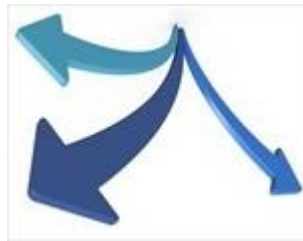
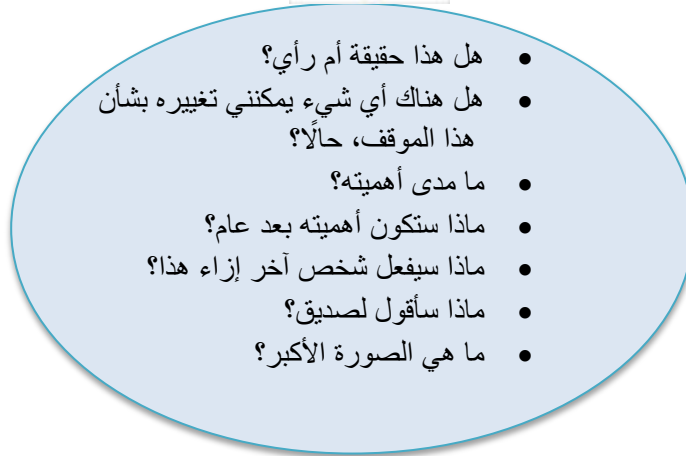
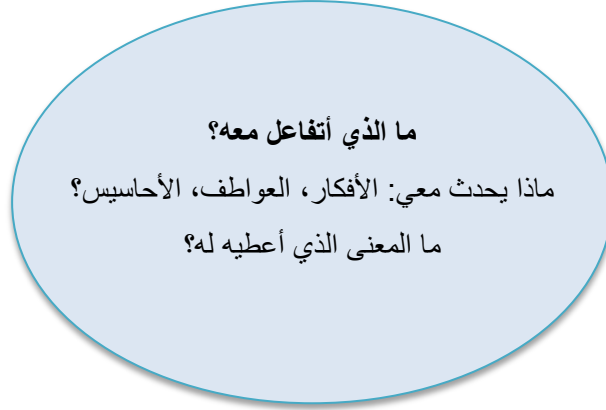


## تقبل، غير، أو دعه يمضي؟

ما هي خياراتي؟ كيف أستجيب لأفكاري ومشاعري؟

يمكنني القبول أو التغيير أو تركه يمضي ...

"عندما لا نعد قادرين على تغيير وضع ما، فإننا نواجه تحديًا لتغيير أنفسنا". فيكتور فرانكل



ما هي خياراتي؟

التغيير

التقبل

أو

## تركه يمضي

### التغيير

- ما الذي يمكنني تغييره؟ البيئة، الموقف أم رد فعلي؟
- كيف يمكنني إجراء التغييرات؟
- ما الموارد التي أحتاجها؟
- متى يمكنني القيام بذلك؟
- ماذا أفعل أولاً؟

### التقبل

- يبدو الأمر كما هو عليه
- لست مضطراً إلى الموافقة عليه، أو الحكم عليه جيداً أو سيئاً
- يمكنني دائماً العودة إليه لاحقاً
- يمكنني إبقاء خياراتي مفتوحة
- هذا رد فعل طبيعي للجسم
- لست مضطراً لمحاربتة أو محاولة إيقافه
- سوف يمضي

### تركه

- هل يستحق هذا؟
- هل هذا شيء يمكنني تركه أو جعله يمضي، وتجاوزه؟