ACT-matrix (med hjælpespørgsmål)

Mine 5 sanser

Hvilke handlinger giver en lettelse fra indre ubehag?
Hvordan virker dine handlinger på den lidt længere bane - virker det godt eller havner du i en ond cirkel?

Hvad kan du vælge at gøre, når nedenstående er vigtigt?
Hvad er du villig til at gøre, selv om du mærker et indre ubehag?

Lettelse

Jeg bemærker

Tilfredshed

Hvad bemærker du af indre bøvl og ubehag?
Det kan fx være pinefulde tanker, frygt, smerter.

Hvem og hvad er vigtige for dig?
Hvad vil du gerne prioritere?
Hvad vil du gerne stå for?
Hvad vil du gerne lære eller blive bedre til?

Mit sind

Frit efter Kevin Polk