

A szorongás elfogadása



Mindenki utál stresszelni, szorongani. Ez egy szörnyű érzés, ami elárasztó és összezavar, éppen ezért érthető, ha megpróbálunk mindent megtenni azért, hogy ezt ne érezzük: elkerüljük mindazt, ami esetleg szerintünk előidézi ezt, vagy olyan dolgokat kezdünk csinálni, amiktől biztonságban, valamennyire védve érezzük magunkat szorongásainkkal szemben.

Ha nem akarsz érezni, akkor pont emiatt fogod érezni.

Hogy is van ez? „Ha nem akarok szorongani, pont akkor fogok?” Mit jelent ez? Ilyenkor az elménkben a következő zajlik:

„Hmmm.. Szóval ha nem akarok szorongani, akkor pont szorongani fogok. Utálok szorongani, szóval akkor adhatnék ennek egy esélyt. Akkor inkább megpróbálom akarni a saját szorongásomat érezni, és akkor így nem fogok szorongani”

Hát, rendben. De ha úgy dönt, hogy képes lenne megengedni magának, hogy érezze saját szorongását, acélból, hogy megszabaduljon a szorongásától, akkor nem is akarja igazán érezni azt.. Ennek az lesz a végeredménye, hogy még jobban szorongani kezd.

Olvassa csak újra!

Lehet, hogy furcsán hangzik, és ez igaz is. Ha csak akarja érezni a szorongását, mert azt reméli, hogy ha akarja, azzal legyőzheti, akkor ez tényleg nem fog működni. Az akarás nem egyenlő az elfogadással.



A szorongás normális. Mindannyian szoktuk ezt érezni. És mindannyian újra és újra fogjuk érezni bizonyos időszakokban.

Ami segíthet a szorongásának elfogadásnak elkezdésében:

- Tudatosítsa, tapasztalja meg a testi érzeteit amikor elkezdődnek, mikor szorongáskeltő gondolatai támadnak
- Ne hadakozzon, és ne álljon ellen az érzésnek és a gondolatoknak, amikor azok jönnek, csak hagyja őket
- El fognak múlni

CSAK HAGYJA ŐKET – Ezek teljesen normális testi reakciók egy szorongáskeltő gondolatra....el fog múlni..