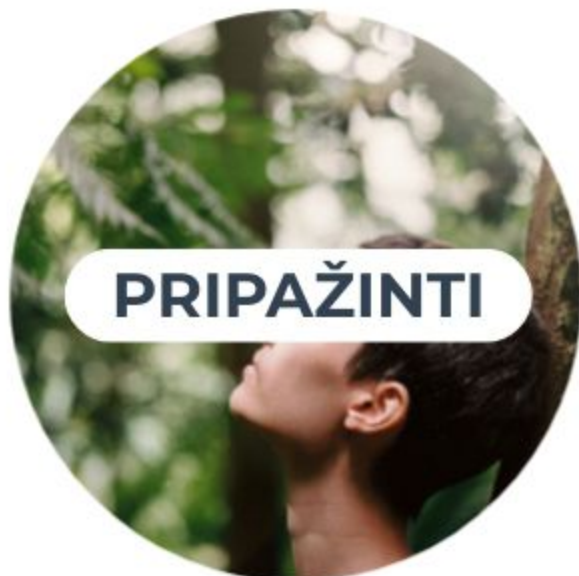


KĄ REIŠKIA SMALSIAI DOMĖTIS TUO, KAS KYLA MUMYSE, MŪSŲ PATYRIMUOSE?



PRIPAŽINTI

Susidūrę su tuo, kas mums nepatinka, stengiamės vengti. Ši reakcija normali ir vaidina svarbų vaidmenį - užtikrina saugumą. Tačiau dažnai siekiame išvengti to, kas nepažeidžia mūsų saugumo, o tiesiog sukelia kančią.



BŪTI SU TUO, KAS VYKSTA

Praktikuodami dėmesingą įsisąmoninimą, išmokstame eiti link to, ko paprastai vengtume, pvz.: nemalonių patirčių, jausmų, situacijų.



ATSISAKYTI KENTĖJIMO

Kai norime būti su tuo, kas iškyla, mes priimame tai, kas vyksta. Pasipriešinimas savo patirčiai sukuria didžiąją dalį mūsų kančios. Kai nustojaime stengtis, kad viskas būtų kitaip ir esame atviri savo patirčiai, tuomet atsipalaiduojame.