

# ACT in breve

Una guida illustrata verso una "*Mente liberata*"  
di Steven C. Hayes, PhD

Traduzione a cura del dr. Salvatore Torregrossa, Psicologo



By Esther Hayes

Con i saluti all'edizione italiana del Dr. Steven C. Hayes

*Saluti del Dr. Steven C. Hayes all'edizione italiana:*

*Cool!*

*I hope it does some good!*

*Pace, amore e vita!*

*-S*

*(Cool! Spero possa fare qualcosa di buono!  
Pace, amore e vita! -S)*

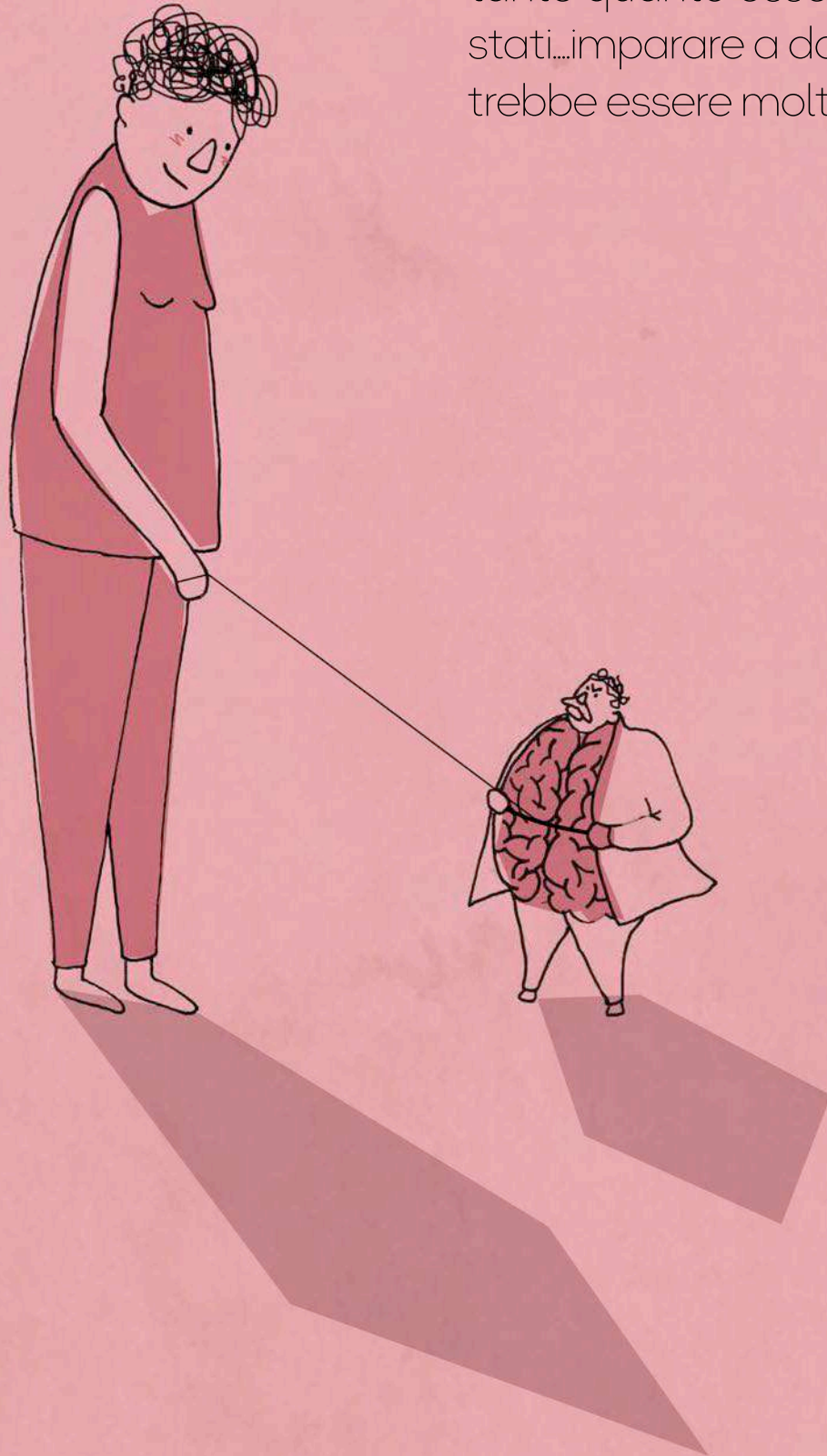


# Il dittatore interiore



“C he la voce sia positiva o negativa non è importante quanto esserne sovrastati...imparare a domarla potrebbe essere molto utile.

PG. 32

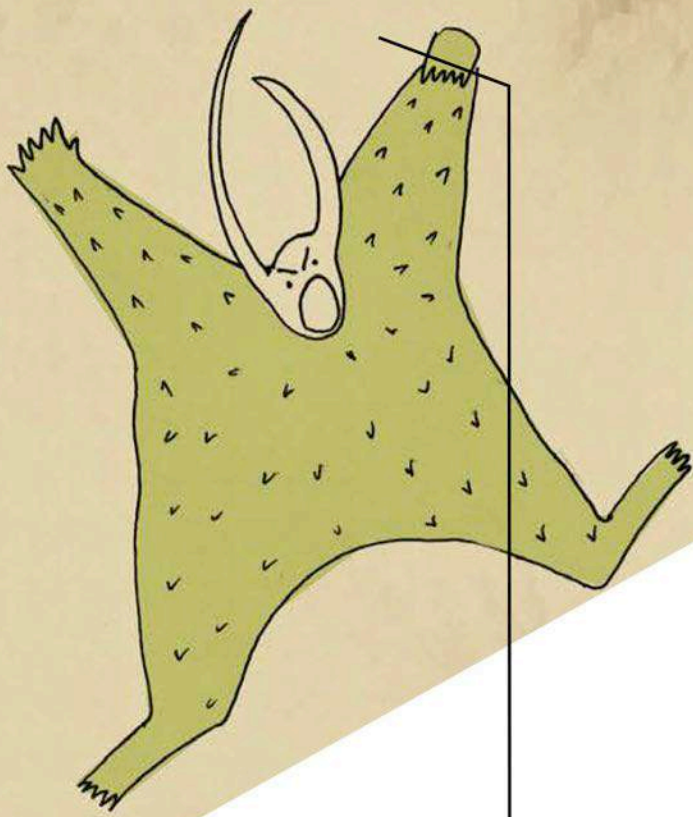




“**A**lungo mi sono sentito come se fossi in un tiro alla fune con un mostro gigantesco che cercava di trascinarci in una fossa senza fondo. Ho lottato e tirato, ma non importava quanto ci provassi, non potevo vincere, e non potevo evitare di finire nell’oblio.

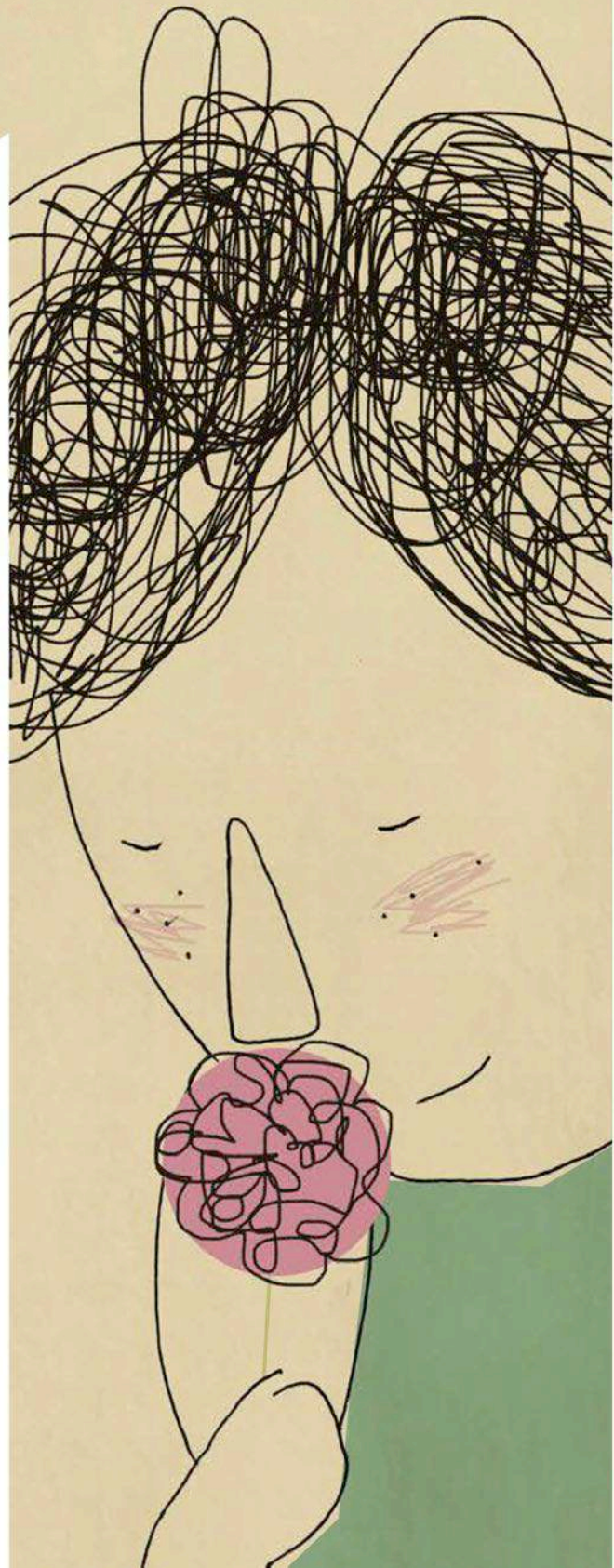


Mollare la fune



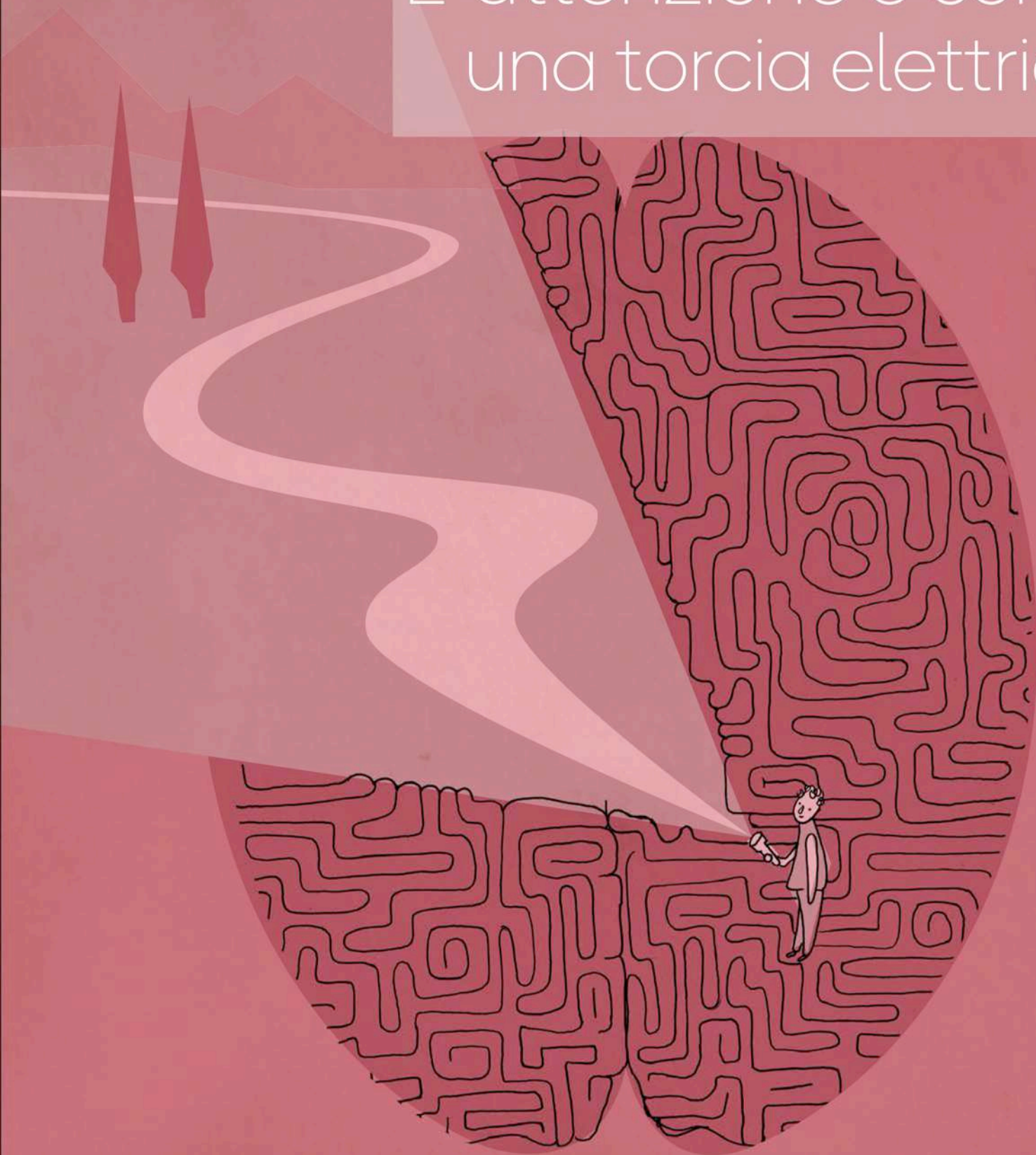
E' stato molto difficile, per me, capire che non avevo bisogno di vincere questa guerra. La vita non me lo chiedeva. Voleva che io lasciassi andare la fune. Una volta fatto, ho potuto usare le mani e le braccia per cose più interessanti.

PG. 104





L'attenzione è come  
una torcia elettrica





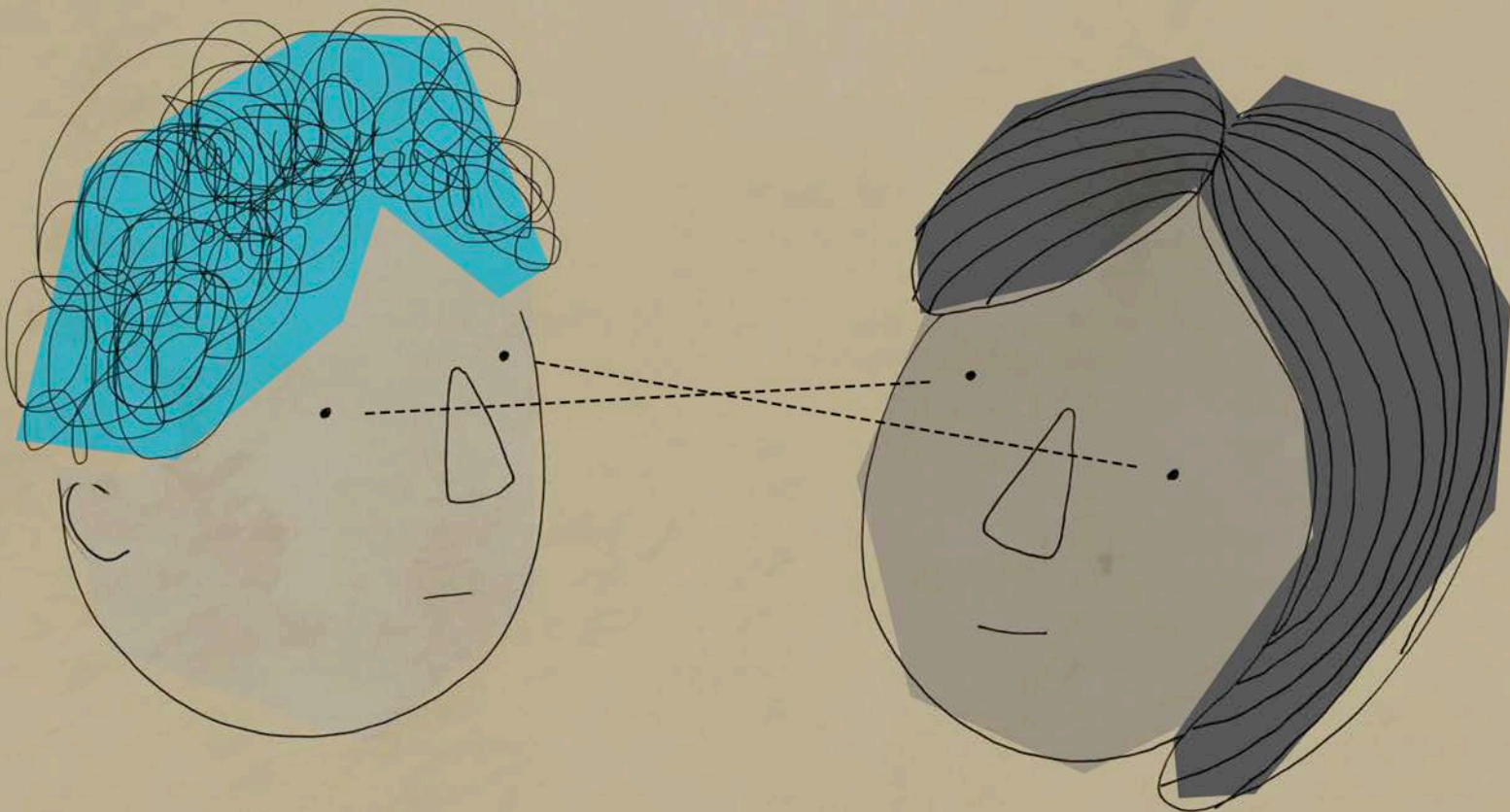
L'evitamento  
provoca dolore



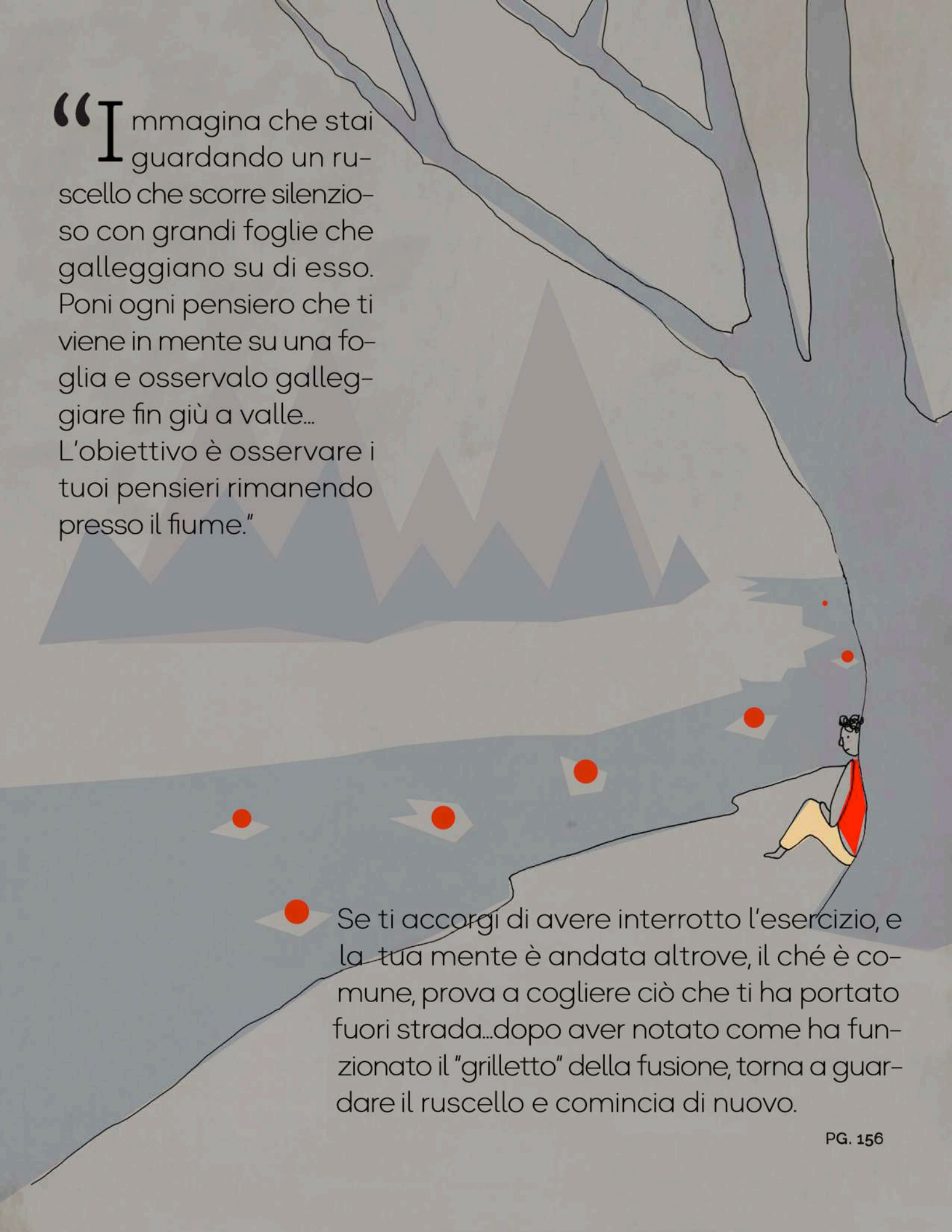
" In realtà è più sicuro aumentare il contatto con ciò che si teme, piuttosto che lottare per "fuggire." "



Noi siamo  
consapevoli



“**M**an mano che guardi da dietro i tuoi occhi, inizi anche a vedere da dietro gli occhi degli altri. Noti persone che ti stanno notando. Noti persone che notano che le stai notando. Senti un senso di consapevolezza che ci lega tutti insieme.”



“**I**mmagina che stai guardando un ruscello che scorre silenzioso con grandi foglie che galleggiano su di esso. Poni ogni pensiero che ti viene in mente su una foglia e osservalo galleggiare fin giù a valle... L'obiettivo è osservare i tuoi pensieri rimanendo presso il fiume.”

Se ti accorgi di avere interrotto l'esercizio, e la tua mente è andata altrove, il ché è comune, prova a cogliere ciò che ti ha portato fuori strada...dopo aver notato come ha funzionato il "grilletto" della fusione, torna a guardare il ruscello e comincia di nuovo.



# Premuroso per scelta

“Non c'è desiderio più importante per gli esseri umani che scegliere e perseguire liberamente la direzione della propria vita. Un senso nitido di auto-determinazione fornisce essenzialmente una fonte inesauribile di motivazione. Ma possiamo facilmente perdere di vista ciò che è realmente importante per noi.”

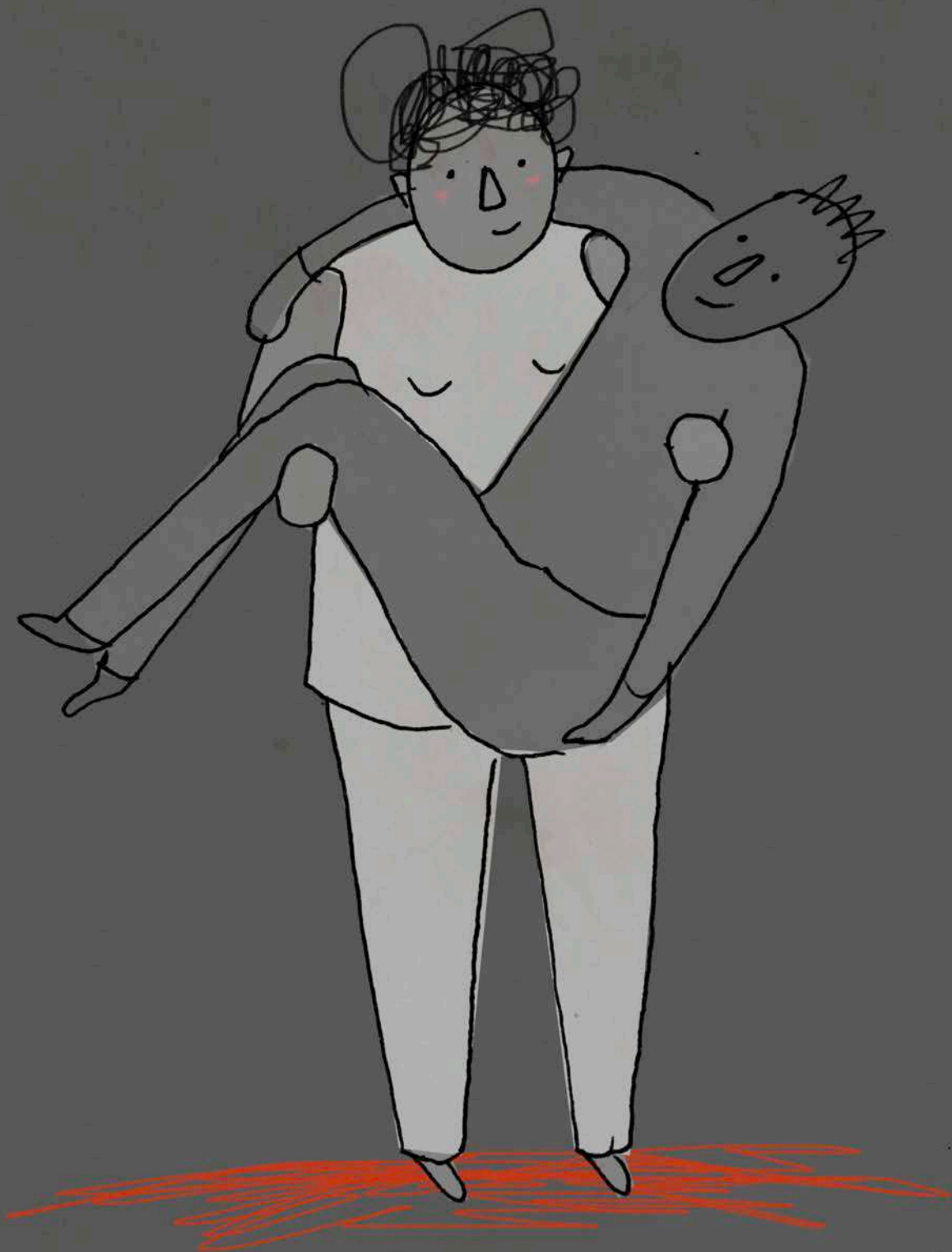




“Poi, nell’attimo più buio, per l’eroina arriva un momento cruciale in cui scopre risorse interiori che non sapeva di possedere. La passione senza perseveranza è una tragedia; la persistenza senza uno scopo è una beffa.”

PG. 252-253





“La vera gioia nell’ap-  
prendere le compe-  
tenze di flessibilità deriva  
dal saperle combinare di  
continuo per affrontare le  
sfide quotidiane della nos-  
tra vita, per orientarci ver-  
so ciò che conta... per noi.

PG. 263



La danza della  
flessibilità