**КАК НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ СИТУАЦИЮ**

Как часто мы раздражаемся! По поводу и без повода. Медленное движение очереди к кассе, пробки на дорогах, плохая погода, которая меняет все наши планы, непослушание детей и многое-многое другое. Когда мы раздражаемся, то выплёскиваем негатив и, как следствие, тратим массу своей энергии. Но на что? На то, что мы изменить не в силах!

Как же научиться принимать не устраивающую нас ситуацию, если мы не можем её изменить?

Принять – это значит сознательно допускать, что что-то может пойти не так как нам хочется, не так как мы привыкли или не так как планировали. Противоположность принятию – сопротивление или негативное отношение к происходящему. Для большинства именно такая модель поведения более привычна, и мы сопротивляемся практически всему, что идёт в разрез с тем что мы желаем.

Но почему мы сопротивляемся? В какой-то степени на нас влияет наш прошлый опыт. Например, вы привыкли, что родители всегда разговаривали с вами в спокойном тоне и, разумеется, вы ожидаете, что так же будет и в дальнейшем. Но однажды вы сталкиваетесь с тем, что родители значительно повысили свой голос в разговоре с вами. Разумеется, вам это неприятно и вы воспринимаете это негативно. Возможно даже начинаете кричать в ответ, выражая таким образом своё сопротивление сложившейся ситуации.

Но сопротивление неизбежно вызывает страдание.

У марафонцев есть такой лозунг: «Боль неизбежна. Страдание – личный выбор каждого». Когда человек совершает забег на большую дистанцию, рано или поздно у него начинают болеть мышцы ног. И вот здесь бегущий делает выбор – либо страдать, сосредоточившись на боли либо переключить своё внимание на что-либо другое.

Так и в жизни: вы можете оказаться в ситуации, где вас предали, бросили, что-то отняли, разрушили ваши планы и мечты, оставили один на один с трудностями. Разумеется, это больно. Но страдать ли – это ваш личный выбор.

Конечно, бывают ситуации и попроще, где боли вроде бы нет – пробки на дорогах, медленно продвигающаяся очередь, человек не отвечает на наши звонки и смс, коллеги по работе крайне нерасторопны и т.п. Однако эти ситуации нас раздражают потому, что мы испытываем дискомфорт. Нам это неприятно, мы пытаемся преодолеть сложившиеся обстоятельства. Как? Своим негативным отношением, сопротивлением – от того, что нам не комфортно, и мы в какой-то степени страдаем.

Конечно, когда мы оказываемся в неприятных для нас обстоятельствах или даже весьма тяжёлых, разумеется, мы пытаемся действовать. Однако ведь и действовать можно по-разному – с принятием ситуации или с сопротивлением ей. Какой из вариантов разумнее?

Чтобы осознать что же такое принятие (не путайте с бездействием) представьте себе ученых, которые совершают свои расчёты без учёта того, что на Земле действует гравитация. Там, где гравитации нет, некоторые вещи сделать, конечно, значительно легче. Но на Земле гравитация есть – учёные принимают это как данность, которую они не в силах изменить и строят свои расчёты с учётом этого явления.

Так вот, ко всем ситуациям, которые вам не нравится, но изменить которые вы не в силах, относитесь как… учёные к земной гравитации – просто учитывайте сложившиеся обстоятельства и действуйте с учётом изменившейся ситуации.

Принятие как и любой другой навык можно тренировать, а значит можно научиться принимать ситуацию. Как?

Шаг 1 – ОСОЗНАНИЕ

Вы оказались с ситуации, где что-то пошло в разрез с тем, что вам хочется. Вы недовольны. Осознайте в себе это недовольство. Можно сказать себе «Я недоволен, потому что произошло то-то, а мне хотелось, чтобы было так-то».

Для чего это делать? Дело в том, что многие люди даже не осознают того что же именно их так раздражает в сложившихся обстоятельствах. Осознание – это первый шаг на пути к тому, чтобы понять и принять.

Шаг 2 – НАБЛЮДЕНИЕ БЕЗ ОЦЕНКИ

Суть этого шага заключается в том, чтобы наблюдать за своими мыслями и эмоциями не давая им оценок – плохие они или хорошие. Вы как бы смотрите на себя со стороны, позволяете всему, что с вами происходит БЫТЬ, ничего с этим не делая.

Шаг 3 – ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ

Обратите внимание на свои физические ощущения в сложившейся ситуации – как вы дышите, насколько учащённо у вас бьётся сердце, ощущаете ли вы прилив крови к щекам, болит ли у вас голова, дрожат ли руки, дергается ли щека. Что вы вообще ощущаете в теле?

Попробуйте сосредоточиться исключительно на дыхании – сконцентрируйтесь на том, как охлажденный воздух проходит через носоглотку, опускается в лёгкие, как при этом расширяется ваша грудная клетка, как вы выдыхаете тёплый воздух. Примерно 5 минут такого сосредоточенного дыхания достаточно для того, чтобы успокоиться.

Шаг 4 – ВКЛЮЧАЕМ МОЗГИ

После того как вы осознали своё недовольство, понаблюдали за своими мыслями и эмоциями, подышали и немного успокоились, пришло время задать себе вопрос: «Какова моя цель на данный момент и как я могу её достичь в сложившихся обстоятельствах?»

Иногда для достижения цели вам нужно будет совершить определённые действия, а иногда – просто ничего не делать, успокоиться и ждать.

Пример из личной жизни: я – человек очень пунктуальный, и если я ехала в общественном транспорте, который тащился как черепаха, и понимала, что могу опоздать, то, как и все пунктуальные люди, я нервничала. Иногда достаточно сильно. А потом в один прекрасный момент я осознала, что нервничаю и поняла, что у меня есть три выхода – продолжать нервничать, пересесть на другой транспорт или бежать впереди транспорта. Как это ни странно осмысливанию этого факта способствовало именно то, что меня так раздражало – медленное движение транспорта. Просто у меня появилась возможность сидеть, ничего не делать и просто размышлять. Кстати, очень много хороших идей мне пришло в голову именно в транспорте. Отсюда вытекает

ШАГ 5 – БЛАГОДАРНОСТЬ

Любая ситуация даётся нам для чего-то. Даже в самой незначительной, на наш взгляд, неприятной ситуации заложено нечто полезное для нас. Ваша задача – осознать ЧТО ИМЕННО, и поблагодарить мир за предоставленную возможность учиться и работать над собой.