Acceptance and Commitment Therapy

"van Klacht naar Veerkracht"

Hier en Nu:
Aandacht

"Afwezigheid & Automatisme
of
Aanwezigheid & Bewuste keuzes."

Acceptatie:
Ruimte Maken

"Strijden met
of
Toelaten van emoties."

Waarden:
Oriënteren

"Ongemak, regels,
verwachtingen of doelen
als drijfveren
of
Innerlijk kompas
voor richting."

Psychologische Flexibiliteit:
Veerkracht

"Overleven
of
ACTief en Waarde(n)vol
leven."

Defusie:
Afstand Nemen

"In je hoofd zitten
of
Gedachten van afstand
observeren."

Toegewijd Handelen:
Investeren

"Waarde(n)loze actie
of
Waarde(n)volle actie."

Zelf als Context:
Zelfbeeld

"Zelfbeeld als keurslijf
of
Flexibel omgaan met jezelf."

www.actinactie.nl | info@actinactie.nl

DOWNLOAD PDF