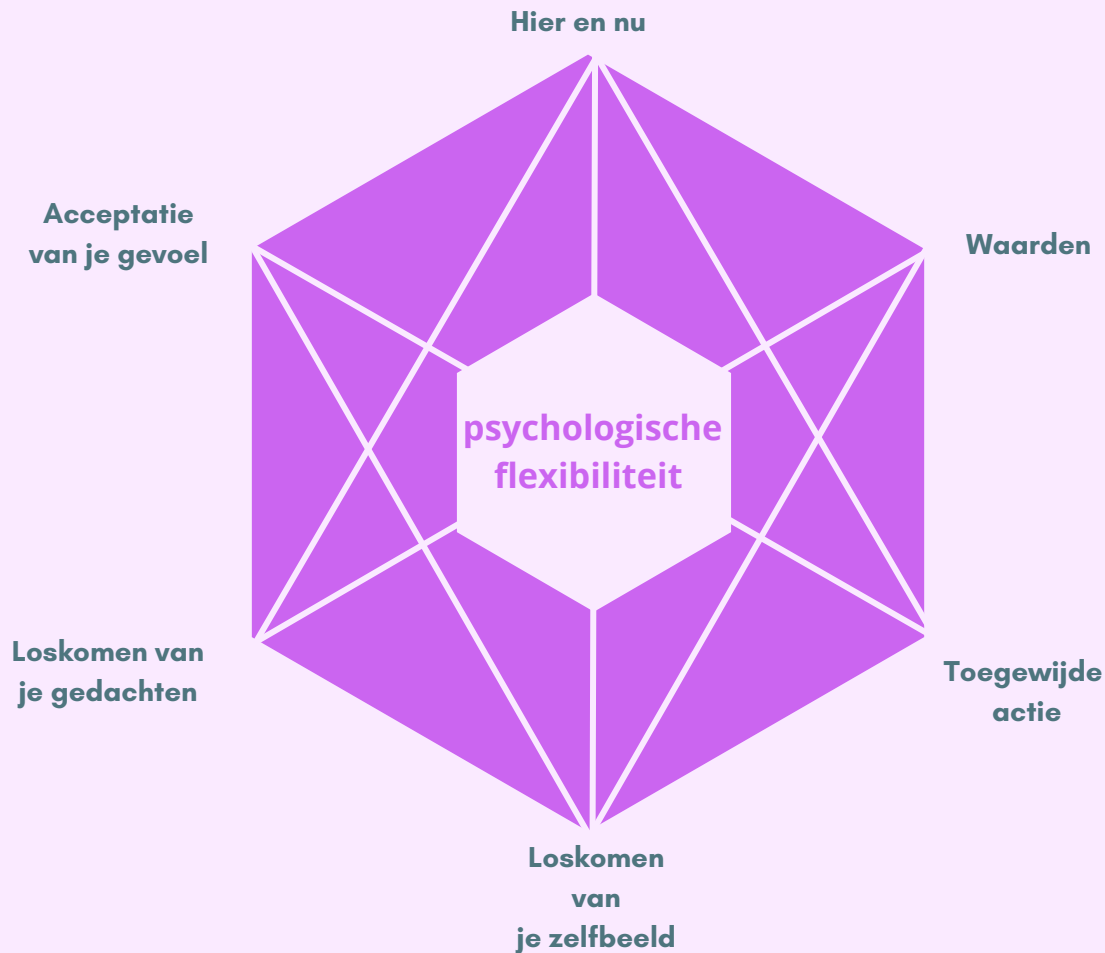


# ACT Hexaflex



## Hier en nu

Nu is het moment waar je invloed op hebt en waarin je keuzes kunt maken. Vaak is je aandacht bij het verleden of in de toekomst. Die spannende toets morgen of dat vervelende meisje gister. Maar als je nu moet leren voor de toets is het handig als je je aandacht kunt richten op het nu. In de training oefenen we met mindfulness zodat je je aandacht beter kunt richten in het moment.

## Acceptatie van je gevoel

Als je emoties en gevoelens goed leert kennen en je kan accepteren hoe jij je voelt, dan kun je kiezen wat je er mee wil doen. Vaak duwen we moeilijke gevoelens weg of vechten we er tegen en dat kost veel energie. Die gevoelens er laten zijn zorgt er vaak voor dat ze minder in de weg zitten, dat is iets wat je kunt oefenen.

## Loskomen van je gedachten

Gedachten komen en gaan, soms bewust maar ook vaak onbewust. Je hebt er wel veertig tot zestigduizend per dag. Het kunnen fijne en helpende gedachten zijn maar ze kunnen je ook in weg zitten. In onze training leren we van een afstandje naar je gedachten kijken zodat je kunt kiezen met welke gedachten je wat wil en welke je voorbij laat gaan.

## Loskomen van je zelfbeeld

Je zelfbeeld bestaat uit ideeën en verwachtingen die je over jezelf hebt gevormd. Vaak koppel je er ook nog regels aan over hoe je je zou moeten gedragen. In de training leer je met een open blik kijken naar jezelf en dan ontstaat er vaak meer ruimte voor zelfcompassie en reële verwachtingen van jezelf.

## Toegewijde actie

In de training gaan we wat je belangrijk vindt en hoe je wil zijn omzetten in kleine stapjes en concrete acties. Je bedenkt welke dingen je tegen kunt komen en hoe je daar mee om wil gaan. Zo leef je meer naar je waarden en weet wat je kunt doen als je een tegenslag hebt.

## Waarden

Als je goed weet wat je wil sta je sterker in je schoenen. Als je weet wat je belangrijk vindt helpt dat bij het maken van keuzes. Dus als jij bijvoorbeeld eerlijkheid als belangrijke waarde hebt, wat doe je dan concreet om naar die waarden te leven. Passen jouw keuzes en gedrag bij hoe je eigenlijk graag wilt zijn? We proberen dit zo concreet en tastbaar mogelijk te maken.