

TEADLIK KOKKULEPE

1. Omaksvõtmise (aktsepteerimise) ja Pühendumise Treeningu (ACT) mudeli nimetus peegeldab selle lähenemisviisi võtmesõnumit: „**Aktsepteeri seda, mis on sinu isikliku kontrolli alt väljas ja pühendu tegevustele, mis parandavad sinu elukvaliteeti.**“
2. Tegemist on eelkõige **aktiivse oskuste treeninguga**, mitte lihtsalt asjade üle arutlemisega ega probleemidest-lahendustest rääkimisega. Me õpime siin **oskusi, et tulla tõhusamalt toime ebamugavate mõtete ja emotsioonidega, et neil oleks väiksem mõju meie elule.**
3. Meie kokkusaamistel ja selles, mida me siin teeme, mängivad tähtsat rolli **VÄÄRTUSED**. Oluline on teada, mis sulle sügaval südamepõhjas tõeliselt korda läheb. Kuidas sa tahad kohelda iseennast? Kuidas sa tahad kohelda teisi? Kuidas tahad kohelda ümbritsevat maailma? Milline inimene tahad olla? Milline lapsevanem / elukaaslane / kolleeg / sõber / poeg/tütar tahad olla? Kuidas sa tahad olla oma suhetes? Mille eest tahad elus seista? Neid olulisi väärtusi kasutatame ACT-is eesmärkide püstitamiseks ja enda motiveerimiseks ning selleks, et anda elule soovitud suund ja muuta elu veelgi täisväärtuslikumaks, külluslikumaks ja tähendusrikkamaks.
4. Siin keskendume ka konkreetsetele **TEGEVUSTELE**. Mõningaid probleeme ei saa elus lahendada. Aga kui probleeme saab lahendada, siis keskendutakse ACT-is konkreetsete asjade tegemisele, et need probleemid lahendada ja muuta elu paremaks. Siin palun ma sul koos endaga teha teatud tegevusi ja praktiseerida teatud oskusi ning iga kokkusaamise lõpus palun sul võtta siit endaga teatud asjad kaasa ja rakendada neid oma elus. Ma palun sul kokkusaamiste vahelisel ajal täita ülesandeid, mis ehk annavad su elule soovitud suunas edasiviivat hoogu juurde.
5. Meie kokkusaamiste ajal vajutan mõnikord „**PAUSI**“- nuppu, et aidata märgata ja juhtida tähelepanu sellele, mida kasulikku sa hetkel teed ja mille tegemine võiks omada tähtsust ka väljaspool seda ruumi; samuti võin kasutada „pausi“ – nuppu, kui tahan aidata sul märgata midagi, mille tegemine ei tule kasuks.



Olen nõus

/allkiri/