

Hexaflex

De Hexaflex is een visuele weergave van de zes kernprocessen binnen Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Deze processen ondersteunen elkaar en hebben als doel om psychologische flexibiliteit (veerkracht) te vergroten, waardoor men beter om kan gaan met uitdagingen en bewuster kan leven.

1. Acceptatie

In plaats van te vechten tegen pijnlijke gedachten, gevoelens en ervaringen, moedigt acceptatie aan om deze open en zonder oordeel te benaderen. Dit betekent niet dat je het ermee eens bent, maar dat je ruimte maakt voor wat er is.

2. Defusie

Defusie helpt om afstand te nemen van gedachten, zodat ze minder impact hebben. Door gedachten te observeren als woorden of beelden, in plaats van als feiten, wordt er minder invloed gegeven aan storende gedachten.

3. Hier en nu

Mindfulness staat centraal in dit proces. Het richt zich op het volledig aanwezig zijn in het moment, zonder afgeleid te raken door het verleden of de toekomst. Dit vergroot het bewustzijn en helpt om meer verbinding te voelen met het huidige moment.

4. Zelf-als-context

Zelf-als-context is het besef dat je meer bent dan je gedachten, gevoelens en ervaringen. Het benadrukt een flexibel zelfbeeld, waarin je niet vastzit aan labels of oordelen over jezelf.

5. Waarden

Waarden zijn persoonlijke richtlijnen voor wat echt belangrijk is in het leven. Ze helpen om richting te geven aan keuzes en acties, ongeacht de obstakels die op je pad komen.

6. Toegewijde actie

Dit proces richt zich op het ondernemen van stappen die in lijn zijn met je waarden, zelfs wanneer dit ongemak met zich meebrengt. Het gaat om volharding en het nemen van waardevolle acties.

Creatieve hopeloosheid

Creatieve hopeloosheid is een concept dat vaak wordt ingezet aan het begin van ACT-therapie. Het helpt cliënten om te erkennen dat hun huidige strategieën om met pijn of problemen om te gaan niet effectief zijn. Vanuit dit inzicht ontstaat ruimte voor een nieuwe, flexibele manier van omgaan met moeilijkheden.

Zelfcompassie

Zelfcompassie vormt een belangrijke aanvulling binnen ACT. Het gaat om het ontwikkelen van een vriendelijke en begripvolle houding naar jezelf, vooral in moeilijke tijden. Door zelfcompassie te oefenen, wordt het makkelijker om acceptatie toe te passen en om te gaan met pijnlijke gevoelens of mislukkingen.

Hexaflex

Hier en nu

Defusie

Waarden

**Veer-
kracht**

Acceptatie

Toegewijde actie

Zelf-als-context

**Creatieve
hopeloosheid**

Zelfcompassie

10 creatieve hopeloosheid oefeningen

1. Wat heb je al geprobeerd?

Maak een lijst van alles wat je hebt gedaan om je problemen op te lossen of pijn te vermijden. Schrijf ernaast of deze strategieën hebben gewerkt op de lange termijn.

2. De controleparadox

Denk aan een situatie waarin je heel hard probeerde controle te krijgen over je gevoelens. Wat gebeurde er? Hoeveel controle had je echt? Wat kostte het je?

3. Schrijf een dankbrief aan je strijd

Schrijf een brief aan je worsteling of strijd, waarin je erkent hoe deze je heeft geprobeerd te helpen. Bespreek ook wat de gevolgen zijn geweest en waarom je een andere weg wilt inslaan.

4. De modderpoel

Stel je voor dat je vastzit in een modderpoel en je worstelt om eruit te komen. Hoe harder je vecht, hoe meer je vast komt te zitten. Wat zou er gebeuren als je stopt met worstelen?

5. De illusie van controle

Kies een moeilijke emotie en vraag jezelf af: *"Wat heb ik gedaan om dit gevoel te vermijden of te controleren?"* Reflecteer op wat deze pogingen je hebben opgeleverd.

6. De twee wegen

Teken twee wegen: één pad is de controleweg (alle strategieën die je gebruikt om pijn te vermijden) en het andere pad is het acceptatie-pad. Welke route kies je en waarom?

7. De doorn in je vinger

Visualiseer een doorn in je vinger. Hoeveel moeite zou je doen om de pijn te vermijden? Hoe verandert je leven als je probeert om de pijn te controleren in plaats van ermee te leren leven?

8. Kosten-baten analyse

Maak een tabel met twee kolommen: "Wat kost het me?" en "Wat levert het me op?" Schrijf op wat je pogingen tot controle of vermijding je hebben gekost en opgeleverd.

9. Wat als je joslaat?

Vraag jezelf af: *"Wat zou ik doen als ik niet meer hoefde te vechten tegen mijn pijn of angst?"* Noteer de mogelijkheden die voor je opkomen.

10. Creëer een nieuwe relatie met pijn

Schrijf een metafoor over je relatie met pijn. Bijvoorbeeld: *"Mijn pijn is als een zware koffer die ik overal mee naartoe sleep."* Hoe kun je die koffer anders dragen?

10 acceptatie-oefeningen

1. Ademhaling als anker

Zit comfortabel en focus op je ademhaling. Terwijl ongemakkelijke gevoelens opkomen, adem je rustig in en uit, zonder ze te veranderen. Laat de gevoelens er zijn terwijl je je ademhaling als anker gebruikt.

2. Geef het een naam

Noem wat je voelt, bijvoorbeeld: “Dit is angst” of “Dit is verdriet.” Door het te benoemen, ontstaat er ruimte om het gevoel te accepteren zonder erin verstrikt te raken.

3. De golf van emoties

Stel je een emotie voor als een golf in de zee. Visualiseer hoe de golf komt, groter wordt en daarna weer afneemt. Laat jezelf meebewegen zonder weerstand te bieden.

4. Ruimte maken

Sluit je ogen en stel je voor dat je inademing ruimte creëert rond een ongemakkelijk gevoel in je lichaam. Laat het gevoel daar zijn zonder het te willen veranderen.

5. Zachte uitnodiging

In plaats van een ongemakkelijk gevoel weg te duwen, zeg tegen jezelf: “Kom maar, ik maak ruimte voor jou.” Merk op hoe deze houding de spanning verandert.

6. Observeren zonder oordeel

Sluit je ogen en kijk naar je gevoelens alsof je een wetenschapper bent die iets nieuws observeert. Wat merk je op? Hoe verandert het gevoel over tijd?

7. Draag het als een rugzak

Stel je voor dat je je ongemak als een rugzak draagt. Je hoeft het niet kwijt te raken, maar je kunt je aandacht richten op wat belangrijk is terwijl je het meedraagt.

8. Schrijf een brief aan jezelf

Schrijf een brief waarin je je ongemak erkent. Bijvoorbeeld: “Beste zelf, ik weet dat je dit voelt en dat het moeilijk is. Ik ben hier om het samen met jou te dragen.”

9. Beweeg door de emotie heen

Sta op en beweeg langzaam door de ruimte terwijl je jezelf toestaat het ongemakkelijke gevoel te voelen. Beweeg met zachtheid en wees bewust van je lichaam.

10. Gebruik een metafoor

Zie je ongemak als een bal die je vast hebt. Je hoeft hem niet weg te gooien of te negeren. Houd hem vast en kijk wat er gebeurt terwijl je je aandacht verplaatst.

10 defusie-oefeningen

1. "Ik heb een gedachte dat..."

Schrijf een moeilijke gedachte op, bijvoorbeeld: 'Ik ben niet goed genoeg.' Voeg de woorden 'Ik heb een gedachte dat...' ervoor toe. Dit creëert afstand, zodat je de gedachte niet langer ziet als absolute waarheid.

2. Liedje van je gedachte

Neem een vervelende gedachte en zing deze zachtjes op de melodie van een bekend liedje, zoals 'Happy Birthday'. Merk hoe de emotionele impact verandert.

3. Wolken aan de lucht

Sluit je ogen en stel je voor dat je gedachten wolken zijn die langzaam voorbijdrijven aan een blauwe hemel. Laat ze komen en gaan zonder ze vast te houden.

4. Typemachine-effect

Stel je voor dat je je gedachte intypt op een ouderwetse typemachine. Hoor het getik van de toetsen en stel je voor dat de woorden stukje bij beetje op papier verschijnen.

5. Gedachten als een stripfiguur

Visualiseer een lastige gedachte uitgesproken door een grappig stripfiguur of iemand met een gek stemmetje. Hoe voelt dat?

6. Het blad en de rivier

Stel je een rivier voor met bladeren die erop drijven. Leg elke gedachte op een blad en laat het met de stroming meegaan.

7. Maak de gedachte kleiner

Neem een negatieve gedachte en stel je voor dat deze steeds kleiner wordt, alsof je het in de verte ziet verdwijnen.

8. Labelen van gedachten

Zeg hardop wat je gedachte is: 'Dit is een oordeel,' of 'Dit is een herinnering.' Geef er een neutraal label aan en merk hoe het effect afneemt.

9. Stoplicht-methode

Visualiseer een stoplicht. Bij een opkomende gedachte druk je op rood (stop), kijk je naar de gedachte (oranje) en laat je het verder gaan (groen).

10. Humor en overdrijving

Neem je gedachte en overdrijf hem zo veel mogelijk. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik maak overal een ramp van en binnenkort blaast mijn huis op door mijn fout!' Merk hoe absurd het klinkt.

10 'hier en nu' oefeningen

1. 5-4-3-2-1 Methode

Kijk om je heen en noem: 5 dingen die je ziet, 4 dingen die je voelt, 3 dingen die je hoort, 2 dingen die je ruikt, en 1 ding dat je proeft. Dit brengt je direct naar het moment.

2. Voelen van je voeten

Sta stil en voel je voeten stevig op de grond. Hoe voelen ze aan? Is het warm, koud, zwaar, licht? Laat je aandacht daar rusten en kom terug naar het hier en nu.

3. Een mindful hap

Neem een hap van je eten en eet langzaam. Focus op de smaak, geur, textuur en hoe het voelt in je mond. Eet alsof je deze hap voor het eerst proeft.

4. Ademhaling tellen

Sluit je ogen en adem rustig in en uit. Tel elke ademhaling tot 10 en begin daarna opnieuw. Als je afdwaalt, breng je aandacht zachtjes terug naar je ademhaling.

5. Lichaamsscan

Neem een moment om je lichaam bewust te voelen. Begin bij je hoofd en werk langzaam naar beneden, waarbij je aandacht geeft aan elk deel van je lichaam. Merk op zonder oordeel.

6. Luister naar je omgeving

Sluit je ogen en focus op de geluiden om je heen. Probeer niet te labelen, maar laat elk geluid binnenkomen en weer verdwijnen.

7. Handen voelen

Breng je aandacht naar je handen. Hoe voelen ze aan? Warm of koud? Klammig of droog? Beweeg ze langzaam en voel elke beweging.

8. Een moment vastleggen

Kijk naar een klein detail in je omgeving, zoals een blad of een voorwerp. Besteed aandacht aan de kleuren, vormen en texturen alsof je het nooit eerder hebt gezien.

9. Ruiken en herinneren

Ruik bewust aan iets in je omgeving (bijvoorbeeld een kop koffie of een bloem). Hoe ruikt het? Wat roept deze geur op? Focus op dat moment.

10. Het hier-en-nu ankeren

Zeg zachtjes tegen jezelf: "Ik ben hier. Dit is nu." Herhaal deze woorden terwijl je je aandacht richt op wat je ziet, voelt en hoort in dit moment.

10 'zelf-als-context' oefeningen

1. De observator

Sluit je ogen en stel jezelf voor als een observator. Merk je gedachten, gevoelens en sensaties op alsof je ze vanaf een afstand bekijkt. Wat neem je waar zonder erin mee te gaan?

2. De bioscoopstoel

Stel je voor dat je in een bioscoop zit en je gedachten en emoties worden geprojecteerd op het scherm. Jij zit rustig in je stoel en kijkt naar wat er voorbij komt.

3. De ruimte om je heen

Sluit je ogen en visualiseer jezelf als de ruimte waarin gedachten en gevoelens verschijnen. Jij bent niet de gedachten, maar degene waarin ze bestaan.

4. Het huis met kamers

Visualiseer jezelf als een huis met veel kamers. Elke kamer staat voor een aspect van jezelf: je rollen, emoties en gedachten. Jij bent het huis dat deze kamers bevat, niet één enkele kamer.

5. Schrijver en verhaal

Stel je voor dat je gedachten een boek schrijven. Jij bent de schrijver die bepaalt hoe je met de woorden omgaat, niet alleen de woorden zelf.

6. Ik ben niet mijn lichaam

Sta stil bij je lichaam en benoem wat je voelt, bijvoorbeeld: *"Mijn armen voelen zwaar."* Herhaal: *"Ik heb een lichaam, maar ik ben meer dan mijn lichaam."*

7. Oog in de storm

Zie jezelf als het oog van een storm. Gedachten en emoties zijn de wervelwind om je heen, maar jij blijft rustig in het midden.

8. De spiegel

Visualiseer een spiegel waarin je je gedachten en gevoelens ziet weerspiegelen. Jij bent niet de spiegelbeelden, maar de spiegel zelf, die alles kan weergeven zonder het vast te houden.

9. Tijdslijn van jezelf

Denk aan jezelf als een persoon met een verleden, heden en toekomst. Jij bent degene die al deze ervaringen draagt, maar je bent niet beperkt tot één moment.

10. Het ruimteschip-perspectief

Visualiseer jezelf in een ruimteschip, kijkend naar de aarde. Vanuit deze afstand worden gedachten en gevoelens minder groot. Jij bent de waarnemer van alles wat er gebeurt.

10 waarde-oefeningen

1. De 80^e verjaardagoefening

Stel je voor dat je 80 jaar oud bent en geliefden een toespraak geven over jouw leven. Wat hoop je dat ze zeggen over wat je belangrijk vond en hoe je geleefd hebt?

2. Wat maakt je boos?

Denk aan een situatie waarin je boos werd. Wat zegt dit over wat je belangrijk vindt? Vaak wijzen emoties zoals boosheid op een onderliggende waarde.

3. De waardenkaart

Maak een lijst van mogelijke waarden (bijvoorbeeld: eerlijkheid, vrijheid, familie). Kies er 5 die het meest belangrijk voor je zijn en zet ze in volgorde van prioriteit.

4. De kern van geluk

Schrijf een moment op waarin je je écht gelukkig voelde. Wat maakte dat moment zo speciaal? Welke waarden zaten daarin verborgen?

5. Je persoonlijke kompas

Teken een kompas en schrijf in elke windrichting een kernwaarde (bijvoorbeeld: vrijheid, verbinding, groei, zorgzaamheid). Gebruik dit als visueel hulpmiddel om je richting te bepalen.

6. Waarden versus doelen

Noteer een belangrijk doel. Vraag jezelf vervolgens af: "*Welke waarde zit erachter?*" Bijvoorbeeld, als het doel is 'succesvol zijn', kan de waarde daarachter 'persoonlijke groei' of 'bijdragen aan anderen' zijn.

7. Waarden-actieplan

Kies een waarde en schrijf op: "*Hoe zou ik dit vandaag kunnen uitdrukken in mijn gedrag?*" Maak een kleine, concrete actie.

8. Het waardenwiel

Teken een cirkel en verdeel deze in 8 taartpunten. Schrijf in elke punt een belangrijke waarde. Geef elk deel een cijfer van 1 tot 10 om te zien hoe goed je deze waarde op dit moment leeft.

9. Wat bewonder je?

Denk aan een persoon die je bewondert. Wat bewonder je aan hem/haar? Vaak weerspiegelen deze eigenschappen je eigen waarden.

10. Waarden-meditatie

Sluit je ogen en stel jezelf de vraag: "*Wat is op dit moment echt belangrijk voor mij?*" Blijf bij je ademhaling en merk op welke antwoorden naar boven komen zonder te oordelen.

10 toegewijde-actie oefeningen

1. Waardenkompas

Schrijf je belangrijkste waarden op. Kies één kleine actie die je vandaag kunt doen om dichterbij een waarde te komen. Voer deze actie bewust uit en reflecteer op het effect.

2. Eén kleine stap

Kies een uitdaging waar je voor staat. Breek deze op in een mini-stapje dat je binnen 5 minuten kunt uitvoeren. Zet deze stap vandaag, ongeacht hoe klein het lijkt.

3. Visualiseer succes

Sluit je ogen en visualiseer jezelf terwijl je een actie uitvoert die in lijn is met je waarden. Stel je voor hoe je je voelt na afloop. Gebruik deze positieve energie om daadwerkelijk te beginnen.

4. Het waardenbord

Maak een creatief bord (op papier of digitaal) met jouw waarden en de acties die je eraan wilt koppelen. Hang het ergens zichtbaar op als motivatie.

5. Actiekaartjes

Schrijf op losse kaartjes kleine, haalbare acties die in lijn zijn met je waarden. Trek elke dag een kaartje en voer die actie uit.

6. Gedachten parkeren

Wanneer beperkende gedachten opkomen tijdens het plannen van een actie, schrijf ze op en parkeer ze even. Herinner jezelf eraan dat je niet je gedachten bent en zet de actie toch door.

7. Waardencheck

Voordat je een actie uitvoert, vraag jezelf: *"Komt deze actie overeen met mijn waarden?"* Als het antwoord ja is, voer het uit; als het nee is, pas de actie aan.

8. 10 Minuten regel

Begin met een actie door jezelf slechts 10 minuten te geven. Vaak helpt het starten om motivatie te vinden om door te gaan.

9. Trotsreflectie

Denk terug aan een moment waarop je een toegewijde actie hebt ondernomen. Wat maakte dat succesvol? Gebruik dit inzicht om een nieuwe actie te plannen.

10. Dagelijkse intentie

Stel iedere ochtend een intentie in: *"Wat kan ik vandaag doen om een stapje dichterbij mijn waarden te komen?"* Noteer het en reflecteer aan het einde van de dag op de voortgang.

10 psychologische flexibiliteits oefeningen

1. De ACT Check-in

Sluit even je ogen en scan hoe het met je gaat. Merk op welke gedachten en gevoelens er nu aanwezig zijn, zonder ze te willen veranderen. Open je ogen en vervolg je dag met hernieuwde aandacht.

2. Gedachten labelen

Merk op wanneer je verstrikt raakt in piekeren of oordelen. Zeg zachtjes tegen jezelf: *"Ik merk dat ik de gedachte heb dat..."* Dit creëert direct afstand tussen jou en de inhoud van je hoofd.

3. De pauzeknop

Druk op een willekeurig moment van de dag op je denkbeeldige pauzeknop. Haal drie keer diep adem, voel je voeten stevig op de vloer en vraag jezelf: *"Wat is op dit moment echt belangrijk voor mij?"*

4. Ruimte maken

Voel je spanning, angst of weerstand? Probeer er eens naartoe te ademen in plaats van ertegen te vechten. Maak ruimte voor het gevoel en sta toe dat het er is, terwijl jij doet wat nodig is.

5. De helikopterview

Stel je voor dat je even boven je huidige situatie hangt. Kijk naar jezelf en je omstandigheden als een neutrale toeschouwer. Welk vriendelijk advies zou je de persoon beneden geven?

6. Waarden in actie

Kies één routineklusje (zoals afwassen of mailen) dat je vandaag moet doen. Koppel er bewust een waarde aan, zoals 'aandacht' of 'zorgzaamheid', en voer de taak met die intentie uit.

7. De zintuigen-scan

Kom uit je hoofd en in het nu door te benoemen: 5 dingen die je ziet, 4 die je voelt, 3 die je hoort, 2 die je ruikt en 1 ding dat je proeft. Dit ankert je direct in het huidige moment.

8. De 'Ja, en...'-houding

Oefen met de 'en'-houding als je iets spannends gaat doen. Zeg tegen jezelf: *"Ik voel spanning, EN ik ga deze stap toch zetten."* Je hoeft niet eerst van de spanning af te zijn om in actie te komen.

9. Lucht en weer

Herinner jezelf eraan dat jij de lucht bent en je gedachten en gevoelens het weer. Het kan stormen, maar de lucht raakt nooit beschadigd door het weer en biedt ruimte aan alles.

10. Het Keuzepunt Sta stil bij een lastige keuze vandaag. Vraag jezelf: *"Als ik dit doe, beweeg ik dan weg van mijn ongemak (vermijding) of beweeg ik toe naar wat ik belangrijk vind (toenadering)?"* Kies bewust je richting.

Je eigen weg volgen

Met deze drie stappen kun je beter omgaan met stress en uitdagingen en dus je eigen weg volgen. Ben je de weg even kwijt? Dan kan EVA je weer op weg helpen.

JE OPEN STELLEN

Dit betekent dat je bereid bent om ruimte te maken voor je gedachten en gevoelens, zelfs als ze ongemakkelijk zijn. Het gaat erom ze te accepteren zonder ertegen te vechten of ze te vermijden. Dit helpt je om minder vast te zitten in je hoofd en meer open te staan voor je ervaringen.

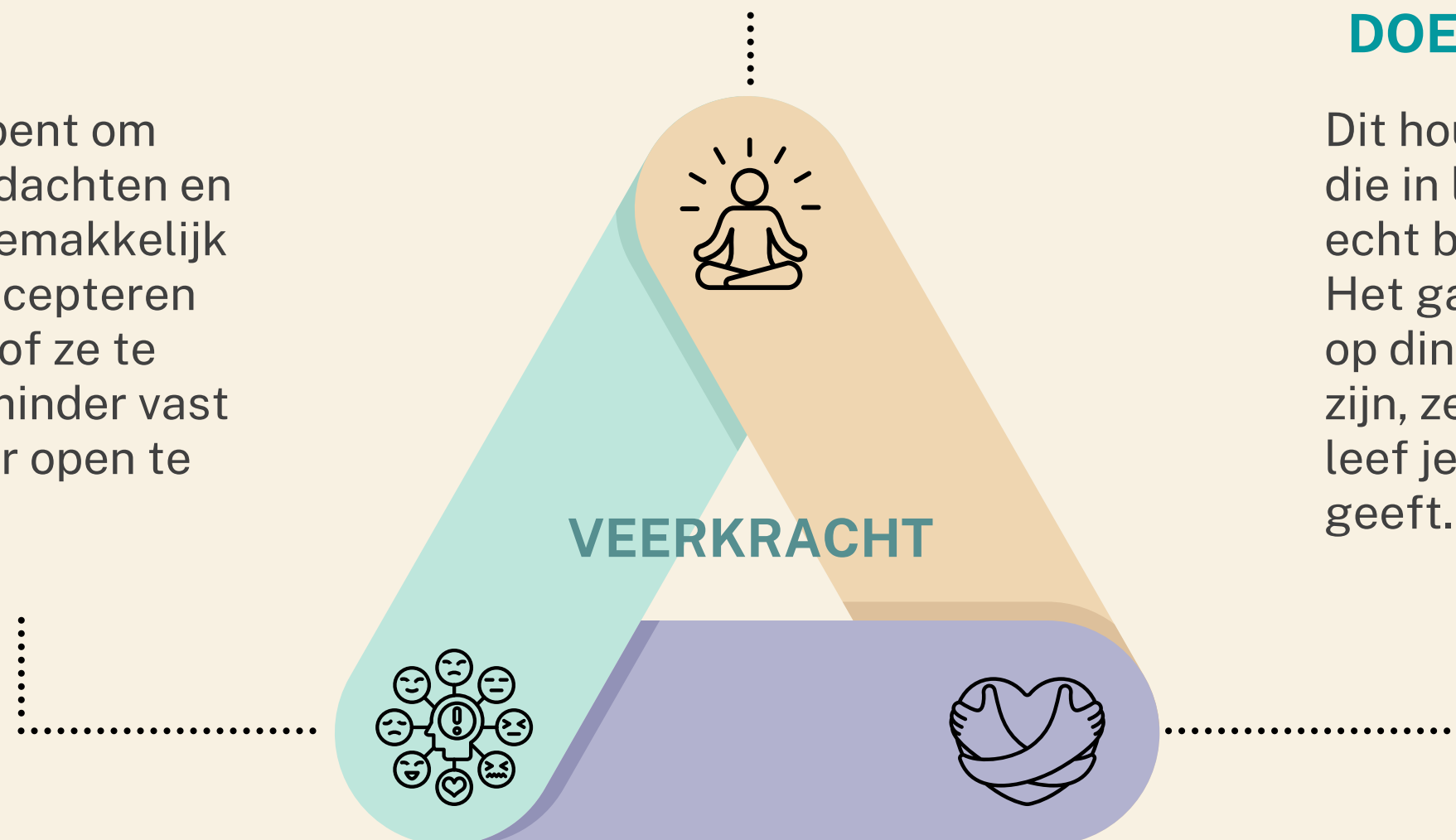
AANWEZIG ZIJN

Aanwezig zijn betekent je aandacht geeft aan het huidige moment. In plaats van te piekeren over het verleden of de toekomst, focus je op wat er nu gebeurt. Dit helpt je om meer in contact te zijn met jezelf en je omgeving, en bewuster keuzes te maken. Dus meer hier & nu in plaats van daar & dan.



DOEN WAT BELANGRIJK IS

Dit houdt in dat je acties onderneemt die in lijn zijn met je waarden, wat je echt belangrijk vindt in het leven. Het gaat erom je energie te richten op dingen die betekenisvol voor je zijn, zelfs als dat soms moeilijk is. Zo leef je een leven dat meer voldoening geeft.





EVA is je gids

Met deze gids ben je in staat om elke keer weer te kiezen voor wat jij belangrijk vindt!



E-V-A

E: erken je gedachten en gevoelens

Erken stil en vriendelijk wat er in je 'opduikt': gedachten, gevoelens, emoties, herinneringen, sensaties of drang. Neem het standpunt in van een nieuwsgierige wetenschapper en observeer wat er in je innerlijke wereld gebeurt. Zo mogelijk, breng alles wat je opvalt in stilte onder woorden met de zin 'ik merk het'. Zeg bijvoorbeeld in stilte tegen jezelf 'ik merk dat ik de gedachte heb dat ik dom ben' of 'ik merk gevoelens van woede op' of 'ik merk dat ik pieker' of 'ik zie slechte herinneringen'. En terwijl je doorgaat met het erkennen van je gedachten en gevoelens maak je contact met je lijf.

V: voel het contact met je lichaam

Kom terug in je lijf, word je weer bewust van je lichaam. Voel de fysieke aanwezigheid van je lichaam. Vind je eigen manier om dit te doen. Een aantal voorbeelden:

- Duw je voeten langzaam hard in de vloer;
- Strek langzaam je rug en ruggengraat;
- Ga rechtop en naar voren in je stoel zitten;
- Druk langzaam je vingertoppen tegen elkaar;
- Strek langzaam je armen of nek, en haal je schouders op;
- Adem bewust en langzaam door.

Het doel is om bewust te blijven van je gedachten en gevoelens, hun aanwezigheid te blijven erkennen.... en tegelijkertijd bewust te zijn van - en in verbinding te staan met je lichaam. En terwijl je dit doet, stap je in de actie.

A: actie, doe wat je moet doen

Krijg een idee van waar je bent en richt je aandacht opnieuw op de activiteit die je aan het doen bent. Vind je eigen manier om dit te doen. Een aantal voorbeelden (je kan er meer achter elkaar doen):

- Kijk rond en merk 5 dingen op die je ziet;
- Let op 3 of 4 dingen die je hoort;
- Merk 2 dingen op die je voelt;
- Merk op wat je proeft of ruikt.

Beëindig de oefening door je volledige aandacht te schenken aan de taak of activiteit die voorhanden is of die je met nieuw inzicht wil doen.