

ACT & in actie komen

In de wereld van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) draait alles om waarden en toegewijde actie. Stel je waarden voor als innerlijke sterren die je levenspad verlichten. Ze zijn niet meetbaar, maar wel betekenisvol. Waarden zijn als een levensmenu. Wat wil je proeven? Avontuur? Liefde? Creativiteit?

Toegewijde actie is als een dans met het leven. Je zet stappen, ook als het moeilijk wordt. Denk aan een superheldenfilm: ze handelen ondanks obstakels. Jij kunt dat ook!

Hoe doe je dat?

- Ontdek je waarden: reflecteer, mediteer, praat met een vriend(in). Wat is écht belangrijk voor jou?
- Kies acties: doe dingen die passen bij je waarden. Of het nu groot of klein is, elke stap telt.
- Blijf checken: is je koers nog goed? Stuur bij als dat nodig is.

Dus, laat je waarden je gids zijn. Dans door het leven met toegewijde actie en maak er een avontuur van!