

ACT & Mel Robbins

Mel Robbins en ACT: wat doen we met dat ene keuzemoment?

Stel je voor: je staat op het punt iets belangrijks te doen. Een gesprek aangaan, iets uitspreken, of juist ergens “nee” tegen zeggen. En dan gebeurt het: je hoofd springt ertussen. *“Wacht even, dit is spannend. Wat als het misgaat? Straks vinden ze je lastig.”* Herkenbaar?

Binnen Acceptance and Commitment Therapy (ACT) noemen we dit het keuzepunt. Dat ene moment waarop je kunt kiezen: laat ik me leiden door mijn angst of onzekerheid, of kies ik voor wat echt belangrijk is voor mij?

Twee ideeën van Mel Robbins sluiten daar naadloos op aan: de *5-secondenregel* en de *“Let them”-theorie*. En samen vormen ze verrassend krachtige hulpmiddelen om op dat keuzepunt in beweging te blijven.

De 5-secondenregel: handelen vóór je hoofd je tegenhoudt

Mel Robbins ontdekte dat je brein je maar een paar seconden gunt voordat het in de weerstand schiet. Haar advies: *tel terug van 5 naar 1 en kom dan direct in actie*. Zo ben je je eigen aanjager, vóórdat uitstelgedrag of vermijding toeslaat.

In ACT-termen: dit is een vorm van *toegewijd handelen*. Je voelt spanning of weerstand, maar je kiest toch voor de richting van je waarde. Door die vijf seconden bewust te gebruiken, maak je ruimte tussen denken en doen. Je stapt letterlijk door de drempel heen.

Keuzepunt + 5-4-3-2-1 = beweging richting wat telt.

De “Let them”-theorie: defusie in actie

“Laat ze maar,” zegt Mel Robbins. Laat anderen denken wat ze willen, laat ze oordelen, laat ze hun gang gaan. Dat klinkt eenvoudig — maar is in de praktijk vaak lastig. Toch zit er een diepe ACT-wijsheid in: *je hoeft je niet te laten sturen door wat je hoofd denkt dat anderen vinden*.

In ACT noemen we dit defusie: je stapt los van je gedachten en overtuigingen. Je ziet ze als gedachten, niet als absolute waarheden. “Let them” is een directe oefening in defusie en acceptatie. Je merkt de neiging op om je aan te passen, en kiest er bewust voor om dat niet te doen — omdat jouw koers telt.

Keuzepunt + “Let them” = vrijheid om jezelf te zijn.

Van theorie naar praktijk

Beide ideeën van Robbins geven je iets tastbaars op het keuzepunt. Je maakt letterlijk ruimte tussen impuls en actie. Je neemt het stuur terug, niet door je gevoelens weg te drukken, maar door bewuste keuzes te maken.

Bij *Jouw Keuzepunt* gebruik ik deze inzichten in sessies, bijvoorbeeld met jongeren of mensen die snel doorschieten in pleasegedrag of uitstel. Soms helpt een simpele zin als “5-4-3-2-1 – doen” of “laat ze maar” meer dan lange uitleg.

Tot slot

ACT gaat niet over perfect zijn, maar over trouw zijn aan wat je belangrijk vindt. En precies op dat kruispunt kunnen de tools van Mel Robbins je net dat extra zetje geven. Niet om je gevoel te onderdrukken, maar om te kiezen vanuit intentie in plaats van impuls.