

## Färdighetsträning F

Varför inte försöka träna på acceptans under de närmaste veckorna?

- Vad skulle du behöva acceptera som du återkommande förgäves försöker att vinna över och besegra?
- När du vet vad du skulle behöva släppa taget om så forma en enkel acceptansmening kring detta.
- Lägg in begreppet ”just nu” alternativt ”idag” i meningen för att göra det lättare att förhandla med dig själv. Genom att du inte accepterar för alltid utan att du gör det lite på prov, de närmaste två veckorna, underlättar det för dig att genomföra övningen.
- Sätt båda fötterna tydligt i golvet. Detta för att markera att du är här och nu. Du flyr inte utan du är beredd att möta verkligheten.
- Öppna dina händer för att markera för din kropp att du är öppen för budskapet.
- Säg meningen.
- Avsluta meningen men den tydlig och lång utandning.
- Gör denna acceptansritual minst två gånger om dagen under de närmaste två månaderna.

Vad säger Epiktetos?

*Begär inte att det ska gå som du vill här i världen. Nej, önska att allting ska ske precis så som det sker; då kommer ditt liv att flyta lugnt.*

Handbok i livets konst