



Oefening: ACT blijft!

Doel: nadenken over wat je kan helpen om ACT te blijven gebruiken in je leven.

Wat ga jij eraan doen om ACT te blijven gebruiken in jouw leven? Hoe zorg jij dat je niet gaat terugvallen in je oude patronen? Welke hulpbronnen kun je inschakelen?

Hoe ga je het ACT-gedachtegoed vers houden?

Hoe ga je ervoor zorgen dat je blijft oefenen met de verschillende ACT-vaardigheden?

Hoe ga je ervoor zorgen dat je ACT blijft gebruiken in je dagelijkse leven?

Hoe ga je ervoor zorgen dat je blijft investeren in je leven op basis van je waarden?

Welke personen zouden je met het bovengenoemde kunnen helpen?

Hoe zouden ze je hierbij kunnen helpen?
