

INLEIDENDE TEKST ACT

-ACT is een therapie vorm waarin meerdere therapieën samenkomen.
De ACT leert ons anders te kijken naar onszelf.
Het verschil te ontdekken tussen de realiteit en onze gecreëerde verbale realiteit.
(de soms rare gedachten in ons hoofd:-)

-Anders leren denken werkt ...niet altijd.
Effectiever is de wijze waarbij we leren anders met onze gedachten om te gaan.

-Cognitieve fusie is de belangrijkste oorzaak van psychische klachten.
Ons gedrag wordt gestuurd door onze gedachten in plaats van onze ervaringen.
Er treedt een vorm op van experiëntiële vermijding.
Letterlijk we vermijden te ervaren *(wat er werkelijk is)*
Alleen ons hoofd verteld ons de waarheid...denken we.
We zitten in ons hoofd te ploeteren en te piekeren.
We geloven alles wat ons hoofd ons voorspiegeld en we weten vaak ook niet wat anders te doen!

-Als alternatief is er de acceptatie.
Vanuit deze acceptatie ontstaat er ruimte voor verandering.
Er kan ruimte ontstaan om uit de vechtmodus of de vluchtmodus *(het vermijden)* te stappen.
De eerste stap naar een ervarend leven.

De belangrijkste zes pijlers van A.C.T. zijn:

1.-Vanuit altijd controle te willen hebben over je gedachten en gevoelens naar de acceptatie als alternatief voor de controle.

De bereidheid om datgene wat je niet kunt controleren onvoorwaardelijk toe te laten.

2. -Het verschil tussen pijn en lijden. Cognitieve fusie als de negatieve kracht van gedachten en cognitieve defusie als transformatie waarbij de negatieve kracht van gedachten verwateren.

3. -Mindfulness, waarbij we leren uit de automatische piloot te stappen.
Uit het piekeren te gaan en contact te hebben met wat er werkelijk is, het hier en nu.
Met verwijzing naar het hoofdstuk MINDFULNESS in het klantenportaal.

4. -het loslaten van het ego waarbij we onze identiteit afleiden van ons gecreëerde zelfbeeld; met name wanneer we daardoor een negatief zelfbeeld ervaren.

Jezelf leren observeren met de nodige zelfcompassie.

Je mag best wat aardiger voor jezelf zijn.

- TIP: “Omarm jezelf- de weg naar zelfcompassie” - Gijs Jansen (90 blz.)

5. -leven volgens je waarden in plaats van je zelf opgelegde regels.

Regels over wat we wel of niet mogen doen van onszelf.

En regels leiden vaak tot (nog strengere) regels.

Vandaar dat een waarden onderzoek erg behulpzaam kan zijn.

Leer te leven volgens je waarden waarin je jezelf mag zijn.

6. -kiezen voor een Ervarend Leven.

Niet langer enge (maar waardevolle) ervaringen blijven vermijden.

Het is belangrijk in je ontwikkeling van elk der 6 pijlers gebruik te maken.

- Vandaag ben ik gaan lopen : (Acda en de Munnik)
de muziek is op Youtube beschikbaar.

De eerste stap zetten is altijd de lastigste.

“Maar vandaag ben ik gaan lopen.

KIJK ME LOPEN MAN !”

De oefeningen onder klantenportaal zijn slechts enkele van de oefeningen die ik gebruik in mijn sessies. Een traject blijft maatwerk.

Sommige oefeningen nemen een groot gedeelte van een sessie in beslag voor een juiste uitleg, uitvoer en analyse van de oefening.

Desalniettemin zijn ze ook bruikbaar voor de particulier.

*Wil je (meer) uitleg bij een oefening, dan ben ik uiteraard beschikbaar voor je vragen.

Wil je jezelf beter leren kennen, dan ben je welkom in een persoonlijke sessie.