

ACT

טיפול בקבלה ומחויבות

להיות נוכח Be Here Now

להיות נוכחים ברגע, בכאן ועכשיו, בלי לחשוב על העתיד או העבר, ובלי לנסות לצמצם או לשנות את המצב. לשים לב לעולם החיצוני והפנימי שלנו. (מיינדפולנס)

מה חשוב לי Know what Matters

מה הם הדברים שחשובים לי בחיים, שמשמעותיים לי (בתחומים שונים), איך הייתי רוצה להתנהג *ניתן להיעזר בדף תרגול "ערכים"

לפעול Do what Matters

התנהגויות שמקדמות את הערכים שחשובים לי *ניתן להיעזר בדף תרגול "למה אני עושה את זה?"

לשים לב Notice Yourself

להתבונן על עצמי, על ההתנהגות שלי

לקבל Let it be

לאפשר למחשבות ולרגשות פשוט להיות, בלי לעשות שום דבר איתם

לשחרר Let it go

לקחת צעד אחד אחור מהמחשבות ולראות אותן כפי שהן - רק מחשבות - רצף של מילים או תמונות

גמישות פסיכולוגית

מקור

Black, T. D. (2022). ACT for Treating Children: The Essential Guide to Acceptance and Commitment Therapy for Kids. New Harbinger Publications.

עידן אילבז

M.S.W

idanelbaz.com

2023 ©