

DOMANDE PER INIZIARE OGNI COLLOQUIO ACT

- ➔ *In generale sul periodo fra le sedute: Com'è stato per te impegnarti ad agire come la persona che vuoi essere? Che ostacoli si sono presentati?
Che movimenti verso/via da hai fatto nella scorsa settimana?*
- ➔ *Se era stato concordato un esperimento o esercizio a casa: Com'è andato l'esperimento? Hai incontrato qualche ostacolo nel provare quello che avevi deciso di fare?*

➤ **Per movimenti via da / Se non ha provato esperimento:**

1. Cosa hai fatto per venire via da? Evitamento o controllo
2. Che costi ha avuto per salute, relazioni, finanze, perdita di tempo, valori trascurati ecc?
3. Sei riuscito a coltivare le cose importanti per te/ la tua vita è aumentata o ristretta? (+ o – vitalità e significato?)
4. Quando hai agito così, hai agito come la persona che vuoi essere?
5. Cosa avresti voluto fare in linea con i tuoi valori? Cosa avrebbe fatto la persona che vuoi essere?
6. Cosa ti ha impedito di farlo? Quali ostacoli? Cosa serve per superarli? Skills? Problem solving? (attenzione a quali processi di inflessibilità necessitano di lavoro)
7. Qual è la funzione del comportamento via da? Qual sarebbe un'azione alternativa più efficace, con meno costi e che ti fa andare verso quello che importante per te? (individua azione più piccola, come e quando farla)

➤ **Per movimenti verso / Se ha fatto esperimento: (rinforzare comportamenti efficaci e in linea con i valori)**

1. Com'è stato?
2. Che differenza ha fatto per te?
3. In quali altri momenti lo hai fatto?
4. Che effetto ha avuto sul tuo partner/figli, amici, ecc.?
5. In che modo potresti farlo di più?
6. Come potresti fare per generalizzare quello che hai fatto ad altre aree della tua vita?
7. Cos'altro potresti fare per invertire la direzione, andare "verso" invece che "via da"?