**ACT= Acceptance and Commitment Therapy**

Har utvecklats som en beteendemässig åtgärd för att hjälpa människor lära sig strategier för att leva i nuet. Mer fokuserad på viktiga värderingar och mål och mindre inriktat på smärtsamma känslor tankar och upplevelser.

ACT lär oss hur man kan engagera med och övervinna smärtsamma tankar och känslor genom acceptans och mindfulness tekniker att utveckla själva medkänsla och flexibilitet och bygga livsförbättrande beteendemönster.

ACT står ju för att om vi öppnar upp oss och accepterar det som är för stunden så kan vi upptäcka att det finns förändringar i allt vi känner. Att vi tar steg i värderad riktning

Medveten närvaro= Vara där man är

Mindfulness låta medvetandet stanna i nuet utan att ryckas bort av olika tanar känslor

**En ACT-övning**

Sätt dig bekvämt och blunda.

Tänk dig att när du andas så andas du in allt vad kroppen behöver och när du andas ut allt vad kroppen inte behöver.

Tänk nu på alla ljud du hör här inne i rummet och på ljuden du hör här utanför rummet, lägg bara märke till dem utan att döma och utan att ta reda på var de kommer ifrån.

Notera nu de olika tankar som flyger förbi i ditt huvud utan att döma utan att ge dig in i tankarna. Notera dem bara.

Nu kan du föröka få fram dina känslor. Låt dem komma fram till dig och försök se och känna känslan. När du ser och känner känslan kan du fundera på om har någon färg? Har den någon form? Kan du ta på den och känna hur det känns? Låt den nu sprida ut sig i hela din kropp, följ med och surfa på känslan, acceptera alla tankar och känslor och bilder som dyker upp.

Nu kan du åter tänka på din andning. Tänk på att andas in allt vad din kropp behöver och andas ut allt din kropp inte behöver. Påminn dig sedan om det så otroliga att du kan andas och att du lever i tre långa andetag.

Sen när du känner dig redo så kan du komma tillbaka till det här rummet där vi nu befinner oss.