

Handleiding ACT Training

Haal het maximale uit je training!

ACT is een ervaringsgerichte methodiek, je krijgt dus veel doe-opdrachten en oefeningen.

Om het optimale resultaat te behalen is het belangrijk dat je de lessen niet alleen bekijkt, maar ook echt aan de slag gaat met de opdrachten en oefeningen...

Praktische tips:

- **Ik adviseer je om de lessen NIET meteen achter elkaar te bekijken.**
Het advies is om de lessen te verspreiden over de week.
bijvoorbeeld op maandag en donderdag of woensdag en zaterdag.
Tip: Plan de lessen in je agenda...
- **Beschouw de lessen als een momentje voor jezelf.**
Volg de lessen op een rustig moment zodat je goed kunt focussen.
Een visualisatie- of mindfulnessoefening met twee rondrennende kinderen of staand in een overvolle trein is niet handig. 😊
- Sommige lessen hebben readers.
Bekijk altijd eerst de les en open vervolgens de reader.

NB. Aan het eind van veel lessen wordt gesproken over het delen van opdrachten in de community. Dit is uiteraard niet (meer) van toepassing als je deelneemt aan de individuele training.

Ik ben er voor je...

Worstel je tijdens de training?

Zit je al een paar dagen in de mist en wil het maar niet opklaren? En wil je even sparren?

Neem gerust contact met me op:

<https://livingact.com>

Klik vervolgens op 'Stel je vraag'.

Ik wens je veel plezier tijdens de training!

Ik hoop dat ACT net zoveel voor jou gaat betekenen als het voor mij heeft gedaan.