



www.iMoCoaching.se



ACT – Acceptance and Commitment Therapy/Training

Lärs ut inom vården, av psykologer, terapeuter, Sorgbearbetare, coacher m fl på olika nivåer. Och vården har gått från KBT (Kognitiv beteendeterapi) till ACT. Och nej, det löser INTE det utanför, men det KAN lösa saker så sakteliga inom dig. Vad har du för alternativ? Du kanske får lära dig leva med den kroniska smärtan, det skadade barnet, den döda mamman. Och då kan det ju vara bra att lära sig göra just detta med hjälp av någon som kan detta. Mycket annat finns inte att tillgå, förutom dövande SSRI som gör att du förutom den själsliga smärtan också får ett pillerknarkande på halsen med utsättningsbesvär – men de kan hjälpa dig över den värsta puckeln. Kortvarigt! Eller en förstörd lever/mage/njurar av värkmediciner. Och ibland finns inte valen alls.

Men ACT är ju inte bara acceptans, utan det är också motivation, drivkrafter och förändringar till att ta reda på vad som är görbart, förändringsbart, vad kan jag själv göra, vad är mitt ansvar att göra, vad vill jag själv göra, vad mäktar jag med idag och om en månad/ett år, vad har jag råd med, vad kan jag inte förändra, vad behöver jag lära mig leva med och vem/vad/vilka kan/behöver jag ta hjälp av. Många frågor, men mest du som kan besvara dem. Var vill du börja? Var vill du vara om ett par år? Sorg tar tid – om det så är en människa du förlorat, ett ben, eller ett hem. Att du blivit bedragen tar på krafterna. Att du fått lämna allt du hade kärt – eld, krig & flykt, översvämning, toxiskt förhållande/relation. Allt kan hända och ibland gör det just det. På en sekund eller ett långsamt farväl eller förfall. Någon super sig själv i bitar. Någon slår. Någon drar. Någon dör.

Litteratur

Det finns riktigt många – att leva med sorg – att leva med smärta – hitta en du tycker ser bra ut och läs, läs nästa och kanske en till. Sedan har du en god idé om tekniken.

Och vill du INTE leva med smärtan, sorgen, saknaden m m, då har du jobb att göra, som kanske gör det bättre, troligen inte sämre. Det går många gånger att bli friskare i/från något, mindre sorgsen (ACT krävs här också), men då krävs kunskaper, ibland djupa kunskaper i ämnet – kost, näring, sorg, glädje, tacksamhet, ACT m m. Egna eller andras. Lite pengar, men mycket tid – plugga hemifrån, en bok, artikel, distanskurs i taget. Börja från början, hoppa inte över något kapitel och se var du är om ett år. Gör förändringarna som krävs, sakta men säkert. Ta dig upp, ta dig ut, börja äta vettigare, träna lite smått, försöka hitta sömnrutiner, sitta i solen (inte för länge), på stranden, i skogen. Hitta saker du mår bra av som inte är alkohol och sötsaker 😊 Små steg, gärna mätbara.

Ett par länkar om ACT – finns massor – svenska och engelska

Psykologinstitutet om ACT – <http://www.svenskapsykologiinstitutet.se/terapeuter/act/>

Mindler – ett ställe där du kan få tag på en psykolog, nu – inte om tre år – utan remiss, högkostnadsskydd och frikort gäller – <https://mindler.se/act/>

Livskompass – <https://livskompass.se/act/vad-ar-act/>

HumaNova – <https://www.humanova.com/om-oss/vara-teorier-och-metoder/act/>

© 2022 ♥ iMo Coaching

www.iMoCoaching.se

Inge-Mo Haraldh

0722-00 48 97

2023-01-31

ingemoh@gmail.com



www.iMoCoaching.se



Wikipedia

"Det finns **sex grundprinciper** i ACT som syftar till att öka patientens psykologiska flexibilitet:

Kognitiv defusion: Att lära sig uppfatta tankar, känslor, bilder m m som självständiga objekt och inte nödvändigtvis som en del oss själva.

Acceptans: Att låta tankarna och känslorna komma och gå utan att förneka, kämpa emot eller hålla sig fast vid dem.

Kontakt med nuet: Medvetenhet om häret och nuet, upplevt med öppenhet, intresse och mottaglighet.

Observerande jag: Att se sig själv som observatör, som en upplevare snarare än innehållet i det man råkar uppleva.

Värderad riktning: Att upptäcka vad man själv tycker är viktigast snarare än vad som förväntas av en.

Ändamålsenligt handlande: Att sätta upp mål enligt vad man värderar och genomföra dem ansvarsfullt."

Mina 70+ dokument jag lagt på LinkedIn+++ finns upplagda och nedladdningsbara på mina hemsidor. Jag skriver / #onsdagsdokument

Mina tre publicerade e-böcker handlar om Narcissism. Härskartekniker. Signalsubstanser.

Inge-Mo Haraldh - www.imocoaching.se

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- När Ego og Sjæl danser tæt & Felleskapet – <https://egosjael.trueliving.dk/>, DK
- Diplomerad Hypnos- och Suggestionsterapeut – HypnosCoaching, SE
- Certified Solution Focused BRIEF Coach, DK
- PQ Coach – Mental & Emotional Fitness, USA
- Certifierad Hälsocoach & ACT-ALP, SE
- Diplomerad Kost- och Näringsrådgivare, SE
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**, SE



Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka 15 min för att fråga, diskutera – kostnadsfritt. En investering i din utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående. Och inget syns någonstans i någon journal. Full sekretess!

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>