



Для того щоб поступово долати безглуздий і нещадний румінаційний процес, слід знати ознаки румінації, що насувається, і відстежувати їх.

Існують три основні ознаки румінації:

- **повторення** — ви часто нав'язливо розмірковуєте, прагнучи негайно знайти відповіді на питання, відповіді на які не існують в принципі;
- **застрягання** — на середині розпочатої дії ви виявляєте, що завмерли і глибоко поринули у власні думки;
- **уповільнення** — ви починаєте щось робити, а потім уповільнюєтеся, оскільки фокус вашої уваги переміщається всередину вашої голови.

Пам'ятайте, що, намагаючись виявити справжні причини подій, що відбулися з вами, ви випадаєте з теперішнього моменту, занурюючись у минуле чи майбутнє, і втрачаєте контакт з реальністю, через що відчуваєте ще більш пригнічено. У свою чергу, нав'язливо розмірковуючи про причини, через які ви відчуваєте більш пригнічено, ви знову відключаєтеся від реальності, від чого знову відчуваєте пригніченість. Так виникає порочне коло **вторинної румінації**:



У зв'язку з цим важливо вчитися приймати реальність такою, якою вона є, і намагатися не навішувати на неї оціночних суджень та ярликів (погано, несправедливо, болісно, ненормально тощо), адже неприйняття людиною реальності - це відображення неприйняття людиною самого себе. Тому