

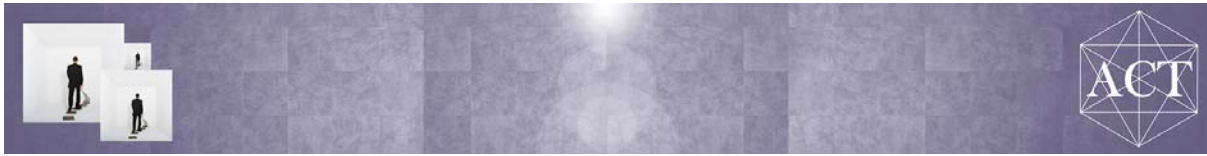
Oefening: De ACT-technieken toepassen

Doel: oefenen met het bewust inzetten van de ACT-technieken.

Stel dat je de komende tijd tegen een obstakel aanloopt. Bijvoorbeeld: je wordt ontslagen, er komt een waardevolle maar enge uitdaging op je pad, of je hebt problemen binnen je relatie. Je zou dan het volgende schema kunnen invullen.

Probleem / Obstakel / Uitdaging:
<hr/> <hr/> <hr/>

Creatieve hopeloosheid & Controle: Wat is mijn worsteling? Waar vecht ik tegen?
Gedachten: <hr/> <hr/>
Gevoelens: <hr/> <hr/>
Lichamelijke sensaties (paniek, pijn): <hr/> <hr/>
Omstandigheden die ik niet kan veranderen: <hr/> <hr/>



Acceptatie:

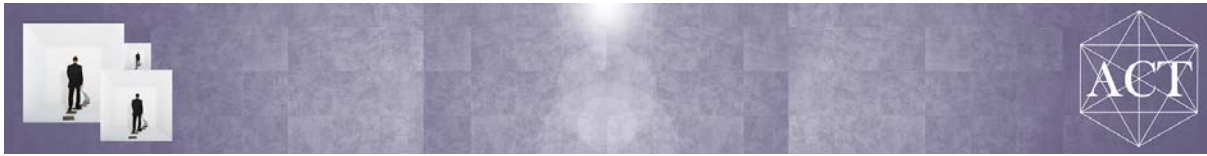
Ben ik bereid om deze gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en omstandigheden de ruimte te geven? Wat ga ik concreet oefenen:

Defusie:

Wat roept mijn verstand allemaal? Welke woorden, zinnen en gedachten raken mij? Ik ga de volgende defusie-oefeningen doen:

Mindfulness:

Neem ik de tijd om te oefenen met het kijken naar mijn gedachten en gevoelens? Luister ik naar mijn lichaam en wat het allemaal doet en voelt? Heb ik contact met de omgeving om me heen? De volgende oefeningen kunnen mij helpen:



Het Zelf:

Heb ik last van negatieve overtuigingen over mezelf? Vind ik het moeilijk om me te verplaatsen in anderen? Wat doe ik concreet om de vriendschap met mezelf te onderhouden? Dit zijn de dingen die ik ga doen:

Waarden:

Weet ik wat ik werkelijk belangrijk vind? Ben ik me daar voldoende bewust van? Mijn belangrijkste waarden zijn:

Toegewijd Handelen:

Wat ga ik concreet doen om mijn waarden vorm te geven? Wat zijn de dingen die ik graag zou willen bereiken? Wat ga ik doen?
