

Wat is ACT?

ACT therapie is een praktische en concrete methode om tot acceptatie te komen en te doen wat echt belangrijk voor je is.

Wij, mensen worstelen vaak met gevoelens of gedachten die we liever niet willen hebben zoals: pijn, verdriet, zelfkritiek, onzekerheid. Het gevecht tegen deze gevoelens en gedachten kost veel energie en zal je nooit winnen. Als je hier tegen worstelt gaat het je enkel meer ellende opleveren. Hoe meer je vervelende dingen wilt wegstoppen, des te harder ze naar je terug komen.

ACT helpt je om uit dit gevecht te stappen:

- ✓ Negatieve ervaringen horen bij het leven
- ✓ Niet alle pijn is direct oplosbaar
- ✓ Je wordt klaargestoomd om alles toe te laten wat je niet kan veranderen
- ✓ Je durft te kiezen om je leven te leiden in een richting die jij waardevol vindt

Er zijn 6 componenten binnen ACT die verbonden zijn met elkaar.

Psychologische flexibiliteit

Hier en nu

Focus op het hier en nu. Wees in het moment.

Acceptatie

Maak ruimte voor vervelende ervaringen

Waarden

Ontdek wat belangrijk voor jou is. Waar wil jij voor staan?

Defusie

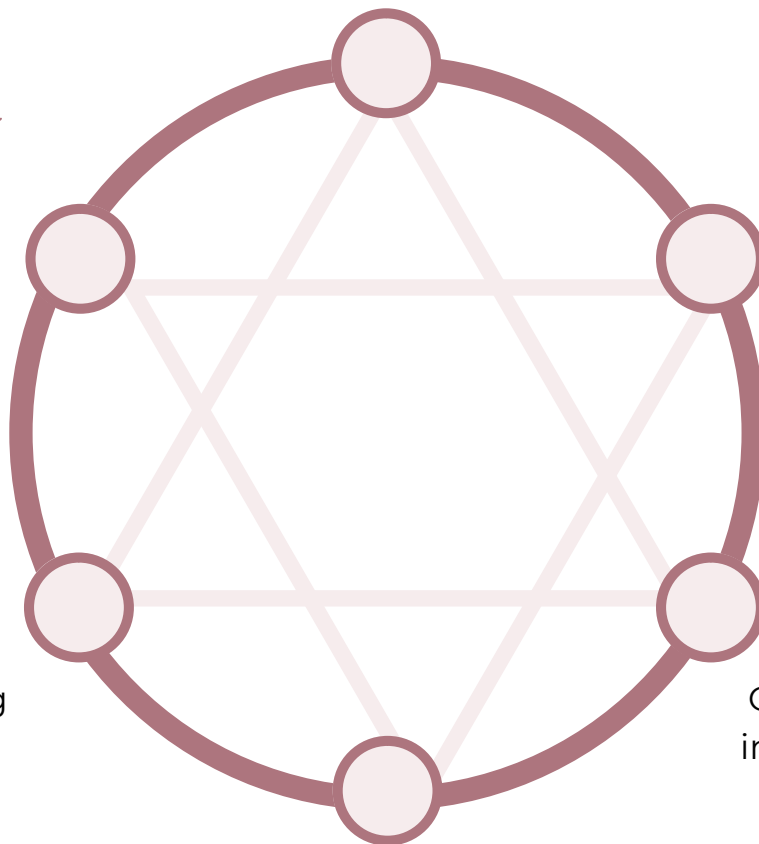
Leer een stap terug te zetten of jezelf los te maken van nutteloze gedachten, zorgen en herinneringen.

Toegewijd handelen

Onderneem actie in de dingen die je belangrijk vindt.

Zelf als context

Wees bewust van je gedachten, gemoedstoestand en gedrag.



Je waarden ontdekken

Beantwoord de volgende vragen voor jezelf om duidelijkheid te krijgen over wat jij belangrijk vindt.

Dingen die je wilt dat je nabestaanden zeggen over jou op je begrafenis

Dingen waar jij vroeger als kind blij van werd

Wat motiveert jou in de ochtend om op te staan?

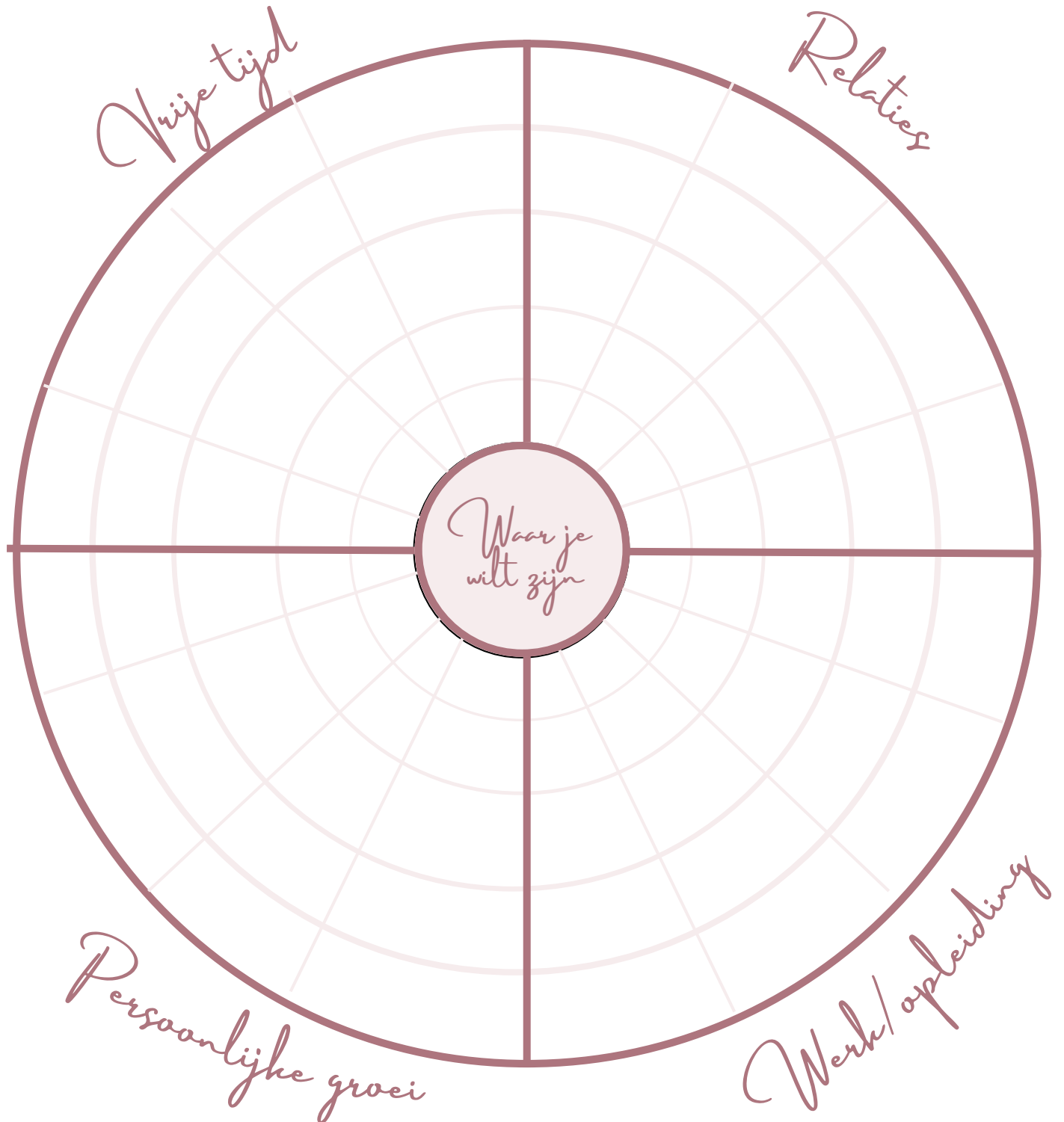
Wat zijn jouw favoriete herinneringen?

Waar heb je spijt van?

Wat maakt mij gelukkig?

Je waarden ontdekken

1. Noteer in het buitenste gebied onder elk onderdeel welke waarden je hierin belangrijk vindt
2. Zet een kruisje waar je nu staat (kleur blauw), hoe meer naar het midden, hoe dichter bij.
3. Zet een kruisje waar je zou willen staan (kleur groen)



Vrije tijd

Dit onderdeel gaat over jouw vrije tijd. Het gaat over de dingen die je doet in je vrije tijd zoals hobby's, interesses, dingen die ontspannend zijn en je plezier geven. Wat maakt jou echt blij? Wat geeft jou echt energie?

Voor welke dingen maak je te weinig tijd?

Wat houdt jou tegen om dit te doen? Wat staat er allemaal in de weg en welke acties zou je kunnen ondernemen om het wel te doen?

Relaties

Dit onderdeel gaat over jouw relaties tot mensen. Denk aan vrienden, collega's, familie, liefdesrelatie(s), kinderen,....

Hoe zijn deze relaties, hoe verlopen de interacties? Ben jij tevreden over hoe jouw relaties nu lopen?

Welke waarden mis je momenteel in je relaties, hoe komt dat en welke stappen kan je ondernemen?

Persoonlijke groei

Dit onderdeel gaat over jouw persoonlijke groei en mentale gezondheid. Hoe jij je over het algemeen voelt. Is dit belangrijk voor jou? Hoe zorg jij ervoor dat jij je goed voelt? Kan jij iets verbeteren? Wat kan jou nog meer persoonlijk laten groeien?

Wat staat er in de weg voor het bovenstaande?

Welke stappen zou je kunnen ondernemen?

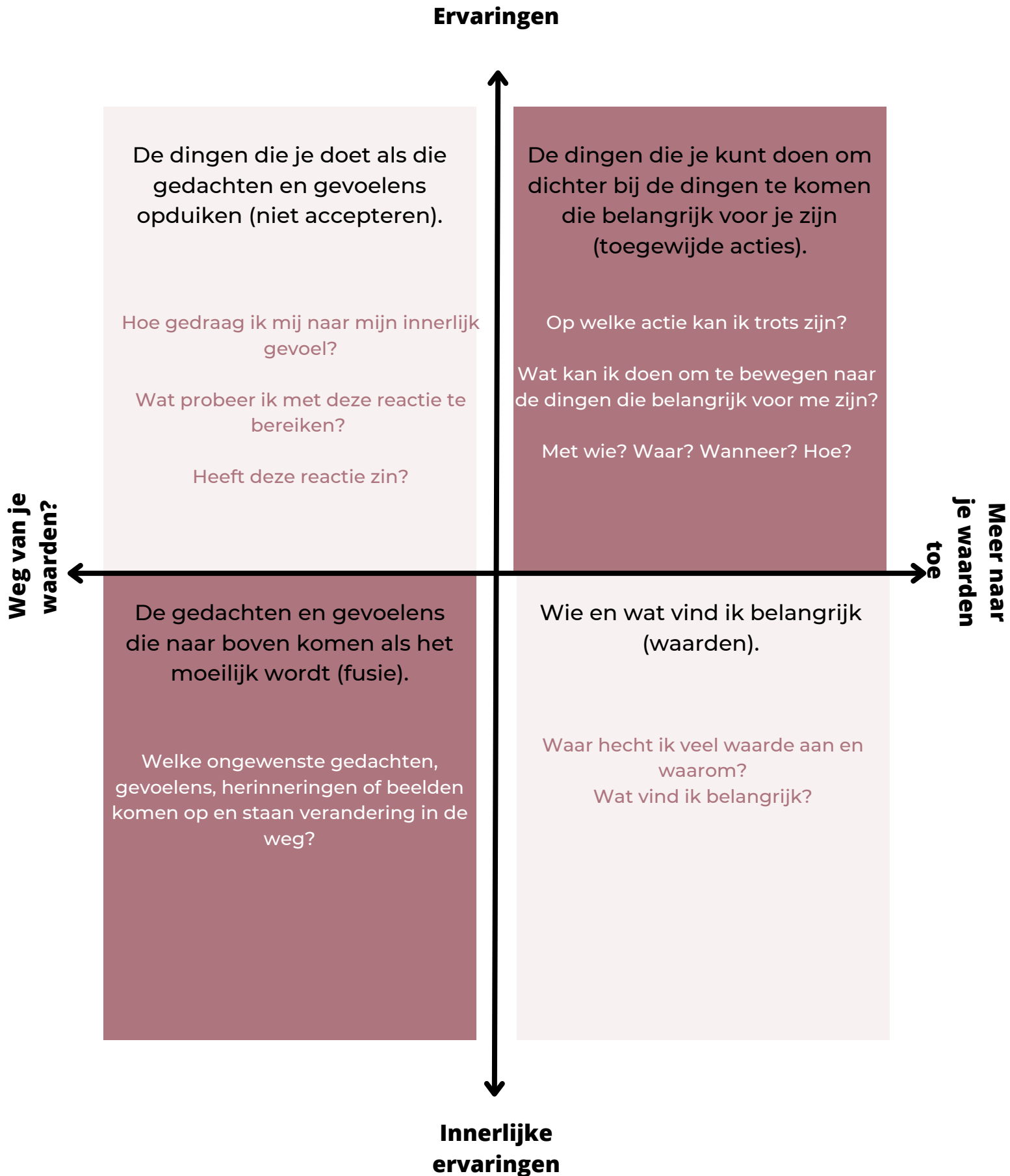
Werk of opleiding

Dit onderdeel gaat over jouw werk of opleidingen. Noteer alle dingen die je belangrijk vindt met betrekking tot je opleiding of werk. Wat zijn je doelen voor later? Welke ambities heb je?

Wat staat er in de weg voor het bovenstaande?

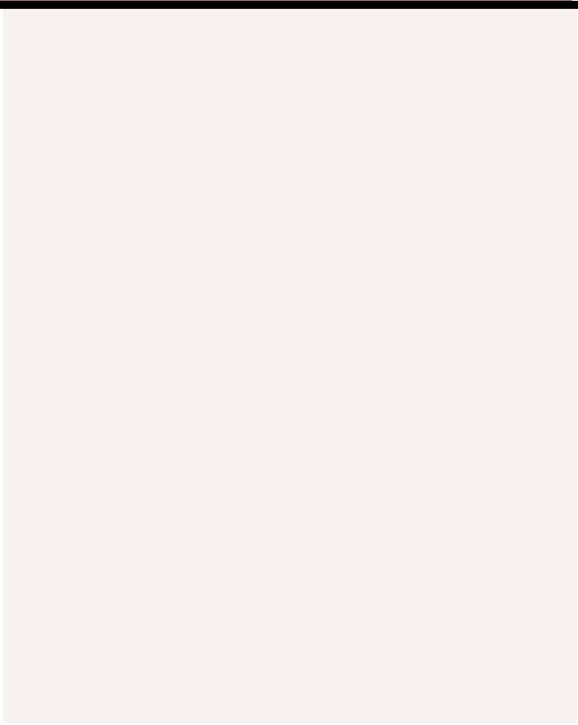
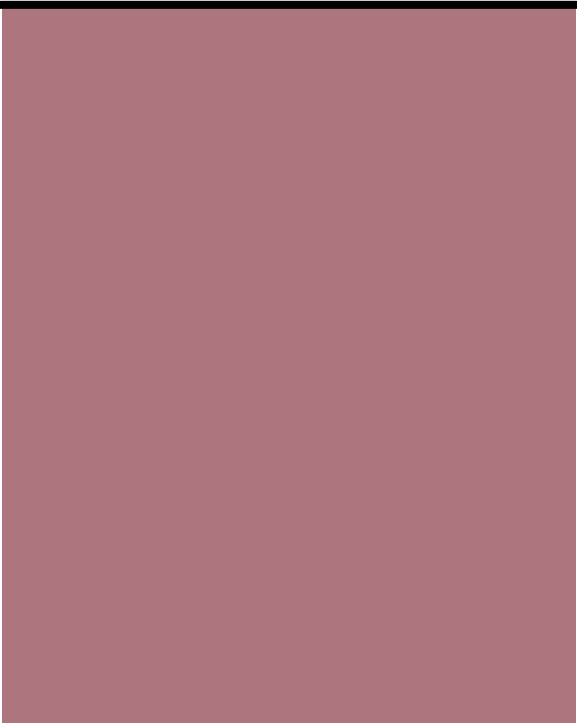
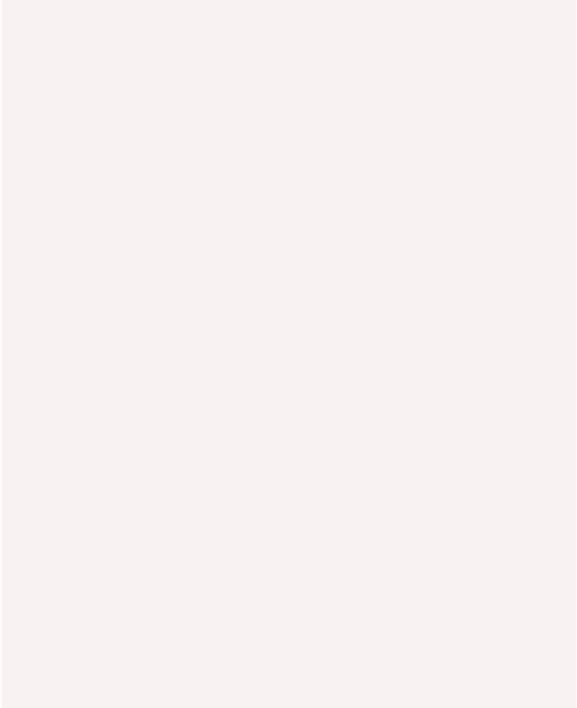
Welke stappen zou je kunnen ondernemen?

ACT MATRIX





Ervaringen



**Weg van je
waarden?**

**Meer naar
je waarden
toe**

**Innerlijke
ervaringen**