

ACT & The Tools

Het boek 'The tools' van Phil Stutz en Barry Michels uit 2012 beschrijft een succesvolle methode die je leert om zelfvertrouwen, levensvreugde en innerlijke kracht te ontwikkelen. Stutz en Michels, beiden ervaren therapeuten, ontwikkelden een methode die zich in tegenstelling tot conventionele therapie vooral richt op wat je problemen zijn en hoe je vervolgens een pasklare oplossing kunt vinden middels een aantal in de praktijk beproefde tools, ofwel hulpmiddelen, die je op elk gewenst moment kunt gebruiken. Deze tools zijn met wat kleine aanpassingen ook prima te gebruiken binnen ACT. Als voorbeeld de tool "De Omkering van Verlangen". In het boek gericht op pijn maar is goed toe te passen op angst.

- Doel: de kern van deze tool is de transformatie van angst naar een bron van kracht. In plaats van angst te vermijden, ga je er moedig naartoe. Dit helpt je om de bereidheid om angst te ervaren te vergroten en ermee om te gaan, zonder dat het je leven controleert.
- Wanneer te gebruiken: gebruik deze tool wanneer je merkt dat angst je weerhoudt van actie te ondernemen die belangrijk voor je is.

Stappen

1. *Focus*: breng je aandacht naar de angst die je ervaart. Visualiseer deze angst als een wolk voor je.
2. *Uitdaging*: richt je aandacht op de wolk en zeg met kracht in je gedachten: "Kom maar op!" Dit is een symbolische daad van acceptatie en bereidheid om je angst te confronteren.
3. *Beweging*: stap mentaal of fysiek in de wolk. Zeg in gedachten: "Ik omarm mijn angst!" terwijl je doorgaat. Ga diep de wolk in, totdat je er één mee bent. Houd in gedacht dat angst een signaal is, geen stopteken, je bent sterker dan mijn angst"
4. *Bevrijding*: ervaar hoe de wolk je langzaam loslaat en achter je sluit. Zeg in gedachten: "Angst maakt me vrij!" Terwijl je de wolk verlaat, voel je je krachtiger en ervaar de bevrijding en ruimte die je nu voelt.

Deze tool belichaamt voornamelijk twee belangrijke ACT-principes: acceptatie en toegewijd handelen.