

ACT

Flexibel vooruit bewegen in je leven
met Acceptatie en Commitment Therapie

BEWUST VAN:

Waar je aandacht is
(Hier & Nu)

OPEN VOOR:

Onvermijdelijke
golven van emotie
(Acceptatie)

ACTIEF STUREN:

Naar dingen die voor
jou belangrijk zijn
(Waarden)

Gedachten die
voorbij drijven
(Defusie)

Door concrete acties
uit te voeren
(Toegewijde actie)

Verhalen over
jezelf die meereizen
(Observerende zelf)

