

**Oefening:** ACT in het dagelijks leven.

Acceptance and Commitment Therapy is niet iets wat alleen binnen de muren van een groepstherapie, of workshop dient te blijven. Toepassing in je dagelijkse praktijk, dat is natuurlijk uiteindelijk waar het om gaat! Ervaring leert echter, dat vertaling naar de praktijk van het leven van alledag niet altijd even makkelijk is. Dus bij deze willen we je dan ook wat handvatten geven, hoe je ACT in je eigen dagelijks leven zou kunnen integreren.

1. Bepaal elke morgen welke waarde je vandaag wat meer aandacht wilt gaan geven (lieft een waarde welke afgelopen tijd wat weinig aandacht heeft gekregen), en denk even na hoe je dat vandaag vorm kan gaan geven.
2. Probeer er vandaag erop te letten deze waarde meer ruimte te geven aan deze waarde, door concrete acties uit te voeren die in het teken staan van deze waarde (vb ontspanning; half uurtje wandelen buiten).
3. Probeer drie keer per dag, een korte ACT-oefening te doen (ochtend, middag, avond). Wissel hierin af tussen acceptatie, defusie, zelf, en mindfulness-oefeningen. Je kunt dit spontaan doen, of ze gewoon inplannen in je agenda. Het zijn ACT-vaardigheden die je wilt ontwikkelen; vaardigheden ontwikkel je alleen door regelmatig oefenen.
4. Heb je vandaag last van vervelende gedachten en gevoelens? Probeer hier juist op een ACT manier mee om te gaan (je kunt gebruik maken van de korte acceptatie en defusie-oefeningen)?
  - Vervelende gevoelens? Ruimte maken, niet proberen te vermijden.
  - Vervelende gedachten? Observeer van ze van een afstandje, zonder er wat mee te hoeven doen.
5. Geïllustreerde metaforen kunnen een snelle manier zijn om stil te staan bij de ACT-principes; je zou de metaforen die jou aanspreken op zakformaat bij je kunnen dragen?
6. Evalueer elke avond in hoeverre je vandaag hebt geïnvesteerd in de waarde die je in de ochtend hebt uitgekozen.

Als dit wat veel voor je is, zou je er ook nog voor kiezen om bovenstaande om de dag te doen, zodat je telkens een dag rust hebt.