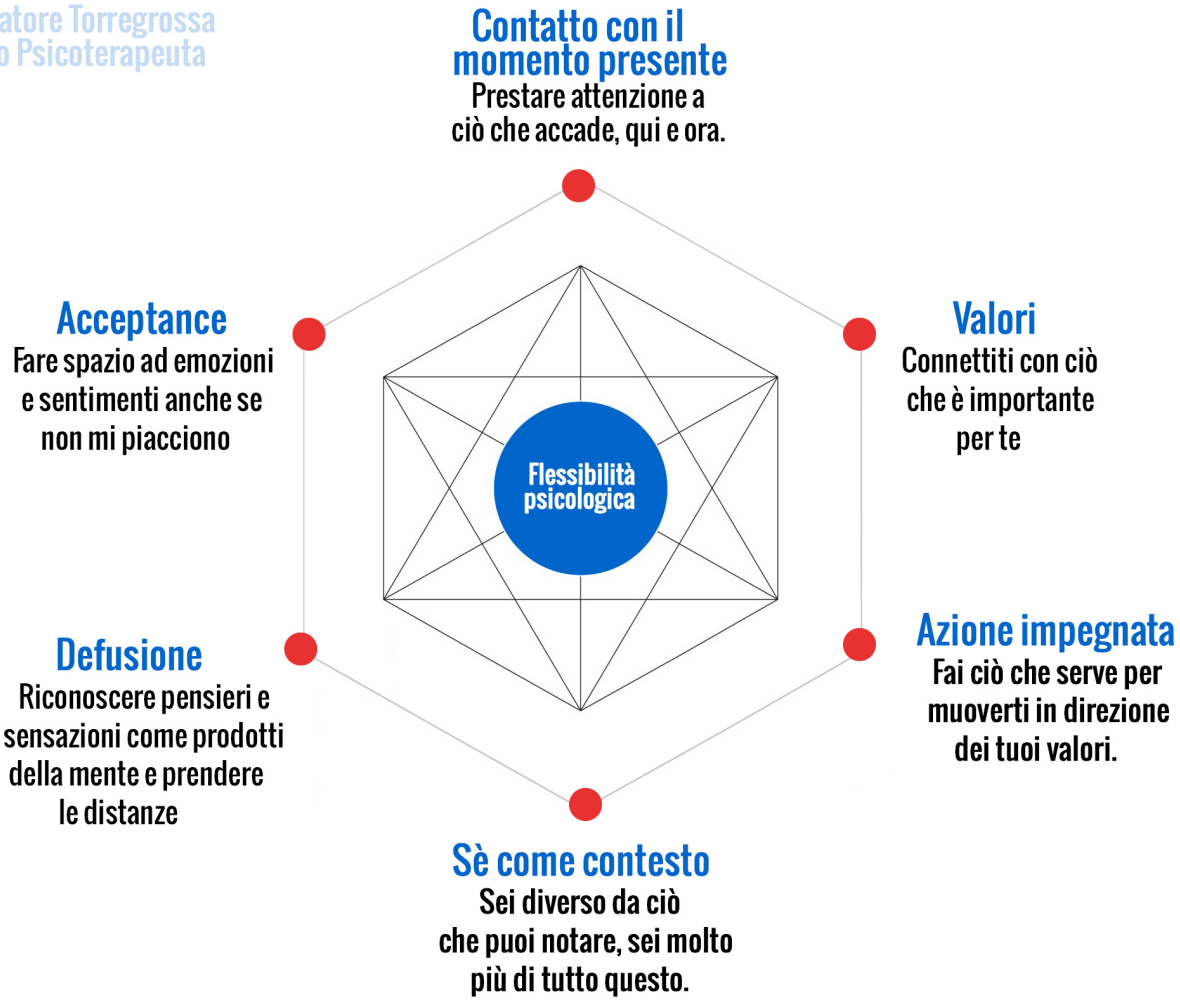
Act
Hexaflex

Dott. Salvatore Torregrossa
Psicologo Psicoterapeuta



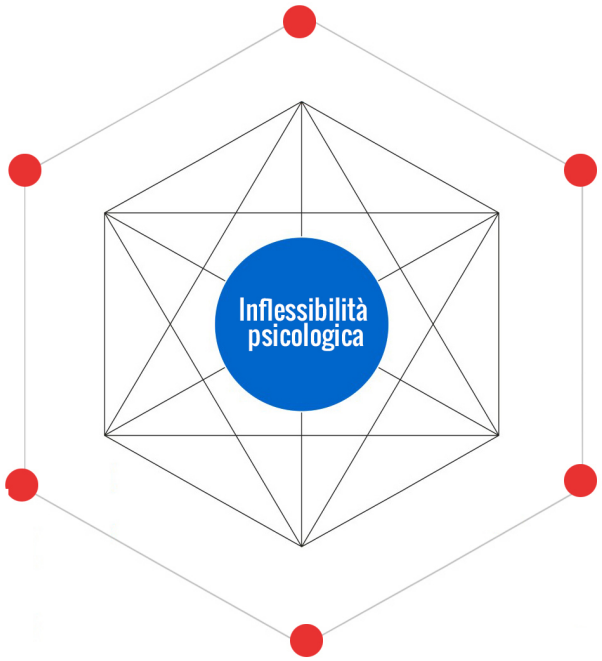
Concettualizzazione del benessere psicologico

Act
Hexaflex

Dott. Salvatore Torregrossa
Psicologo Psicoterapeuta

Dominanza di passato e futuro concettualizzati
Scarso contatto con il momento presente.

Evitamento esperienziale
Strategie di controllo e fuga dall'esperienza interna.



Mancanza di contatto con i propri valori
Scarsa consapevolezza degli aspetti importanti della vita.

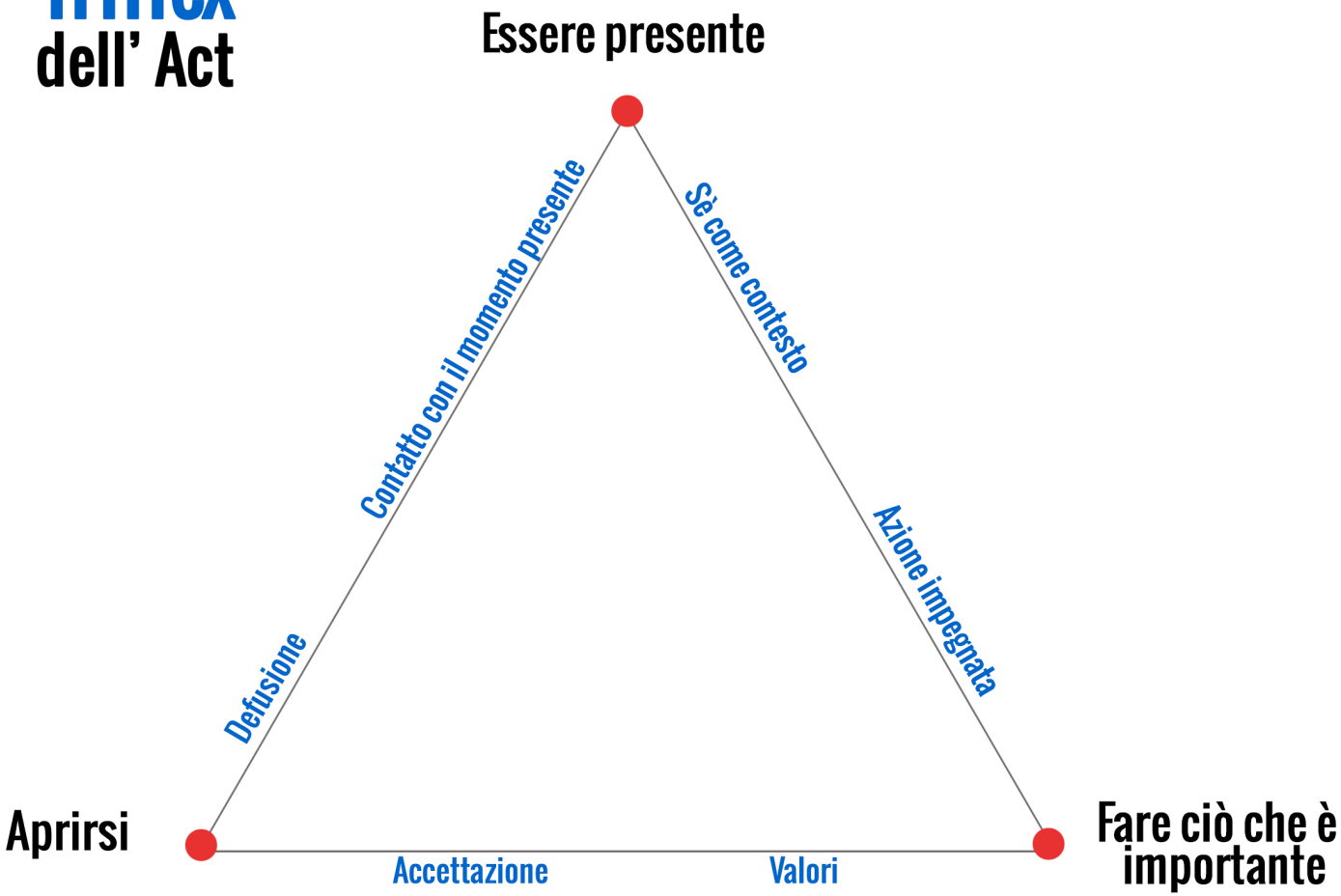
Fusione cognitiva
Ciò che penso descrive senza dubbio, chi sono, e il mondo in cui vivo.

Azioni controvaloriali
Agire comportamenti e scelte che ci allontanano da ciò che è importante per noi e che alla lunga impoveriscono la nostra vita.

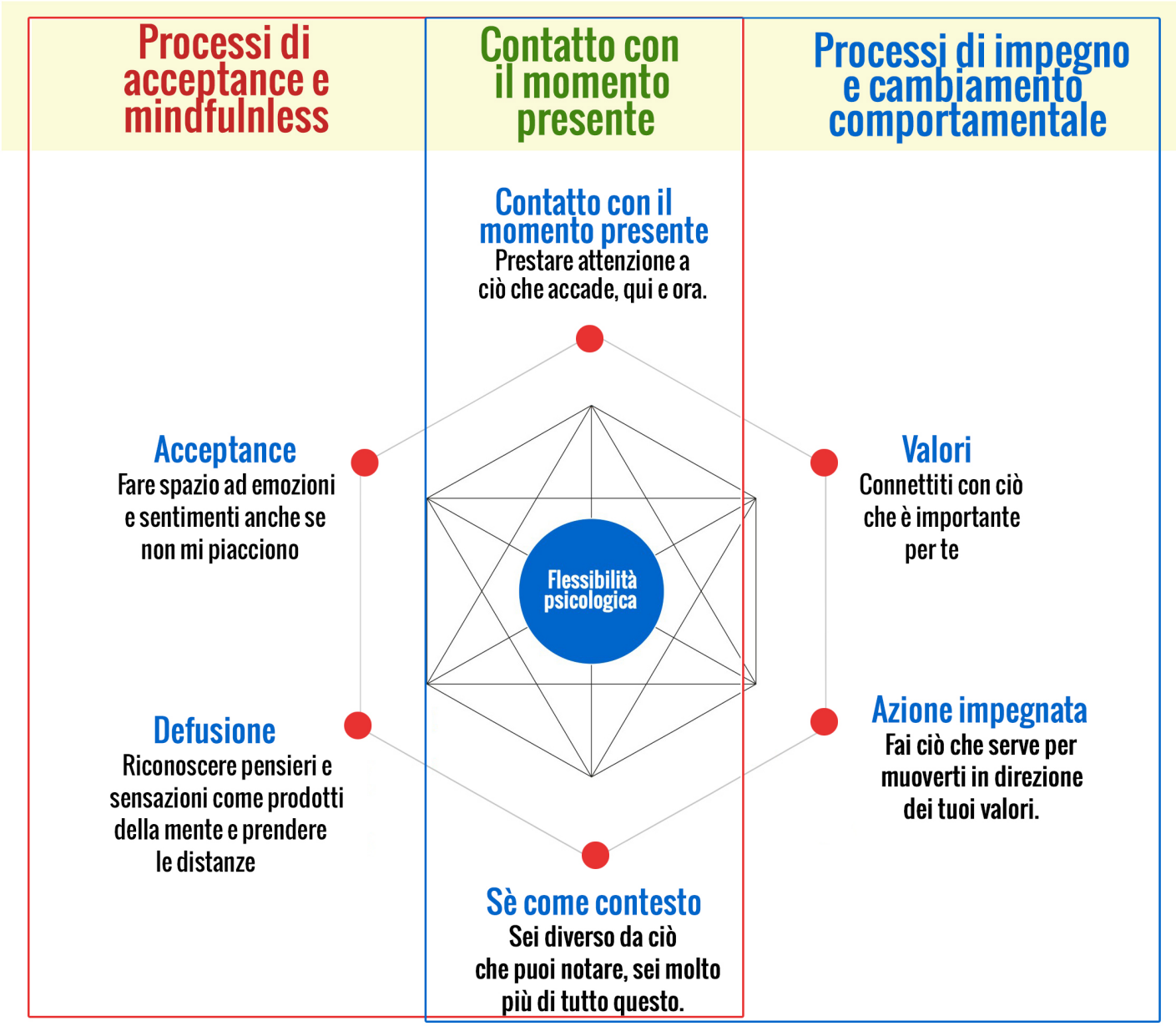
Sè concettualizzato
Descrivere sè stessi, e il proprio valore attraverso definizioni ed etichette rigide.

Concettualizzazione della sofferenza psicologica

Triflex dell' Act



Tratto dal libro Fare Act di Russ Harris


Processi di acceptance e mindfulnless
Contatto con il momento presente
Processi di impegno e cambiamento comportamentale
Contatto con il momento presente
Prestare attenzione a ciò che accade, qui e ora.
Acceptance
Fare spazio ad emozioni e sentimenti anche se non mi piacciono
Valori
Connettiti con ciò che è importante per te
Flessibilità psicologica
Defusione
Riconoscere pensieri e sensazioni come prodotti della mente e prendere le distanze
Azione impegnata
Fai ciò che serve per muoverti in direzione dei tuoi valori.
Sè come contesto
Sei diverso da ciò che puoi notare, sei molto più di tutto questo.

Processi di acceptance e mindfulnless

Contatto con il momento presente

Prestare attenzione a ciò che accade, qui e ora.

Acceptance

Fare spazio ad emozioni e sentimenti anche se non mi piacciono.

Valori

Connettiti con ciò che è importante per te

Defusione

Riconoscere pensieri e sensazioni come prodotti della mente e prendere le distanze.

Azione impegnata

Fai ciò che serve per muoverti in direzione dei tuoi valori.

Sè come contesto

Sei diverso da ciò che puoi notare, sei molto più di tutto questo.

Processi di impegno e cambiamento comportamentale

Contatto con il momento presente
Prestare attenzione a ciò che accade, qui e ora.

Valori
Connettiti con ciò che è importante per te.

Azione impegnata
Fai ciò che serve per muoverti in direzione dei tuoi valori.

Sè come contesto
Sei diverso da ciò che puoi notare, sei molto più di tutto questo.

Defusione
Riconoscere pensieri e sensazioni come prodotti della mente e prendere le distanze

Acceptance
Fare spazio ad emozioni e sentimenti anche se non mi piacciono