

Oefening: ACTie-plan.

Waarde	Toegewijde Acties	Obstakels	ACT-vaardigheden
<i>(Wat vind ik belangrijk?)</i>	<i>(Korte termijn & Lange termijn)</i>	<i>(Vervelende gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en automatismen)</i>	<i>(Acceptatie, Defusie, Het Zelf, Mindfulness)*</i>
	24-uur: Korte termijn (4 weken): Lange termijn (3 maanden):		Vaardigheid: Specifieke metaforen: Specifieke oefeningen:
	24-uur: Korte termijn (4 weken): Lange termijn (3 maanden):		Vaardigheid: Specifieke metaforen: Specifieke oefeningen:
	24-uur: Korte termijn (4 weken): Lange termijn (3 maanden):		Vaardigheid: Specifieke metaforen: Specifieke oefeningen:

** = Acceptatie: Ruimte maken voor nare ervaringen - Defusie: Afstand nemen van je denken - Het Zelf: Flexibel omgaan met jezelf - Mindfulness: Aandacht richten op het Hier en Nu (binnenwereld en buitenwereld).*