ACT Zelf als context oefening

Voor de behandelaar, je mag deze tekst rustig voorlezen. Op de … neem je een korte pauze in het voorlezen.

Stap 1:

Voor deze oefening wil ik je uitnodigen om rustig te zitten op de stoel in een actieve en comfortabele houding. Als je het prettig vindt mag je je ogen sluiten, of je kunt je ogen houden op een punt voor je… Merk op hoe je ademhaalt… Voel hoe je in ademt en voel je adem stroom bij de uitademing… Je hoeft niets te veranderen, alleen op te merken hoe je ademt…….. < lange pauze>

Voel waar je lichaam de stoel raakt. Bij je rug, bij je benen… Merk op hoe de stoel je lichaam ondersteunt….. Laat je aandacht via je benen naar beneden glijden, naar je voeten… Voel hoe je voeten op de vloer staan…

Stap 2:

Wees je bewust van dat je zit op deze stoel. Wees je bewust van dat je in deze ruimte aanwezig bent, dat je hier nu bent…. Misschien merk je signalen uit je lichaam… Misschien voelen sommige plekken warm of juist koud… Misschien merk je spanning in je lijf op of merk je dat je meer ontspannen raakt…. Misschien komen er gedachten naar boven… Merk op dat jij diegene bent die deze dingen opmerkt… Merk maar dat jij je lichaam kan voelen… Merk maar dat jij je gedachten opmerkt… <lange pauze>

Stap 3:

Ik wil je uitnodigen om nu naar jezelf te kijken door de ogen van een ander. Iemand die veel om jou geeft. Bijvoorbeeld je partner, een familielid, een vriend of een vriendin… Iemand die jou onvoorwaardelijk accepteert en je neemt zoals je bent… Stel je voor dat jij vanuit deze persoon nu naar jezelf kijkt… Stel je voor dat je vanuit die positie iets kan zeggen tegen jezelf. Een mooie en fijne boodschap… Zeg het maar in gedachten…. Merk maar op hoe dat is… <lange pauze>… In gedachten kun je weer terug gaan naar je eigen plek, hier in je stoel… Je ontvangt de boodschap… Merk maar hoe dat is, wat dat met je doet… <lange pauze>… Misschien merk je dat er gedachten opkomen… Ervaar het maar en zie de gedachten… Merk op wie deze gedachten opmerkt…. <lange pauze>

Stap 4:

In deze oefening heb je de stoel gevoeld, ben je bewust geweest van je lichaam en de ruimte… Je hebt van perspectief gewisseld doordat je door de ogen van een ander naar jezelf hebt gekeken… Misschien heb je gedachten gehad, en opgemerkt dat je gedachten had. Merk op dat jij bij al deze dingen aanwezig bent geweest… Dat jij die dingen ervaren hebt… Dat jij altijd aanwezig was en opmerkte… Dat jij al deze ervaringen hebt gehad…. <lange pauze>

Stap 5:

Wanneer je er aan toe bent mag je terugkomen naar het hier en nu, naar deze ruimte, en je ogen openen… Wat heb je ervaren? < wacht op antwoord client…>

Wat neem je mee uit deze oefening? <laat client antwoorden…>

Wat zou je anders kunnen doen wanneer je door een ervaring in beslag genomen wordt? <laat client antwoorden>.