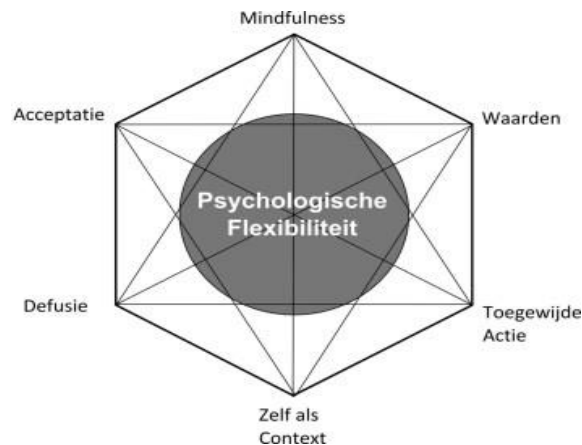


Wat is ACT?



Acceptance and commitment Therapy (ACT) is een nieuwe vorm van gedragstherapie, die verschillende werkzame technieken met elkaar combineert. Het model van ACT bevat zes zuilen:

Mindfulness. In contact komen met het hier en nu.

Acceptatie. Het actief uitnodigen van vervelende gedachten, gevoelens en omstandigheden.

Defusie. Loskomen van je gedachten, zodat deze je minder snel zullen raken.

Zelf als context. Een andere, meer flexibele relatie met jezelf creëren.

Waarden. Ontdekken wat je werkelijk belangrijk vindt in het leven.

Toegewijde actie. Dingen gaan ondernemen op basis van je waarden.

Gezamenlijk zorgen de oefeningen en metaforen uit deze zes zuilen voor meer psychologische flexibiliteit. Hierdoor kun je beter omgaan met de grillen van het leven, en zul je sneller geneigd zijn om de dingen te doen die echt belangrijk voor je zijn. ACT zorgt voor een vrolijke, speelse levenshouding, waarbij alle angst en pijn die inherent is aan het leven op de koop toe wordt genomen.