

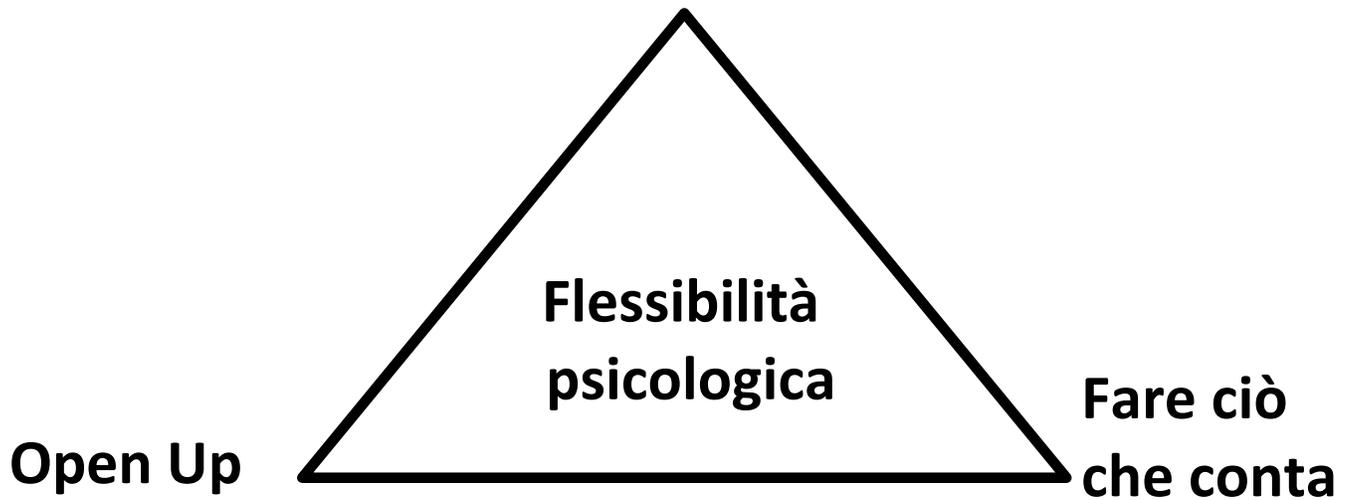
Scopo per l'esposizione ACT

Perché un cliente dovrebbe esporsi deliberatamente a qualcosa di spiacevole, indesiderato o scomodo: a pensieri e sentimenti difficili o situazioni impegnative? Qual è lo scopo? In altri modelli, lo scopo dell'esposizione è ridurre l'ansia. Ma non nell'ACT. Nell'ACT, lo scopo è rivendicare la tua vita, costruire una vita migliore, fare le cose che vuoi fare, agire come il tipo di persona che vuoi essere, vivere i tuoi valori o perseguire i tuoi obiettivi comportamentali congruenti con i valori. Quindi, dobbiamo prenderci il tempo per stabilire valori e obiettivi congruenti ai valori prima di passare all'esposizione formale. E quando inizia l'esposizione formale, vogliamo continuare a ricollegarla esplicitamente più e più volte ai valori e agli obiettivi comportamentali del cliente. Prendi l'abitudine di dire cose come: "Prendiamoci un momento per riconnetterti con ciò di cui si tratta: essere una madre amorevole / tornare al lavoro / riconquistare la tua indipendenza / dare più libertà di fare cose come XYZ / essere lì per il tuo partner / ottenere quella promozione / essere più coraggioso ecc." E fai domande come: "Quindi ricapitoliamo: perché lo stiamo facendo?" "Cosa intendi ottenere da questo?", "In che modo questo ti aiuterà?".

Il messaggio da portare a casa: se non hai valori e obiettivi comportamentali congruenti con i valori stabiliti come scopo per l'esposizione, è probabile che tu trovi resistenza o confusione e sia tu che il tuo cliente rimarrete bloccati.



Essere presente



Aprirsi

In grado di separarsi, sganciarsi e distaccarsi da pensieri e sentimenti?

In grado di aprirsi e fare spazio a pensieri e sentimenti e permettere loro di fluire liberamente?

Essere Presente

In grado di impegnarsi pienamente nell'esperienza del qui e ora?

In grado di concentrare l'attenzione su ciò che è più rilevante per il compito o l'attività in corso?

Fare ciò che conta

In grado di essere chiaro e connesso con i valori?

In grado di controllare le azioni fisiche: su ciò che dici e fai?

In grado di sostenere azioni guidate dai

Data e ora	Attività e livello di difficoltà previsto 0-10	Punteggi: 0-10; 0 = completamente incapace di farlo la maggior parte del tempo; 10 = molto capace di farlo la maggior parte del tempo		
		Essere presente	Aprirsi	Fare ciò che conta

