



## Styrkan i att Acceptera

**Som person är du med stor sannolikt inte fulländad som människa. Du är inte perfekt. För du har någonting eller några ting som du behöver jobba med. Jobba med för att utvecklas. Utvecklas mot och för dig själv. För ära och för medvetenhet. Men frågan är: Hur medveten är du? Och hur medveten är du om dina svagheter. Svagheter som hindrar dig att bli fulländad som person. Svagheter om sanningar som du inte vill acceptera. Acceptera och därav lära dig och gå vidare. Mot och för dig själv.**

### Vad innebär att Acceptera?

Acceptera innebär att "ta vad som erbjuds" och "erkänna och gå med på". På latin betyder det "ta emot" eller "ta emot frivilligt". Men ursprungligen kommer ordet ur två ord. "Ad-" och "kap-". Ad- betyder "till, nära, på" och refererar till en riktning framåt. Och kap- betyder "att greppa". Det vill säga att förstå. Så acceptera betyder: "till att greppa" eller "till att förstå".

Så vad innebär då att acceptera? Jo, att greppa, förstå och erkänna vad som faktiskt är. Vad som är sant. Vad som är verkligt. Att acceptera sig själv, andra och den värld vi lever i. Och inte ha ett motstånd emot sig själv, andra och omvärlden. Detta gör att vi blir bekymmerslösa. Bekymmerslösa utan några mentala blockeringar. Som hindrar oss i vår utveckling framåt.

### Varför har vi så svårt att Acceptera det som är?

Att acceptera det som är låter enkelt. Men när det väl kommer till kritan. Kan det bli svårt. Riktigt svårt. Kan du exempelvis gå med på att de personer du älskar skulle dö? Här och nu. Eller skulle du godta att din mentala eller fysiska hälsa skulle degraderas? Degraderas så att du inte kan göra det du älskar. Ditt jobb, yrke eller intresse.



Många skulle ha svårt att godta dessa två exempel. Men faktum är. Om vi aldrig skulle acceptera det som händer oss. Kan vi aldrig gå vidare. Gå vidare och utvecklas framåt. Om vi inte gör någonting riskerar vi snarare att degradera oss själva. Degradera oss själva för att vi inte kan godta den verklighet som vi faktiskt befinner oss i.

## Hur tar vi oss Vidare mot Oss Själva?

Så hur tar vi oss vidare mot oss själva? Oavsett vad som händer oss i livet? Vi måste naturligt vis lära oss att acceptera allt. Allt det som är. Vi måste lära oss att godta oss själva. Så att även andra kan godta oss. Vi måste även lära oss att acceptera andra. Oavsett hur de än är. Och vi måste lära oss att godta vår värld. Och de händelser som vi upplever.

Men hur accepterar vi allt? Det är en läroprocess. Där du måste lära dig att ta ett steg i taget. Att lära dig att acceptera saker och ting allt efter som. Men det viktigaste att tänka på. Är att försöka att inte göra motstånd. Motstånd emot verkligheten. Och försöka jobba emot naturen. I stället för att jobba med den. Med den för din utveckling, lycka och framgång.

*Önskar du mer värdefulla tips? Kolla in: [GrowthMind.se/exekutiva-resurser](https://www.growthmind.se/exekutiva-resurser). Är du i behov av hjälp inom ledarskap, företagsutveckling (affärstaktik), affärsstrategi eller exekutiv ekonomistyrning. Kontakta mig på: [Per@GrowthMind.se](mailto:Per@GrowthMind.se).*