

ACT & Tolle

Eckhart Tolle en ACT hebben een aantal overeenkomsten. Beide benaderingen benadrukken het belang van acceptatie van negatieve gedachten en emoties, en van het richten op de dingen die belangrijk zijn in het leven. Tolle, een spiritualiteitsleraar, heeft in zijn boeken en lezingen vaak gesproken over het belang van acceptatie. De volgende zijn enkele specifieke overeenkomsten tussen Tolle en ACT:

- **Acceptatie van negatieve gedachten en emoties**

Zowel Tolle als ACT benadrukken het belang van acceptatie van negatieve gedachten en emoties. Tolle stelt dat we onze gedachten en emoties niet kunnen controleren, maar dat we wel kunnen leren ze te accepteren. ACT-therapeuten leren hun cliënten om hun gedachten en emoties te accepteren zonder erin mee te gaan.

- **Focus op wat belangrijk is**

Zowel Tolle als ACT benadrukken het belang van het richten op de dingen die belangrijk zijn in het leven. Tolle stelt dat we ons moeten richten op het heden en op wat we kunnen controleren. ACT-therapeuten leren hun cliënten om zich te richten op hun waarden en doelen, en om hun gedrag daarop af te stemmen.

Er zijn echter ook enkele verschillen tussen Tolle en ACT. Tolle benadrukt een meer spirituele benadering, terwijl ACT een meer wetenschappelijke benadering heeft. Tolle spreekt over het belang van het ervaren van het heden, terwijl ACT zich richt op het veranderen van gedrag.