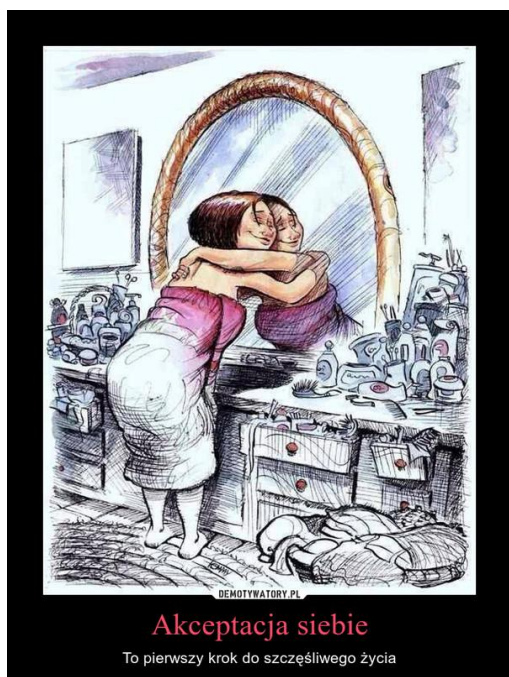


Akceptacja siebie i innych.

Czym jest **akceptacja**- i dlaczego jest tak ważna w naszym życiu?



Akceptacja - oznacza przyjmowanie czegoś, uznanie czegoś, aprobatę. Jest to pogodzenie się z czymś, czego nie można zmienić.

Akceptowanie siebie jest komfortem dla naszej psychiki i emocji. Daje nam szansę na szczęśliwe życie.

Akceptując siebie możemy też okazać akceptację dla innych.

Każdy z nas zna słowa: „**Kochaj bliźniego jak siebie samego**”.

Są one kluczowe w stosunkach międzyludzkich. Osoby akceptujące siebie nie mają problemu z okazaniem wsparcia i szacunku dla innych. Osoby nie akceptujące siebie są często krytyczne i wymagające wobec innych, a czasami nawet agresywne wobec innych (i wobec siebie).

Każdy człowiek zasługuje by być akceptowany przez innych

- taki jaki jest.

Ludzie, którzy mają łatwość w akceptowaniu siebie samych są otwarci, życzliwi i bardziej lubiani. Inne osoby czują się z nimi dobrze i bezpiecznie, bo nie są oceniane. Lubimy tych, którzy są łaskawi wobec nas i naszych wad, nie lubimy gdy ktoś wytyka nam najgorsze nasze cechy tylko po to by nas skrytykować.



Czy mamy więc akceptować wszystkich i wszystko?

I Tak i nie. Powinniśmy akceptować ludzi - ale nie musimy akceptować ich złych zachowań (oraz swoich). Jest wyraźna granica pomiędzy tym kim jesteśmy, a tym co robimy. Każdy czasem się myli i każdy czasem zrobi coś, czego potem żałuje. Powinniśmy więc akceptować siebie i innych- powinniśmy dawać sobie i innym szansę na zmianę tego co nie jest dobre, a co mamy moc w sobie zmienić.

Na co nie mamy wpływu- nie da się tego zmienić. Należy to w sobie i innych AKCEPTOWAĆ	Na co mamy wpływ - możemy to zmienić, jeśli podejmiemy pracę nad sobą samym.
<ul style="list-style-type: none">- nasze geny determinują : wygląd fizyczny (kolor oczu, skóry, włosów), predyspozycje fizyczne, psychiczne i zdrowotne- nasze pochodzenie: rodzice, rodzeństwo- nasz TEMPERAMENT itp...	<ul style="list-style-type: none">- nasze zachowanie (nasze wady i zalety w kontekście zachowania)- nasz system wartości, przekonania, gust, poczucie humoru (to często samo ewoluuje - zmienia się w czasie życia)- nasz stosunek do siebie i do innych- nasza dieta i kondycja fizyczna itp...

W sobie samym powinniśmy akceptować wszystko to, na co nie mamy wpływu: kolor oczu, włosy, kształt czy wygląd twarzy itp- bo tacy jesteśmy! Kompleksy z powodu wyglądu wynikają z braku akceptacji siebie samego. Jest to ciężkie i męczące gdy ktoś patrząc w lustro- nie lubi sam siebie (swojego odbicia). To czego nie możemy

zmienić, powinniśmy zaakceptować dla swojego własnego dobra, komfortu i dobrego samopoczucia. Im wcześniej dojrzejemy do tej prawdy- tym lepiej dla nas. Oszczędzi nam to bowiem wielu rozczarowań sobą samym- zupełnie niepotrzebnych.

Każdy z nas jest unikatowy- niepowtarzalny taki jaki jest. Nie ma sensu marzyć o innym nosie czy oczach- mamy takie i cieszymy się z nich. Taka postawa oznacza AKCEPTACJĘ swojego wyglądu. Jest to pogodzenie się z tym jak jest i czerpanie z życia radości- zamiast wyszukiwania problemów (w większości wymyślonych przez nas samych).



Zdradzę ci niezwykły sekret:

Osoba, która akceptuje swój wygląd jest ŁADNA taka jaka jest !

Osoba, która siebie nie akceptuje (nawet jeśli inni uważają ją za piękność)- czuje się brzydka i nie szczęśliwa z tego powodu.

Brak akceptacji siebie, nasila się w okresie dojrzewania. Wówczas - młody człowiek, bardziej niż wcześniej zwraca uwagę na swój wygląd. Pojawia się zainteresowanie płcią przeciwną, a co za tym idzie- chęć podobania się chłopakom lub dziewczynom. W okresie tym pojawia się trądzik młodzieńczy i zmienia się nasze ciało. Proces dojrzewania dostarcza dużo przykrości tym, którzy nie akceptują swojego wyglądu. Tymczasem- wszystko jest normalne, naturalne- tak ma być ! Najważniejsze, by w tym czasie, jest nauczyć się akceptować swoje niedoskonałości. Pamiętaj: nikt nie jest doskonały ! Jeśli chcesz akceptować siebie- musisz zacząć akceptować właśnie swoje niedoskonałości, których tak nie lubisz. Po prostu: nie przejmuj się

nimi tak bardzo jak dotychczas „odpuść” i „wyluzuj”. Uwierz, że jesteś fajna/ fajny taki jaki jesteś. Polub siebie. Zastługujesz na to !

Pamiętaj: twoja wartość, czy atrakcyjność, nie leży w twoim wyglądzie, ale w tym jakim człowiekiem jesteś dla siebie i dla innych ludzi.

Historyjka o akceptacji w przyjaźni...

Kasia i Ania- są uczennicami w jednej szkole. Przyjaźnią się dwa lata. Siedzą w jednej ławce. Po lekcjach, spędzają ze sobą dużo czasu. Bardzo się lubią. Mają podobne poczucie humoru, choć inny temperament. Kasia jest spokojniejsza i trochę nazbyt uległa, a Ania jest głośna i wesółka. To ona zwykle przejmuje wszelką inicjatywę.



Niestety coś się między nimi popsło... a każda z nich, obwinia tę drugą. Teraz nie chcą się znać. Najchętniej mijają się na korytarzu bez słowa. Czasem, zdarza im się kłótnia „nie wiadomo o co”. Czują do siebie niechęć. Unikają się. Z wielkiej przyjaźni nie pozostało chyba

nic- a nawet, jak twierdzą, przerodziła się ona we wzajemną wrogość - dlaczego?



Okazuje się, że **Kasia** nie akceptuje tego, że **Ania** zawsze stawia na swoim. Uważa, że **Ania** ciągle próbuje dominować i narzucać jej swoje zdanie. Ma tego dość. Nie chce takiej przyjaciółki, która nie potrafi jej w niczym ustąpić. **Kasia** nie radzi sobie z silnym charakterem **Ani**-

zaczęła być więc dla niej niemiła, a czasem nawet agresywna. Nie potrafi jej jednak jasno o tym powiedzieć. Jest zła, że przyjaciółka nigdy nie pyta o jej zdanie.

Ania nie rozumie co się zmieniło między nimi i dlaczego **Kasia** zaczęła być wobec niej niemiła. Obwinia **Kasię**, że się zmieniła. Całą winę za pogorszenie relacji ceduje na **Kasię**. Uważa, że zrobiła się kłótniwa i agresywna. Nie wie o co jej chodzi.

Aby dziewczynki mogły znów się zaprzyjaźnić, każda z nich musi zrozumieć drugą stronę oraz popracować nad swoimi wadami. Pamiętajmy: nigdy nie starajmy się na siłę zmieniać innych- ale możemy pracować nad zmianą swojego charakteru. My też mamy wady.

Kasia- jej wadą jest to, że nie wyraża jasno swoich oczekiwań i pozwala by inni przejęli kontrolę. To powoduje w niej złość, frustrację a czasem wywołuje agresję wobec **Ani**. **Kasia** musi popracować nad sobą i zacząć być bardziej asertywna- bez agresji. Mówić o swoich potrzebach, pomysłach. W sposób naturalny, bardziej wyrażać siebie, bez krzywdzenia drugiej strony.

Ania: jej wadą jest to, że próbuje narzucać swą wolę, nie licząc się ze zdaniem przyjaciółki. Nie pyta o jej potrzeby. Założyła, że Kasia ma zawsze robić to, co ona chce. Dziwi się, gdy widzi niechęć Kasi a nawet jej agresję. Musi popracować nad zachowaniem asertywnym- czyli takim, że owszem wyraża swoje potrzeby i pragnienia ale także wysłuchuje drugiej strony i szuka kompromisu- z czym ma problem.



Aby dziewczynki mogły się dalej przyjaźnić- każda z nich musi popracować nad swoimi wadami. Jeśli nie podejmą tej próby ich przyjaźń nie przetrwa, a wady niestety pozostaną bez zmian.

Wówczas już z kimś innym (w innej relacji przyjaźni) i tak będą zmuszone wrócić do tego tematu i go „w sobie przepracować”. Pewne jest , że jakaś kolejna osoba/ przyjaciółka skonfrontuje znowu te wady. Będą one zawsze się ujawniać- bo po prostu są. Dlatego zamiast obwiniać innych, za trudności w przyjaźni, lepiej pracować nad swoim charakterem.

W sytuacji Kasi i Ani, najlepsza będzie szczerza rozmowa i praca nad sobą (nad zmianami w swoim charakterze).

Pamiętajmy: Każdy z nas ma wady i zalety.

Każdy potrzebuje pracować nad sobą by być lepszy dla siebie i dla innych. Nie powinniśmy uciekać od bliskich nam osób- nawet jeśli boli nas, że



widzą nasze słabe miejsca, lub gdy drażnią nas ich wady. Tym bardziej wtedy, należy dać sobie i innym szansę. To świetna okazja, by dojrzewać i pracować nad sobą samym- oraz by okazać cierpliwość i zrozumienie drugiej osobie i dać jej szansę na pracę nad sobą .

Szczerłość i cierpliwość

to recepta na piękną i wieloletnią przyjaźń.

Akceptowanie siebie -swoich zalet i wad- oraz akceptowanie innych, da nam pewność, że zbudujemy w życiu wiele cennych relacji, które przetrwają największe próby.