

Oefening: ACTieplan

Waarde	Toegewijde Acties	Obstakels	ACT-vaardigheden
<i>Wat vind ik belangrijk?</i>	<i>Korte termijn & lange termijn</i>	<i>Vervelende gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties & focus.</i>	<i>Acceptatie, Defusie, Zelf als Context & Mindfulness</i>
	24-uur: Korte termijn (4 weken): Lange termijn (3 maanden)		ACT-vaardigheid: Bruikbare metaforen: Bruikbare oefeningen:
	24-uur: Korte termijn (4 weken): Lange termijn (3 maanden)		ACT-vaardigheid: Bruikbare metaforen: Bruikbare oefeningen:
	24-uur: Korte termijn (4 weken): Lange termijn (3 maanden)		ACT-vaardigheid: Bruikbare metaforen: Bruikbare oefeningen: