

“The ACT question”

PRESENT MOMENT

6...nu, i denne situation?

ACCEPT

2... er du villig til at opleve dette indhold fuldt ud uden modstand?

VALUES

5...af dine værdier...

PSYKOLOGISK FLEKSIBILITET

DEFUSION

3...som det ER og ikke hvad det siger sig at være?

COMMITTED ACTION

4...og at gøre det som fører dig i retning...

SELF AS CONTEXT

1. Givet en distinktion mellem dig som et bevidst væsen og det psykologiske indhold, som du har kæmpet med...