

ACT-KEUZEHULP

Kies samen een oefenproef op basis van context, functie en bereidheid.

1 BEGRIJP HET MOMENT

Wat gebeurt er? Wat doet de cliënt? Wat levert dat op?
Wat is nu belangrijk? Onderzoek context en functie.

2 STEM SAMEN AF

Is een kleine oefenproef passend en vrijwillig? Bespreek doel, bereidheid en draagkracht. Aanpassen of stoppen mag.

EERST AFSTEMMEN / NIET OEFENEN

Bij onduidelijkheid, hoge belasting of ontbrekende bereidheid: kies eerst afstemming en ondersteuning.

3 KIES EEN VOORLOPIGE PROCESHYPOTHESE ALS OEFENEN PASSEND IS

Cognitieve defusie

Een gedachte lijkt het handelen te bepalen.
Vraag: Hoe reageer je op die gedachte?
Voorlopige ingang: oefening 001.

Acceptatie

Vermijding geeft opluchting, maar beperkt het leven.
Vraag: Wat kost deze strijd je?
Voorlopige ingang: oefening 033.

Contact met het huidige moment

Aandacht raakt verstrikt in analyse.
Vraag: Wat merk je nu in de ruimte?
Voorlopige ingang: oefening 051.

Zelf-als-context

Een label lijkt het zelfbeeld vast te zetten.
Vraag: Ben je meer dan dit verhaal?
Voorlopige ingang: oefening 066.

Waarden

Een eigen richting blijft onduidelijk.
Vraag: Wat wil je hier uitdrukken?
Voorlopige ingang: oefening 081.

Toegewijd handelen

Een gekozen richting wordt nog geen stap.
Vraag: Wat is nu haalbaar?
Voorlopige ingang: oefening 101.



4 KIES ÉÉN KLEINE OEFENPROEF EN ONDERZOEK DE ERVARING

Wat was bruikbaar, hetzelfde of onprettig? Kies samen: voortzetten, aanpassen of heroverwegen.

De routes zijn hypotheses; de kaart is geen diagnose-instrument. Oefen-ID's verwijzen naar het hoofdproduct.