



Oefening: Barrières

Doel: stilstaan bij de psychologische hobbels en valkuilen die je tegenkomt.

Je hebt zojuist een aantal waardengerichte acties bedacht. We willen je nu vragen om stil te staan bij de obstakels die je verwacht tegen te komen. Welke moeilijke gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties of neigingen zouden je in de weg kunnen zitten?

Actie	Barrière

Binnen ACT probeer je niet over de barrières heen te klimmen. Je loopt niet om ze heen en je probeert ook niet om door de barrières heen te breken. Je ervaart de barrière volledig en kiest ervoor om hem mee te nemen op je weg.

