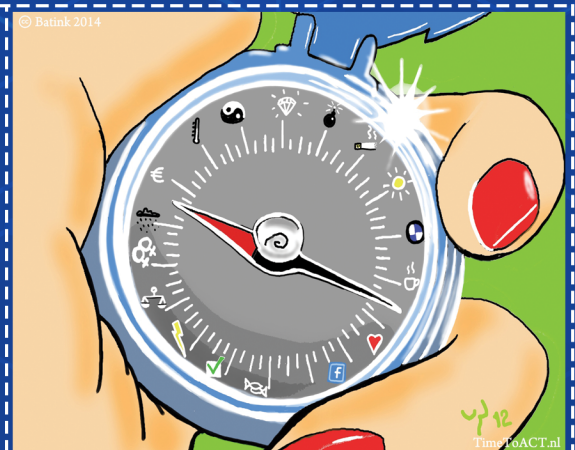
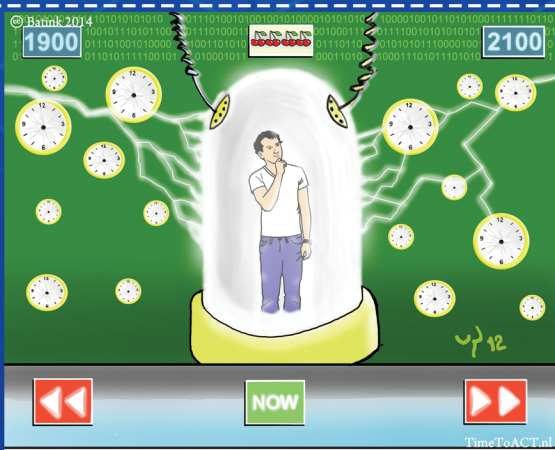
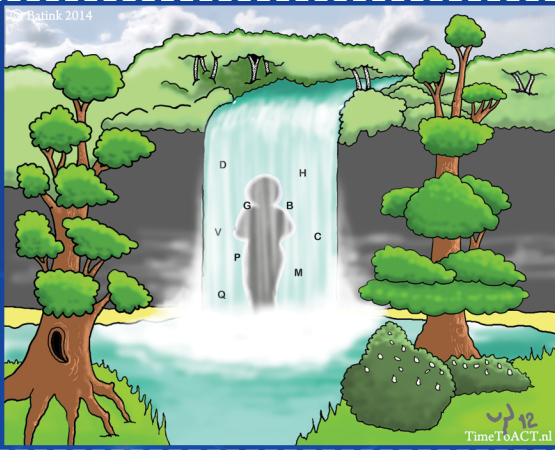
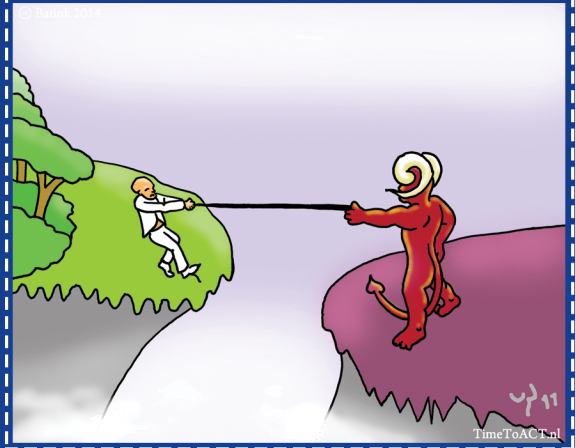




ACT Illustrated



ACT Illustrated

Acceptatie:

Touwtrekken met een monster.

- Mensen hebben dus de neiging om te worstelen met onze eigen pijn, we zijn als het ware aan het touwtrekken met ons pijnmonster. Dit lijkt ons echter niet verder te helpen, anders dan NOG verder van huis te raken. Wat is het alternatief? Juist ja, het touw loslaten – stoppen met de worsteling en ruimte maken voor deze vervelende gevoelens. -

Creatieve Hopeloosheid:

De Boemerang.

- Wij zijn nogal allergisch voor vervelende ervaringen in de binnenwereld, we willen er zo snel mogelijk vanaf. Echter de strategieën die wij inzetten om van deze gevoelens af te komen, lijken een boemerang-effect te hebben. Op de korte termijn geeft het even wat lucht, op de lange termijn krijg je hem weer terug (en ben je terug bij af). Vechten of vluchten van deze vervelende obstakels heeft dus weinig zin. -

Zelf als Context:

De pakken.

- Het zelfbeeld speelt een grote rol in ons leven. Het kan ook echter behoorlijk knellen, als een slecht zittend pak. Het is belangrijk te realiseren dat we dit pak ook kunnen uittrekken, we zijn meer dan alleen ons zelfbeeld. Door flexibel om te gaan met onze zelfconcepten ontstaat er ruimte en vrijheid en leef je niet in je eigen keurslijf. -

Defusie:

De Waterval.

- Ons hoofd produceert continue gedachten, je zou het kunnen vergelijken met een stromende rivier. De stroming is regelmatig zo sterk, dat we worden meegesleept door deze gedachten en er automatisch naar gaan handelen – terwijl dit misschien helemaal niet zo'n werkbare gedachten zijn. Het is handig om wat afstand te kunnen nemen van je gedachten, door als het ware achter de waterval van het denken te kunnen gaan staan. Hierdoor krijg jij weer de regie! -

Waarden:

Het Kompas.

- Waarden zijn de dingen die echt belangrijk zijn voor jou. Je zou je waarden kunnen vergelijken met jouw eigen interne kompas, die richting geeft aan jouw handelen. -

Aandacht voor het Hier en Nu:

De Tijdmachine.

- Onze aandacht gaat gemakkelijk naar het verleden of de toekomst, je kunt het vergelijken met een op hol geslagen tijdmachine. Het is belangrijk om voldoende aandacht te hebben voor het hier en nu; dit is het enige moment waarop je leeft, ervaringen kunt opdoen, alsook je gedrag kunt bijsturen. Dus druk regelmatig op de Hier en Nu-knop! -

Psychologische Flexibiliteit:

De Bus.

- Je hebt nu alle ACT-vaardigheden om je leven te gaan leven. Je bent de buschauffeur die op reis gaat, waarbij je je navigatie hebt ingesteld op jouw eigen waarden. Echter jouw interne obstakels zijn niet weg – deze zitten in de bus als passagiers. In plaats van opnieuw in gevecht te gaan, kun je nu jouw verschillende ACT-vaardigheden gebruiken om niet opnieuw de worsteling aan te gaan – en blijf je rijden richting jouw waardenvolle horizon. -

Toegewijd Handelen:

De Wedstrijd.

- Zodra je zicht hebt op wat je belangrijk vindt, is het belangrijk om een actieplan te gaan maken en hier naar gaan handelen. Het is echter makkelijk om in de planmodus te blijven en als een toeschouwer aan de zijlijn te blijven staan van je eigen leven. Alleen door zelf op het veld te gaan staan en in actie te komen, zorg je ervoor dat je waarden ook tot uiting gaan komen in je leven. -