



GORTCOACHING

ACT ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY



ACCEPTATIE

Ruimte maken voor vervelende ervaringen



DEFUSIE

Afstand nemen van je gedachten



HET ZELF

Flexibel omgaan met je zelf(beeld)



HIER EN NU

Aandacht voor het Hier en Nu



WAARDEN

Stilstaan bij wat je echt belangrijk vindt



TOEGEWIJD HANDELEN

Investeren in je waarden

BUITENWERELD

**3. WAT GA JE DOEN OM ONGEWENST
GEVOEL WEG TE MANAGEN?**

**4. WELKE STAP KAN JE ZETTEN OM
MEER NAAR JE WAARDEN TE LEVEN?**

'MOETEN' CONTROLE REGELS

HANDELEN NAAR WAARDEN

**2. WELKE GEDACHTEN EN/OF
GEVOELENS ZITTEN IN DE WEG?**

1. WAT OF WIE IS BELANGRIJK VOOR JE?

BINNENWERELD (HOOFD)

