

Иногда мы слишком стараемся контролировать свои мысли и чувства. Хочется избавиться от тревоги, неуверенности, боли — будто можно вычеркнуть это из жизни. Но чем сильнее мы стараемся не чувствовать, тем больше застреваем в этом.

Терапия принятия и ответственности, или **АСТ (Acceptance and Commitment Therapy)**, предлагает другой путь — не бороться, а **позволить себе быть живым человеком** со всем, что в тебе есть.

АСТ помогает научиться замечать мысли, не цепляясь за них, и принимать чувства, не убегая от них. Это не про пассивное «смириться», а про активное **принятие жизни** — чтобы ты мог делать то, что важно именно тебе, даже если по дороге бывает тревожно или больно.

Вместо того чтобы пытаться стать «нормальным» или «спокойным», мы учимся быть **осознанным и гибким**.

Ты не — твои мысли, не — твои эмоции. Внутри тебя есть то, что просто наблюдает, принимает, выбирает направление и идёт.

АСТ помогает, когда:

- тревога или стресс мешают жить;
- ты чувствуешь застревание, выгорание, потерю смысла;
- слишком много самокритики, сомнений, внутренней борьбы.

Вместо того чтобы избавляться от «неправильных» чувств, ты учишься **жить с ними** — и при этом **двигаться к тому, что действительно ценно**: отношениям, близости, развитию, творчеству.

АСТ — это не сухая техника, а скорее **философия осознанной жизни**. Она про то, как перестать сражаться с собой и начать **действовать в сторону жизни, полной смысла**.