**Практика принятия (готовности) с Аватаром**

Альтернатива попытке контролировать, изменять, исправлять, увеличивать или уменьшать мысли, чувства – это Принятие. Принятие может быть описано несколькими способами:

* позволять нашим мыслям и чувствам быть такими, какие они есть, независимо от того, приятные они или болезненные;
* открываться им и давать им пространство внутри себя;
* прекратить бороться с ними;
* позволять им приходить и уходить естественным образом.

Это может быть немного абстрактно, поэтому один из полезных способов понять, что такое принятие, - это воплотить свою мысль или чувство в объекте и с принятием взаимодействовать с ним. Это звучит немного глупо (или даже сильно глупо), но может быть очень полезно.

*Что делать:*

Придумайте объект, чтобы представить ваши трудные чувства или мысли. Это может быть мяч, камень, плюшевый зверек, карточка бумаги, что угодно. (плюшевый зверек может быть полезней, потому что трудно бороться или подавлять что-то милое). В течение следующей недели относитесь к нему так, как будто это что-то, чего не нужно избегать, выполнив следующее:

* Носите его с собой и держите рядом, когда вы учитесь, едите, ходите на работу и т. д. Он может быть в сумке, на столе рядом с вами, или в вашей руке.
* Иногда взаимодействуйте с ним приветливо и с заботой. Например, держите его нежно и ласково. Или держите его рядом с собой во время учебы или работы на компьютере, как будто это ваш напарник. (Если это плюшевый зверек, погладьте его.)
* Просто обратите внимание на позывы успокоить себя, исправить, выбросить или изменить свой объект.
* Держите его в руке и обратите внимание, что он отличается от вас и не является вами целиком, также же, как ваши мысли или чувства.
* Обратите внимание, что ваше осознание этого приходит и уходит, как ваша мысль или чувство.
* Обратите внимание, что вы можете выбирать, как с ним обращаться: позволить ему просто быть там, или сосредоточиться на нем (так же, как на ваших мыслях или чувствах).
* Относитесь к нему как к гостю. Вы можете даже сказать что-то вроде: «Давай, печаль, присаживайся».
* Помните, чтобы его принимать, совсем не обязательно иметь к нему расположение или симпатию. Пусть он просто будет рядом с вами.
* Везде, где бы не появлялось это – дайте ему место быть там. И продолжайте делать то, что вам нужно делать.

Здесь нет ничего замысловатого. Все, что мы делаем - это пытаемся практиковать взаимодействие с мыслями и чувствами по-другому. Обратите внимание, что мы не пытаемся изменить мысли и чувства, а пытаемся изменить ваши отношения с мыслями и чувствами. Мы создаем навык, который позволит вам **одновременно** чувствовать и делать то, что важно для вас.