

Błąd

Załącznik nr 2

Metoda RAIN

Recognize (rozpoznaj), allow (pozwól), investigate (zbadaj), nurture (pielęgnuj)

To podejście może pomóc lepiej reagować na niepowodzenia i związane z nimi nieprzyjemne uczucia. Jeśli będziesz wiedziała/wiedział, że uczucia się pojawiają, a potem odchodzą, nie są trwałe, odważniej i pewniej będziesz radzić sobie z błędami. Dlatego warto to ćwiczenie przejść kilka razy wcześniej, zanim nastąpi następne niepowodzenie. Wtedy łatwiej będzie Ci wykorzystać tę metodę w sytuacji, kiedy będzie trudno.

R – Rozpoznaj, co się dzieje.

„Co się ze mną dzieje w tej chwili?”, „Co teraz czuję?”

Przykład: „Jestem bardzo zły na siebie, bo obraziłem koleżankę. Chce mi się płakać.”

A – Pozwalaj sobie czuć to, co czujesz.

„Mogę sobie pozwolić na uczucia i myśli, które teraz mam. Nawet jeśli mi się nie podobają.”

Przykład: „Jestem zrozpaczony i mam ochotę płakać. To nieprzyjemne uczucie, ale nie będę udawać, że go nie ma”.

I – Zbadaj, co się dzieje w Twoim ciele i w twoich myślach.

*„Co czuję w ciele?”, „Czy gdzieś czuję napięcie?”, „Jakie myśli ciągle mi przychodzą do głowy?”
„Dlaczego tak się dzieje? Może czegoś się boję, czegoś unikam?”.*

Przykład: „Czuję ścisk w żołądku. Mam takie myśli, że ona już nie będzie chciała ze mną rozmawiać. Boję się tego”.

N – Pielęgnuj łagodne podejście do siebie.

Podejdź do siebie z wyrozumiałością i cierpliwością. Powiedz do siebie coś miłego, użyj słów, w których nie będzie krytyki i oceny.

Przykład: „Tak, jest mi z tym bardzo trudno, bo zależy mi na jej przyjaźni. Moje zachowanie wynika z tego, że mam trudny czas, szybciej się irytuję. Potrzebuję trochę wyrozumiałości dla siebie”.

Opracowano na podstawie Metody RAIN stworzonej przez Tarę Brach.