



Acceptance and Commitment Therapy

“van Klacht naar Veerkracht”

Hier en Nu:
Aandacht

*“Afwezigheid & Automatische
of
Aanwezigheid & Bewuste keuzes.”*

Acceptatie:
Ruimte Maken

*“Strijden met
of
Toelaten van emoties.”*

Defusie:
Afstand Nemen

*“In je hoofd zitten
of
Gedachten van afstand
observeren.”*

**Psychologische
Flexibiliteit:**
Veerkracht

*“Overleven
of
ACTief en Waarde(n)vol
leven.”*

Zelf als Context:
Zelfbeeld

*“Zelfbeeld als keurslijf
of
Flexibel omgaan met jezelf.”*

Waarden:
Oriënteren

*“Ongemak, regels,
verwachtingen of doelen
als drijfveren
of
Innerlijk kompas
voor richting.”*

**Toegewijd
Handelen:**

Investeren
*“Waarde(n)loze actie
of
Waarde(n)volle actie.”*

