

## Huiswerkopdrachten bij ACT

De oefeningen uit de podcast zijn hieronder beschreven. Het is natuurlijk geen doel om ze allemaal netjes te voldoen. Kijk eerder welke oefening bij jou past. In de podcast is alles uitvoerig besproken, hieronder zijn ze slechts kort beschreven.

### Vermijden

Wat is je favoriete vermijdingsstrategie? Wat doe jij om die nare gedachtes en gevoelens weg te duwen? In gedrag (bv netflixen om niet te hoeven denken) of in je denken (bv “ik mag geen Nee zeggen”) of verdoven (met alcohol of drugs). Je hoeft niet per se vanuit het ‘nu’ dit te bedenken, het kan ook vanuit de ervaringen in het verleden.

### Innerlijke criticus

Schrijf je eigen 10 strenge regels op. Je lijstje met moetens. Ik moet....

Als je je strenge regels hebt opgeschreven, hoe voelt dat dan?

In je strenge regels kun je je waarden terugvinden. Wat gebeurt er als je ze van ‘ik moet...’ omschrijft naar ‘ik wil...?’

Je kan de strenge regel ook in allerlei verschillende gekke stemmen opdreunen, voor 1.5 minuut. Daarna voelt de regel al minder streng en serieus.

Wat is de koosnaam van jouw innerlijke criticus?

### Zelfbeeld, hoe kijk je naar jezelf?

Hoe stel jij jezelf voor op je nieuwe werk?

Wat zijn je goede eigenschappen? Wat zijn je neutrale eigenschappen? Wat zijn je slechte eigenschappen? Stel je streept al je eigenschappen door? Ze zijn er opeens niet meer. Wat of wie blijft er dan over? Kun jij voelen dat jij er nog steeds bent, los van je eigenschappen?

Een nieuw maatpak zit mooi maar kan wel knellen. Stel je voor dat er voor alle rollen in jouw leven een (maat)pak is. Ga dan nu na in welke rol in jouw leven het pak lekker zit? En wanneer het pak knelt? Bedenk ik wat je kunt doen om het pak wat minder te laten knellen?

### Waarden en Dromen

Wat wil je nou echt dat mensen over je zeggen als je 80 bent? Hoe wil je als mens geleefd hebben? Hoe wil je dat mensen je zien als je 80 bent?

Van vastgemaakt naar losgemaakt. Zie het keuzepunt op de volgende link: <https://www.act-opleiding.nl/downloads/act-downloads#keuzepunt1>

### Dromen

Beschrijf jouw grote dromen. Waarom zijn deze dromen voor jou van waarde? Grote dromen lijken ver weg en kun je niet elke dag leven. Maar de onderliggende waarden wel. Op welke manier kun jij elke dag in het klein de waarden van jouw dromen leven?

## Het levenskompas

Ons leven bestaat uit verschillende levensgebieden zoals werk, gezin, familie, vrienden, hobby, bewegen, cultuur, etc. Geef eerst je levensgebieden een cijfer hoe belangrijk je het vindt (tussen 1 en 10). Daarna kijk je in hoeverre je dat levensgebied gerealiseerd hebt in de afgelopen weken, je geeft dan ook een cijfer voor de realisatie van dat levensgebied. Daarna kijk je welke cijfers of levensgebieden het meest uit balans zijn. Welke eerste stap zou je kunnen zetten om dit weer dichterbij elkaar te krijgen?

## Piekeren

Neem door de dag heen rust- en ademmomentjes (bijvoorbeeld 3 minuten op de wc) om je bewust te worden van wat je voelt en wat je denkt, zodat het niet allemaal pas in bed overdacht wordt.

## Bronvermelding:

- Time to ACT: Gijs Jansen en Tim Batinck
- ACT in de praktijk: Russ Harris