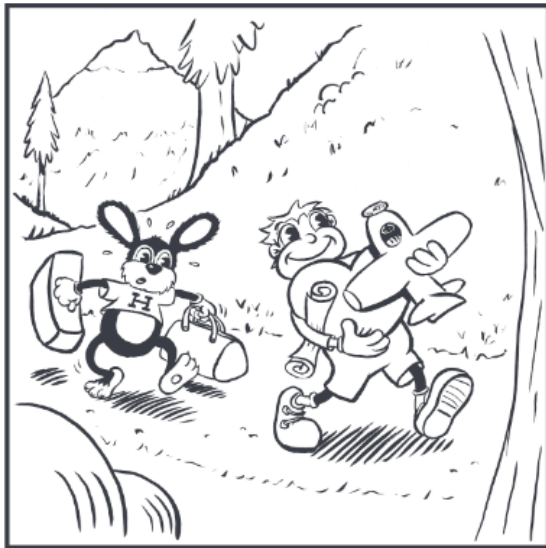


Voorbij de worsteling ...op weg naar zingeving & verbinding

De 6 zuilen van ACT:



Op weg naar het leven dat je eigenlijk zou willen hebben (**waarden**),

Jouw weg naar een zingeving & verbinding:

Weet je wat je werkelijk belangrijk vind?
Ben je je daar voldoende bewust van?

Jouw belangrijkste waarden zijn:



loop je over het pad van je waarden
(**toegewijd handelen**),

Wat ga je concreet doen om je waarden
vorm te geven? Wat zijn de dingen die je
graag zou willen bereiken?

De 6 zuilen van ACT:



terwijl je bereid bent om moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden actief tot je te nemen (**acceptatie**),

Jouw weg naar een zingeving & verbinding:

Wat is je worsteling? Waar vecht je tegen?

Gedachten:

Gevoelens:

Lichamelijke sensaties:

Omstandigheden die je niet kan veranderen:

Ben je bereid om deze gedachten, gevoelens, sensaties en omstandigheden de ruimte te geven? Wat ga je concreet oefenen?:

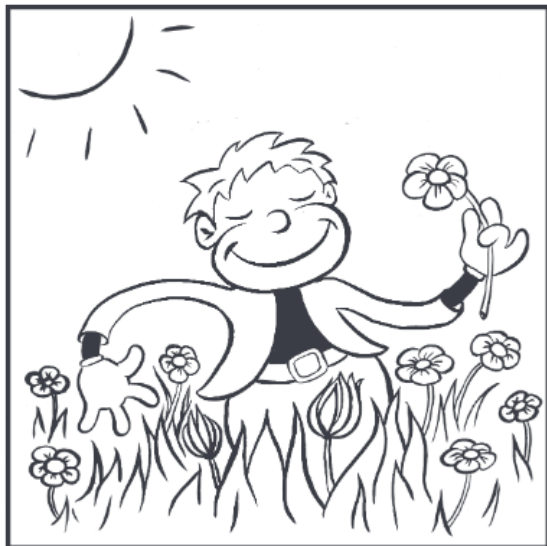


En zie je gedachten als gedachten, je verstand loopt achter je aan, in plaats van dat jij achter je verstand aanloopt (**defusie**).

Wat roept je verstand allemaal? Welke woorden, zinnen en gedachten raken je?

Op welke manier kan je daar afstand van nemen?

De 6 zuilen van ACT:



Op je weg oefen je om alles wat je voelt en ervaart tot je te nemen (**mindfulness**)

Jouw weg naar een zingeving & verbinding:

Luister je naar je lichaam en wat het allemaal doet en voelt? Heb je contact met de omgeving om je heen?

Welke oefeningen kunnen je helpen?



En terwijl je loopt ben je je bewust van jezelf, handel je uit compassie en ga je op in wat je doet (**het zelf**).

Heb je last van negatieve overtuigingen over jezelf?

Wat doe je om liefdevol voor jezelf te zijn?

Wat kan je doen om je denken los te laten en 'puur bewust' te zijn? Merk je af en toe op dat je opmerkt?

Dit zijn de dingen die ik ga doen: