

# Bewegen Richting Flexibiliteit

## Met Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Drs. G. Jansen, Radboud Universiteit Nijmegen



### Controle

Mensen proberen hun gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties te controleren. Dit werkt meestal averechts. Als je bereid bent om te accepteren wat je niet kunt veranderen, dan beweeg je richting flexibiliteit.

### Fusie

Taal kan allerlei negatieve emoties uitlokken. Als je gedachten en gevoelens gefuseerd zijn, Dan kun je oefeningen doen die de kracht van negatieve gedachten verkleinen.

### Piekeren

De meeste mensen spenderen veel tijd in hun hoofd. Mindfulness-oefeningen kunnen je helpen om uit je hoofd te komen, en in contact met het hier en nu.

### Descriptieve Zelf

We hebben de neiging om onze identiteit af te leiden van ons denken ("Ik denk, dus ik ben"). Je bewust worden van de verbale concepten die je over jezelf hebt kan je helpen jezelf te observeren vanuit de context waar je uit voortvloeit.

### Vermijding

Mensen hebben de neiging om enge (maar waardevolle) ervaringen te vermijden. Dit zorgt vaak voor nog meer problemen. Kiezen voor een Ervarend Leven kan je een stabiele basis geven van waaruit je dingen gaat doen.

### Regels

We hebben de gewoonte om strenge verbale regels te formuleren over wat we wel en niet moeten doen. Als je sommige regels op kunt geven en deze kunt vervangen door waarden, dan kan je leven een spannende wending nemen.