

## ACT & het zomer gevoel

Zomerse vibes en innerlijke vrijheid: hoe ACT je leven kan verrijken deze zomer

De zomer is er eindelijk! De zon schijnt, de dagen zijn langer, en er hangt een gevoel van vrijheid in de lucht. Het is de perfecte tijd om te ontspannen en te genieten van het leven. Maar hoe zorg je ervoor dat je niet alleen van de buitenlucht geniet, maar ook innerlijke rust en vrijheid ervaart? Hier komt Acceptance and Commitment Therapy (ACT) om de hoek kijken.

ACT is een vorm van therapie die zich richt op het accepteren van wat je niet kunt veranderen en je te committeren aan acties die je leven verrijken. In plaats van je te verzetten tegen negatieve gedachten en gevoelens, leer je ze te accepteren en je aandacht te richten op wat echt belangrijk voor je is. Dit klinkt misschien als zware kost, maar het kan juist heel bevrijdend zijn – vooral in de ontspannen zomerse sfeer!

ACT en de zomer: hier volgen tips die zorgen voor een perfecte match

### 1. Met aandacht genieten van de Zon

Aandacht, een kernonderdeel van ACT, draait om het volledig aanwezig zijn in het moment. Wat is een betere tijd om dit te oefenen dan op een zonnige zomerdag? Probeer eens om, in plaats van je gedachten af te laten dwalen naar werk of zorgen, volledig op te gaan in het moment. Voel de zon op je huid, hoor de vogels fluiten, en ruik de geur van vers gemaaid gras. Dit is aandacht in zijn puurste vorm.

### 2. Wandelingen met een doel

Een ander belangrijk aspect van ACT is het handelen in lijn met je waarden. Dit kan betekenen dat je meer tijd besteedt aan dingen die je echt belangrijk vindt. Neem bijvoorbeeld een ochtendwandeling in de natuur. Dit geeft je niet alleen de kans om fysiek actief te zijn, maar ook om na te denken over wat echt belangrijk voor je is. Misschien brengt een wandeling je dichterbij je waarde van gezondheid of verbinding met de natuur.

### 3. Creatief in de keuken

De zomer is de perfecte tijd om te experimenteren met verse, seizoensgebonden ingrediënten. Koken kan een geweldige manier zijn om ACT-principes toe te passen. Focus op het proces in plaats van alleen het eindresultaat. Accepteer dat niet elk gerecht perfect zal zijn en geniet van het creatief bezig zijn. Dit helpt je om los te laten en meer te genieten van het moment.

### 4. Verbind je met vrienden en familie

Sociale verbinding is een belangrijke waarde voor velen van ons. De zomer biedt talloze mogelijkheden om tijd door te brengen met de mensen die je liefhebt. Of het nu gaat om een barbecue in de achtertuin, een dagje strand of een picknick in

het park, deze momenten helpen je om diepere relaties op te bouwen. En als je merkt dat je gedachten afdwalen naar zorgen of angsten, herinner jezelf er dan aan om terug te keren naar het huidige moment en te genieten van de tijd samen.

#### 5. Laat de controle los

Vakantieplannen kunnen soms stressvol zijn, vooral als dingen niet gaan zoals gepland. ACT leert je om de behoefte aan controle los te laten en je te richten op acceptatie. Zit je vast in het verkeer op weg naar het strand? Gebruik die tijd om naar je favoriete muziek te luisteren of een boeiend audioboek. Regen op je geplande picknickdag? Geniet van een gezellige dag binnen met spelletjes of een film. Door flexibel te zijn, kun je zelfs de onverwachte momenten omarmen.

Geef jezelf deze zomer de ruimte om te groeien en te genieten door de principes van ACT toe te passen. Of je nu met aandacht geniet van de zon, creatief bezig bent in de keuken, of quality time doorbrengt met dierbaren, laat ACT je gids zijn naar een rijker, betekenisvoller leven. Dus smeer die zonnebrandcrème, zet je zonnebril op, en laat deze zomer je innerlijke vrijheid en geluk stralen!