

6.4. gyakorlat: Tanulj a kihívásokból

Kihívást jelentő helyzet	Mit tanulhatsz belőle?	Milyen lehetőséget rejt?
<p>Példa: A lányom azt mondta, hogy jobban szereti nálam a nevelőanyját, amitől én levertté váltam és az este további részében képtelen voltam rá figyelni.</p>	<p>A félelem, hogy a lányomat elveszítem, maga alá gyűrt, és emiatt képtelen voltam a látogatásából hátra lévő időben tényleg jelen lenni mindkettőnk számára.</p>	<p>Immár értem, hogy ez lehetőséget kínált nekem arra, hogy odafigyeljek rá és szeressem őt, ám az érzéseim legyűrték, és elveszítettem a koncentrációm. A tudatos figyelem technikáinak alkalmazásával megpróbálok fókuszált maradni még olyankor is, amikor félelmet és bánatot érzek.</p>

Kihívást jelentő helyzet	Mit tanulhatsz belőle?	Milyen lehetőséget rejt?