ БЕЗНАКАЗАННОСТЬ НЕ ПРИНОСИТ ПОКОЯ?

Вопросы для обсуждения

? **Если через пять лет партнёр будет ровно таким же, как сейчас, какое решение вы примете?**

? **Есть ли что-то, с чем вы боретесь годами, хотя изменить это нельзя?**

? **Есть ли в вашей жизни ситуация, о которой вы говорите «этого не должно было случиться», хотя оно уже случилось?**

Упражнение

Запишите одну вещь, с которой вы давно боретесь, и разделите её на две части: что я могу изменить и что не в моей власти.

Ко второй части попробуйте сегодня просто сказать: «Да, это так». Принять не значит согласиться: это значит перестать тратить силы на спор с реальностью.

Попробовать на деле: тренажёр «Сказкотерапия: притчи», qcic.ru/t/skazki/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.