

Exercício de autoaceitação de sentimentos

Este exercício é propício para nos tornarmos conscientes do sentimento que está por trás de algum incômodo e para trabalharmos a aceitação dele.

A ideia foi baseada em exercício do livro “Autoestima: como aprender a gostar de si mesmo” de Nathaniel Branden.

Aproveite alguns minutos para contemplar um sentimento ou uma emoção que você não consegue encarar com facilidade – insegurança, dor, inveja, raiva, tristeza, humilhação, medo ou que possa estar por baixo de um incômodo seu no presente.

Depois de identificar claramente o sentimento, veja se pode focalizá-lo melhor, talvez pensando sobre, ou imaginando, o que ele costuma evocar. Então, deixe-se invadir por esse sentimento como se estivesse abrindo o corpo para ele. Imagine como seria se você não lhe oferecesse resistência, mas o aceitasse plenamente. Explore essa experiência. Sem pressa.

Repita para você mesmo: “Estou sentindo esta sensação (seja qual for) e a aceito plenamente”. A princípio, isso pode ser difícil, você pode descobrir que está tensionando o corpo em protesto, mas insista; concentre-se na respiração; pense em dar permissão aos músculos para aliviar a tensão; lembre-se: “Um fato é um fato; o que é, é; se o sentimento existe, ele existe”. Continue a contemplar o sentimento. Pense em PERMITIR que ele exista (em vez de desejar que desapareça). Você poderá achar útil dizer-se: “Agora estou explorando o mundo do medo, da dor, da inveja ou da confusão (ou do que for)”.