**Fiche 20. ACCEPTATION RADICALE**

Nom: Début de la semaine :

**DÉTERMINEZ CE QUE VOUS DEVEZ ACCEPTER RADICALEMENT**

1. Faites une liste de deux choses **très importantes** dans votre vie en ce moment, que vous devez accepter radicalement. Ensuite, attribuez à chacune un chiffre indiquant à quel point vous acceptez cette partie de vous-même ou de votre vie : de 0 (aucune acceptation, je suis en déni total et/ou en rébellion) à 5 (acceptation totale, je suis en paix avec cela). Remarque : si vous avez déjà rempli cette section, vous n'avez pas besoin de la refaire, sauf si les choses ont changé.

Ce que je dois accepter. (Acceptation, 0-5).



1. Faites une liste de deux choses **moins importantes** dans votre vie que vous avez du mal à accepter cette semaine. Puis évaluez votre acceptation comme vous l'avez fait ci-dessus. Ce que j'ai besoin d’accepter.

**AFFINEZ VOTRE LISTE**

1. Revoyez vos deux listes ci-dessus. **Vérifiez les faits.** Vérifiez les interprétations et les opinions. Assurez-vous que ce que vous essayez d'accepter est bien le cas. Vérifiez les jugements. Évitez les termes "bon", "mauvais" et les jugements. Réécrivez les points ci-dessus si nécessaire afin qu'ils soient **factuels et sans jugement**.

**PRATIQUEZ L'ACCEPTATION RADICALE**

1. Choisissez un élément de la liste très importante et un élément de la liste moins importante pour vous pratiquer.
2. Concentrez votre esprit sur chacun de ces faits ou événements séparément, en permettant à votre esprit Éclairé d'accepter radicalement que ce *sont* des faits de votre vie. *Cochez* l'un des exercices suivants que vous avez faits.

J'ai observé que je remettais en question ou combattais la réalité.

Je me suis rappelé que la réalité est ce qu'elle est.

J'ai considéré les causes de la réalité, et j'ai accepté sans jugement que les causes existent.

J'ai pratiqué l'acceptation totale avec tout mon être (esprit, corps, âme).

J’ai pratiqué agir à l’opposé. J’ai fait face à des événements qui semblaient inacceptables.

Je suis resté attentif aux sensations de mon corps pendant que je réfléchissais à ce que je devais accepter.

Je me suis permis d'éprouver de la déception, de la tristesse ou du chagrin.

J'ai reconnu que la vie peut valoir la peine d'être vécue même si elle est douloureuse.

J'ai pesé le pour et le contre de l'acceptation par rapport au déni et au rejet.

Autre :

1. Évaluez votre degré d'acceptation après avoir pratiqué l'acceptation radicale (0-5) :