

De kunst van aanwezig handelen

De kern van ACT draait om psychologische flexibiliteit: de vaardigheid om ruimte te maken voor wat je voelt, bewust te zijn van het moment, en te doen wat werkelijk belangrijk is. Russ Harris vat dit prachtig samen in de Triflex, een praktisch kompas dat drie pijlers onderscheidt: Openstaan, Aanwezig zijn, en Doen wat belangrijk is.

Samen vormen ze de basis van veerkracht, niet als eigenschap die je *hebt*, maar als beweging die je steeds opnieuw maakt.

De Triflex: drie bewegingen naar psychologische vrijheid

1. Openstaan

Ruimte maken voor gedachten, gevoelens en emoties. Niet proberen ze weg te duwen of te veranderen, maar ze vriendelijk erkennen als onderdeel van je menselijke ervaring.

2. Aanwezig zijn

Je aandacht brengen naar het hier en nu. In plaats van meegesleept te worden door herinneringen of zorgen, keer je terug naar dit moment — naar je adem, je lichaam, je omgeving.

3. Doen wat belangrijk is

Je richt je op gedrag dat past bij je waarden. Wat wil je bijdragen, hoe wil je aanwezig zijn, wat maakt vandaag betekenisvol?

Wanneer deze drie in balans zijn, ontstaat **EVA** — een praktisch anker waarmee je telkens opnieuw kunt terugkeren naar jezelf.

De methode **EVA** (Erken – Voel – Aandacht), afgeleid van Russ Harris, is een concrete oefening om de Triflex in actie te brengen. Waar de Triflex richting geeft, brengt EVA je *terug naar de ervaring zelf*.

- **E: Erken wat er is**

Noem zachtjes op wat je opmerkt: “ik merk spanning op”, “ik merk dat ik twijfel”, “ik merk een herinnering”.

Door te *erkennen* zonder oordeel, stap je uit de strijd met je binnenwereld.

- **V: Voel het contact met je lichaam**

Breng jezelf terug in het hier en nu. Duw je voeten in de grond, voel je adem, beweeg langzaam. Zo keer je terug uit je hoofd naar je lijf — waar veiligheid en aanwezigheid voelbaar worden.

- **A: Aandacht voor wat belangrijk is**

Richt je blik weer naar buiten. Kijk, luister, ruik, en verbind opnieuw met je omgeving. Van daaruit kun je weer doen wat belangrijk is — in lijn met je waarden.

De kracht van combineren

Door Triflex en EVA te combineren, ontstaat een cyclisch proces van bewustwording en actie:

Beweging	Triflex	EVA	Effect
1	Openstaan	Erken	Ruimte voor ervaring
2	Aanwezig zijn	Voel	Verbinding met lichaam en moment
3	Doen wat belangrijk is	Aandacht	Betekenisvol handelen

Zo vormt EVA niet alleen een ankeroefening, maar ook een levenshouding.

Elke keer dat je uit balans raakt — in stress, angst of twijfel — kun je via EVA terugkeren naar de Triflex:

- *Erken* wat er in je leeft (Openstaan)
- *Voel* je lichaam (Aanwezig zijn)
- *Richt je Aandacht* op wat belangrijk is (Doen wat belangrijk is)

EVA als gids bij veerkracht

Veerkracht ontstaat niet door te vermijden, maar door steeds opnieuw bewust te kiezen. Met EVA heb je een innerlijk kompas bij de hand. Een eenvoudige, maar diepe manier om te vertragen, te voelen, en weer in beweging te komen.

Ben je even de weg kwijt? Dan helpt EVA je om de richting weer te vinden.