

Oefening: Een waardevolle weg.

Vraag 1: Waar wil je naartoe?

Vraag 2: Wat staat je in de weg?

Vraag 3: Hoe kun je met de dingen die je in de weg staan omgaan, zodat je kunt bewegen in de richting van datgene wat je belangrijk vindt? Welke (ACT) vaardigheden kunnen je hierbij helpen? Wat zijn voor jou de meest waardevolle ACT-metaforen & ACT-oefeningen die je hierin kunnen helpen?

Meest bruikbare/ waardevolle ACT-metaforen:

1. _____
2. _____
3. _____

Meest bruikbare/ waardevolle ACT-oefeningen:

1. _____
2. _____
3. _____