

Azione impegnata

1

perché, quando e con chi

*A parte le
nostre azioni,
non c'è niente
che sia
davvero in
nostro potere.*



1. Aiutare il paziente ad agire al servizio dei valori scelti, lasciando spazio a tutte le sue esperienze e reazioni automatiche.
2. Aiutare il paziente ad assumersi la responsabilità dei suoi schemi di azione, costruendoli in unità sempre più grandi che supportino una vita significativa, basata sui suoi valori.

Quando è consigliato lavorare in modo specifico sui valori?

4

1. disperazione creativa con tipologie di azioni per andare via da / evitamento
2. Proporre l'azione impegnata, il più piccolo passo, ogni volta che si lavora sui valori o si contatta un valore

Come capire quando è particolarmente necessario lavorare su questo processo?

5

Durante il colloquio, cerca segni come:

1. Agire in modo impulsivo, piuttosto che comportarsi in modo organizzato legato ai valori
2. Dire di non essere in grado di portare a termine, anche quando hanno sviluppato le capacità di flessibilità psicologica per farlo
3. Inazione/inattività
4. Evitare
5. Mancato rispetto degli impegni, ad esempio dimenticarsi di fare i compiti tra le sessioni
6. Procrastinazione: ad esempio, pianificare, rimuginare, invece di agire

Come capire quando è particolarmente necessario lavorare su questo processo?

6

7. quando fanno affermazioni come queste:

1. Qual è il punto?
2. Niente importa.
3. Non so dove sto andando.
4. Non so cosa fare.
5. Cosa dovrei fare della mia vita?
6. Tutto sembra insignificante ... mi sento disilluso.
7. Da allora (il mio divorzio, la mia malattia, ho iniziato a usare droghe e così via), La mia vita non sta andando da nessuna parte.

Come capire quando un paziente ha chiari i valori

7

cerca segni come:

1. Tornare a impegnarsi se scivolano
2. Intraprendere spontaneamente un'azione che espande la vita
3. L'assenza di scuse, ragioni, spiegazioni o storie per spiegare le azioni
4. Comprensione di ciò in cui vogliono veramente impegnarsi