

Radikal aksept - filmmanus

Radikal aksept er ferdigheten for når livet ditt eller verden rundt deg ikke er akkurat slik du vil at det skal være, som betyr at, for de fleste av oss, er dette en ferdighet for enhver tid.

Radikal aksept innebærer å akseptere dette øyeblikket eller denne situasjonen akkurat slik den er her og nå. Å akseptere at dette øyeblikket ikke kunne vært annerledes, gitt de milliarder av ting som har skjedd for å lede opp til det. Før vi går videre, la oss gjøre en ting helt klart. Radikal aksept betyr ikke at vi må godta eller like livet vårt her og nå, eller verden akkurat slik den er. Noen av oss lever i helvete akkurat nå, og ønsker desperat å komme oss vekk. Radikal aksept handler ikke om å kvitte seg med dette ønsket.

Radikal aksept handler om å snu tankene våre fra å avvise virkeligheten. Når vi forteller oss selv at livet ikke skulle vært slik, skaper det som oftest bare mer lidelse for oss selv. I stedet, handler radikal aksept om å akseptere virkeligheten, anerkjenne at alt er forårsaket av noe (enten vi liker årsakene eller ikke), og å forstå at for å endre virkeligheten må vi akseptere den først. Å praktisere radikal aksept krever at vi først innser at vi kjemper mot virkeligheten. Ordet «burde» er ofte en god indikasjon på manglende aksept, eller den lite hjelpsomme holdningen «hvorfor meg»?

Når du er klar over at du avviser virkeligheten, kan du ta et steg tilbake og observere hva som foregår i hodet og kroppen. Du kan observere hvordan det å avvise virkeligheten føles. Nå må du ta et valg om å jobbe med å akseptere virkeligheten. Snu tankene dine mot aksept. Pust dypt inn. Snu håndflatene dine opp i en åpen positur, slik at hendene dine kommuniserer til hjernen at du jobber med å være villig.

Minn deg selv på at alt har en årsak. Selv situasjoner som fremkaller stor smerte og lidelse. Fortell deg selv at livet kan være verdt å leve selv med disse smertefulle øyeblikkene. Minn deg selv på at det er greit, faktisk mer enn greit, å være trist over hvordan ting for øyeblikket er for deg eller for verden. Det vil ta tid, kanskje lang tid, å komme til et sted hvor radikal aksept fører til mer fred og ro.

Fortsett å øve over tid. Du vil merke at hvis du slutter å flykte fra virkeligheten, vil du bli mer effektiv, og med det ha høyere sannsynlighet for å nå målene dine, gjennomføre positive endringer, og gjøre det lettere å akseptere nye situasjoner.