

Un exercițiu de mindfulness și auto-compasiune în momente dificile

RAIN este un acronim folosit în practicile de mindfulness pentru a naviga emoții intense cu blândețe, în loc să le eviți sau să te lași copleșit de ele. Folosește-l atunci când simți o emoție puternică și vrei să o întâmpini altfel.

R - Recunoaște

Observă ce se întâmplă acum, fără să judeci. Ce emoție e prezentă? Unde o simți în corp?

A - Acceptă

Lasă experiența să fie așa cum e, măcar pentru câteva momente, în loc să încerci să o schimbi imediat.

I - Investighează cu blândețe

Cu curiozitate, nu cu critică: ce are nevoie această parte din mine chiar acum?

N - Nutrește-te (Nurture)

Oferă-ți ție însuți/însăți o vorbă blândă, ca unui prieten drag. Poate o mână pe piept, o respirație mai lentă.

O situație recentă în care ai putea aplica RAIN

Descrie pe scurt o emoție sau o situație dificilă din ultimele zile.

Ce cuvinte blânde ți-ai putea spune?

Ce i-ai spune unui prieten drag aflat în aceeași situație?