Dolore

parte dell'esperienza di vita

Sofferenza

Prolungata afflizione e perdita di opportunità di vita

Lotta

vani tentativi di sentirsi meglio: evitamento e/o controllo delle emozioni spiacevoli

Esci dalla tua mente...

Essere presente

vivere nel qui e ora

Sé osservante

pura consapevolezza dell'esperienza

Defusione

sganciarsi dai pensieri

Accettazione

disponibilità verso le emozioni spiacevoli

Valori

direzioni di vita scelte personalmente

Azioni

con flessibilità psicologica e vitalità

Impegno

andare verso quello che conta

...ed entra nella tua vita

