ACT-MODELL

NÄRVARO I NUET

Kontakt med nuet, vara här och nu

Engagemang och fokus i nuet

ACCEPTANS

Att acceptera dina tankar, känslor, minnen och impulser mm.

Även självmedkänsla

VÄRDEN

Vad är viktigt för just dej? Vilka är dina EGNA VÄRDEN? Ta reda på det!

Hur vill du behandla dig själv och andra?

DEFUSION

Att inte låta dina tankar, känslor, impulser och minnen ta över och styra dina handlingar

Jag är inte mina tankar, de är bara konstruktioner av ord och bilder

OBSEVERANDE JAGET

Helikopterperspektiv på dej själv, dina tankar, känslor, minnen, bilder, impulser m.m.

LEVA EFTER DINA VÄRDEN

GÖR DET SOM ÄR VIKTIGT FÖR DEJ

Vilken riktning vill du gå?

Målsättning, planering, lära dig nya färdigheter