

Πώς να αντιμετωπίσουμε μια κατάσταση που δεν αλλάζει:

what is acceptance?



IT'S RAINING

**I don't like rain.
I wish it wasn't raining.
my day would be better
if it wasn't raining. my day is
ruined. every day is like this.
It's always like this. why does
it always rain when all i want is
for it to be sunny?**



IT'S RAINING

yup.

Αρνητική προσέγγιση

Εύχομαι η κατάσταση να ήταν αλλιώς, παραπονιέμαι, εστιάζω στα αρνητικά και αισθάνομαι απαισιοδοξία και ηττοπάθεια.

π.χ. Μισώ τα μέτρα της κυβέρνησης, ήταν ανάγκη να υπάρχουν; Μια χαρά ζούσαμε πριν από αυτό. Κάθε μέρα είναι απάισια, δεν θα τελειώσει ποτέ αυτό.

Θετική προσέγγιση

Αφού δεν μπορώ να ελέγξω αυτό που γίνεται, το αποδέχομαι μέχρι να περάσει!

π.χ.: Τα μέτρα της κυβέρνησης είναι υποχρεωτικά για όλους. Δεν μπορώ να τα αλλάξω. Θα μείνω σπίτι και θα κάνω υπομονή μέχρι τα πράγματα να γίνουν καλύτερα.