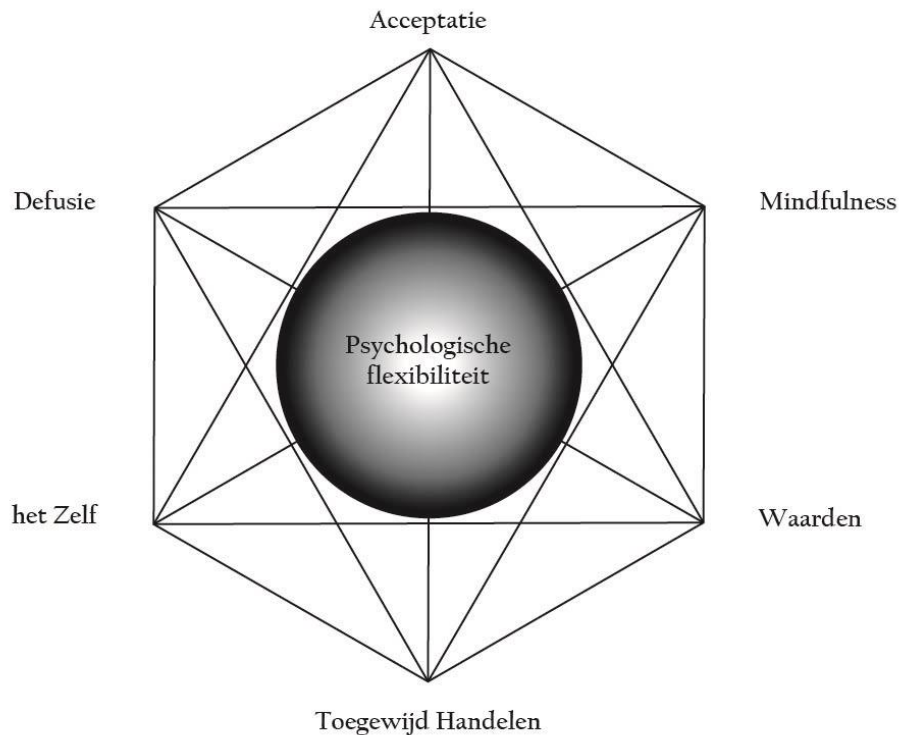


De technieken samengevat



Dit is het basismodel van ACT. Je ziet hier alle thema's die we in dit boek besproken hebben, behalve controle en vermijding, die twee horen eigenlijk bij acceptatie.

Je ziet in dit model dat alle technieken met elkaar verbonden zijn. Dit betekent in de praktijk dat het één geheel is, en dat je dus kunt dansen met die verschillende elementen. Dit doen we vanwege het hogere doel: psychologische flexibiliteit. Al deze technieken samen zorgen er dus voor dat je lichter en lossier in het leven komt te staan.

Laten we om te beginnen al die technieken nog even heel kort aanraken, zodat je een soort samenvatting krijgt van het boek:

- Het begon allemaal met het onderzoek naar *vermijding en controle*, met de vraag of dat eigenlijk wel werkt.
- Vervolgens is *bereidheid* een mooi alternatief als vermijding en controle niet blijken te werken, en hopelijk lukt het je dan om in een staat van *acceptatie* te komen.
- *Defusie* pas je toe bij woorden en gedachten die je kunnen raken alsof ze echt zijn. Hopelijk heb je je verstand inmiddels een koosnaampje gegeven, en heb je al wat rare dingen uitgevreten met jouw serieuze gedachten.
- *Mindfulness* zorgt ervoor dat je je steeds makkelijker kunt focussen op het hier en nu, waardoor je steeds meer het gevoel krijgt dat je de dingen die je doet ook echt ervaart.
- Als je zware gedachten over jezelf (positief of negatief) wat minder serieus kunt nemen, en onderzoekt hoe de relatie met jezelf lichter en leuker kan, wie weet ontdek je dan hoe fijn het is om wat aardiger te zijn voor jezelf.

- *Waarden* laten je ontdekken wat jij diep vanbinnen echt belangrijk vindt, en hoe je je leven (anders) vorm zou willen geven.
- *Toegewijd handelen* is de bereidheid om dingen te doen, die op de korte termijn niet altijd goed hoeven te voelen, omdat je op de lange termijn het leven wilt hebben waar je heimelijk van droomt.