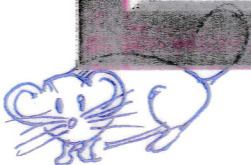


WHAT MATTERS MOST  
IS HOW YOU SEE YOURSELF.





## **ACT-NOW**



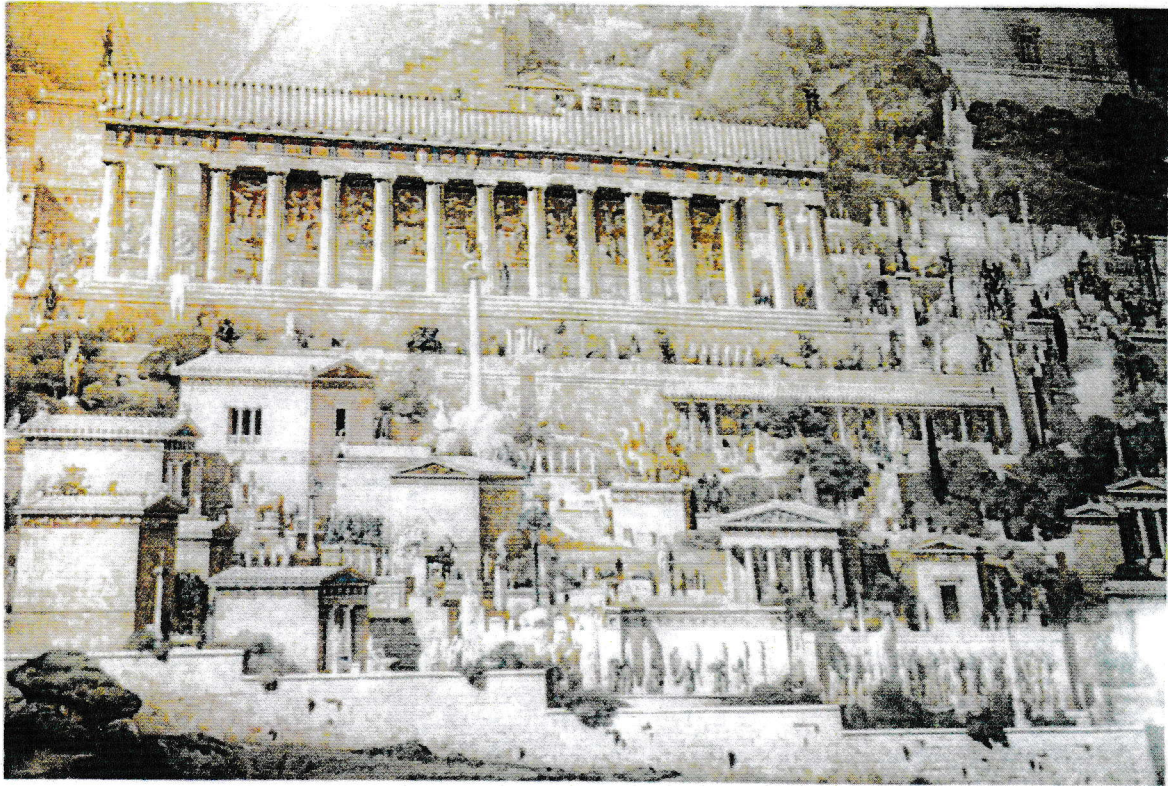
## **DELPHI - The Oracle of Apollo**



***Gnōthi Seauton - Nosce Te Ipsum - Temet  
Nosce - Know Thyself - Kjenn deg selv***

where said to be inscribed on the pronaos (forecourt) of

**Temple of Apollo at Delphi**



'The  
unexamined life  
is not worth  
living.'  
*Socrates*



## **Hvem er du?**

**Dine overbevisninger blir dine tanker**

**Dine tanker blir dine ord**

**Dine ord blir dine handlinger**

**Dine handlinger blir dine vaner**

**Dine vaner blir dine verdier**

**Dine verdier blir din skjebne.**

**(Mahatma Gandhi)**

## **Hvem er jeg?**

**Jeg er den som skaper min skjebne**

**Min skjebne blir skapt av mine verdier**

**Mine verdier skaper mine vaner**

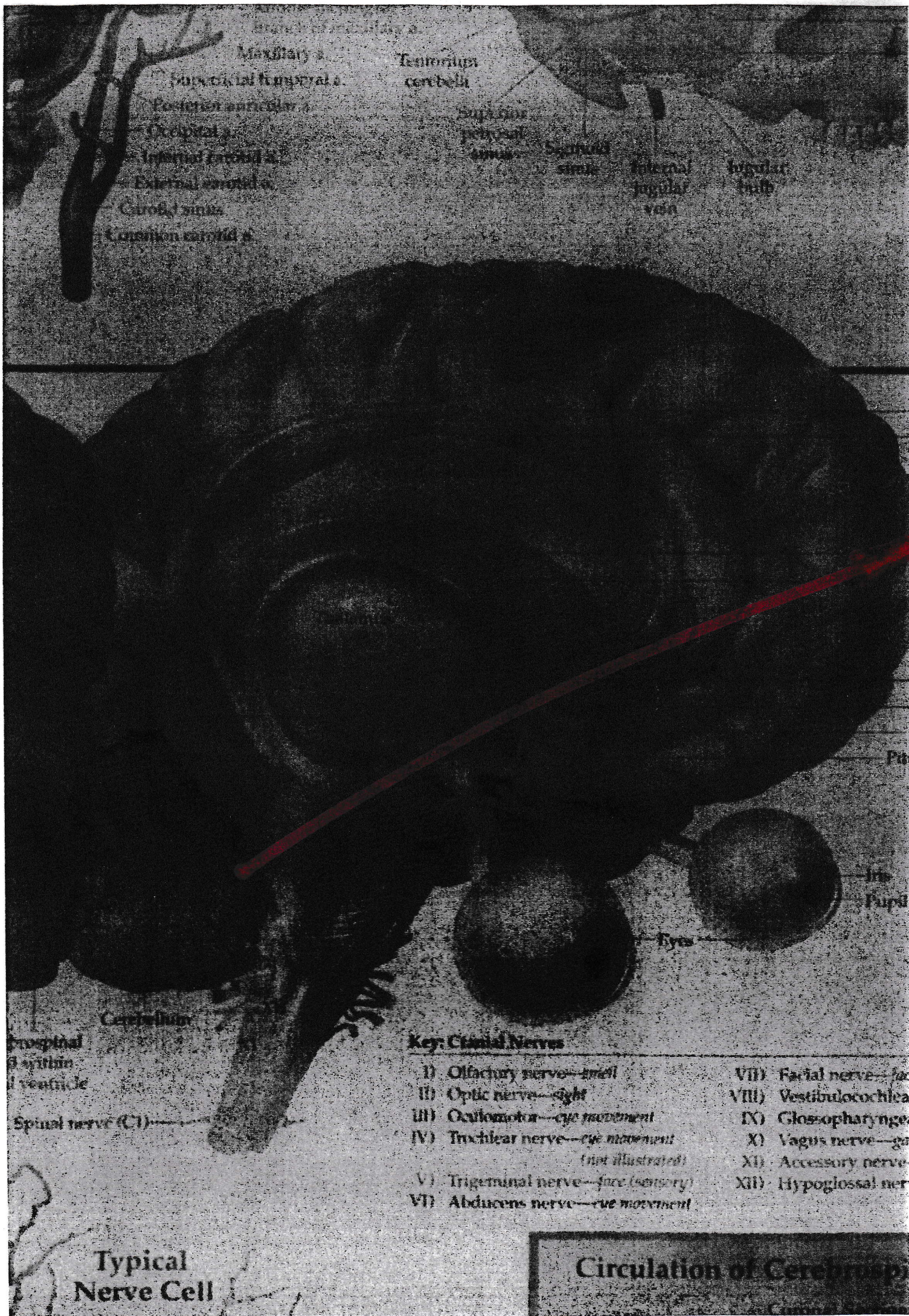
**Mine vaner skaper mine handlinger**

**Mine handlinger er skapt av mine ord**

**Mine ord er skapt av mine tanker**

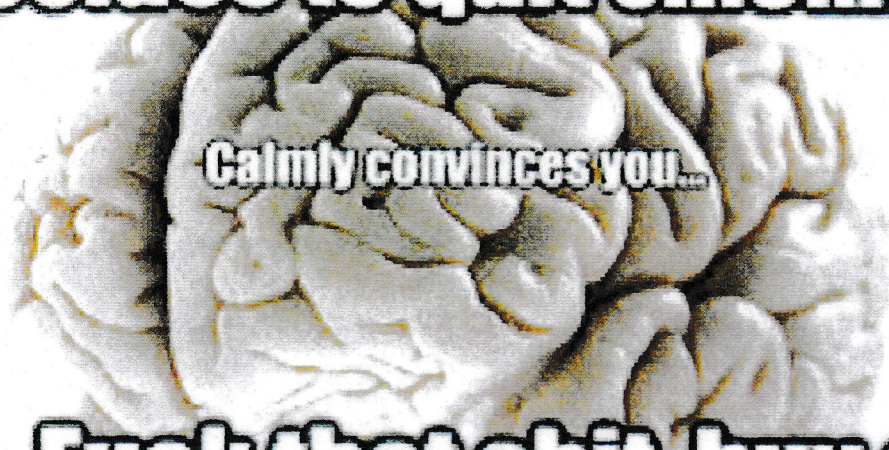
**Mine tanker er skapt av mine overbevisninger.**

**(ACT reformulering)**



Dyrehjernen på direkte

**Decides to quit smoking**



**Calmly convinces you...**

**...Fuck that shit, buy a  
whole carton right now!**

© 1999 CIGARETTE & TOBACCO



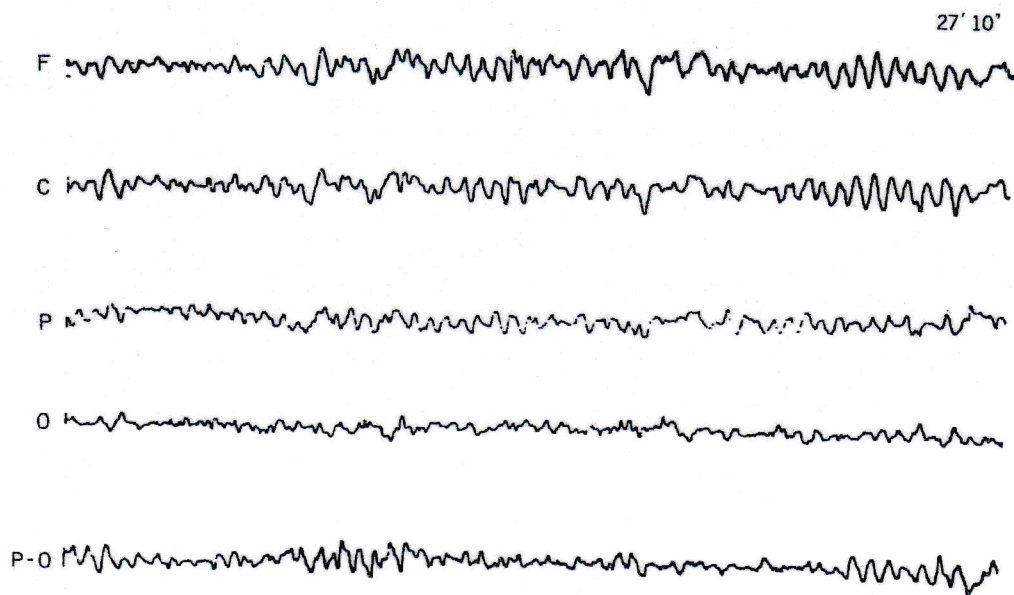


Fig. 3. Priests and trainees engaged in Zazen meditation in a temple hall called a *sōdō*.

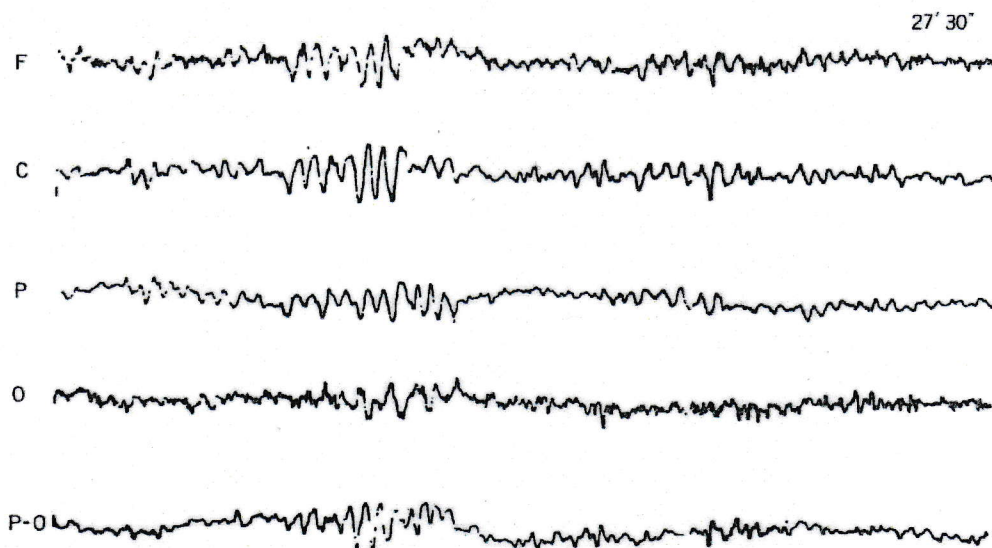
*Zazen Meditation as Therapy/113*



Fig. 66

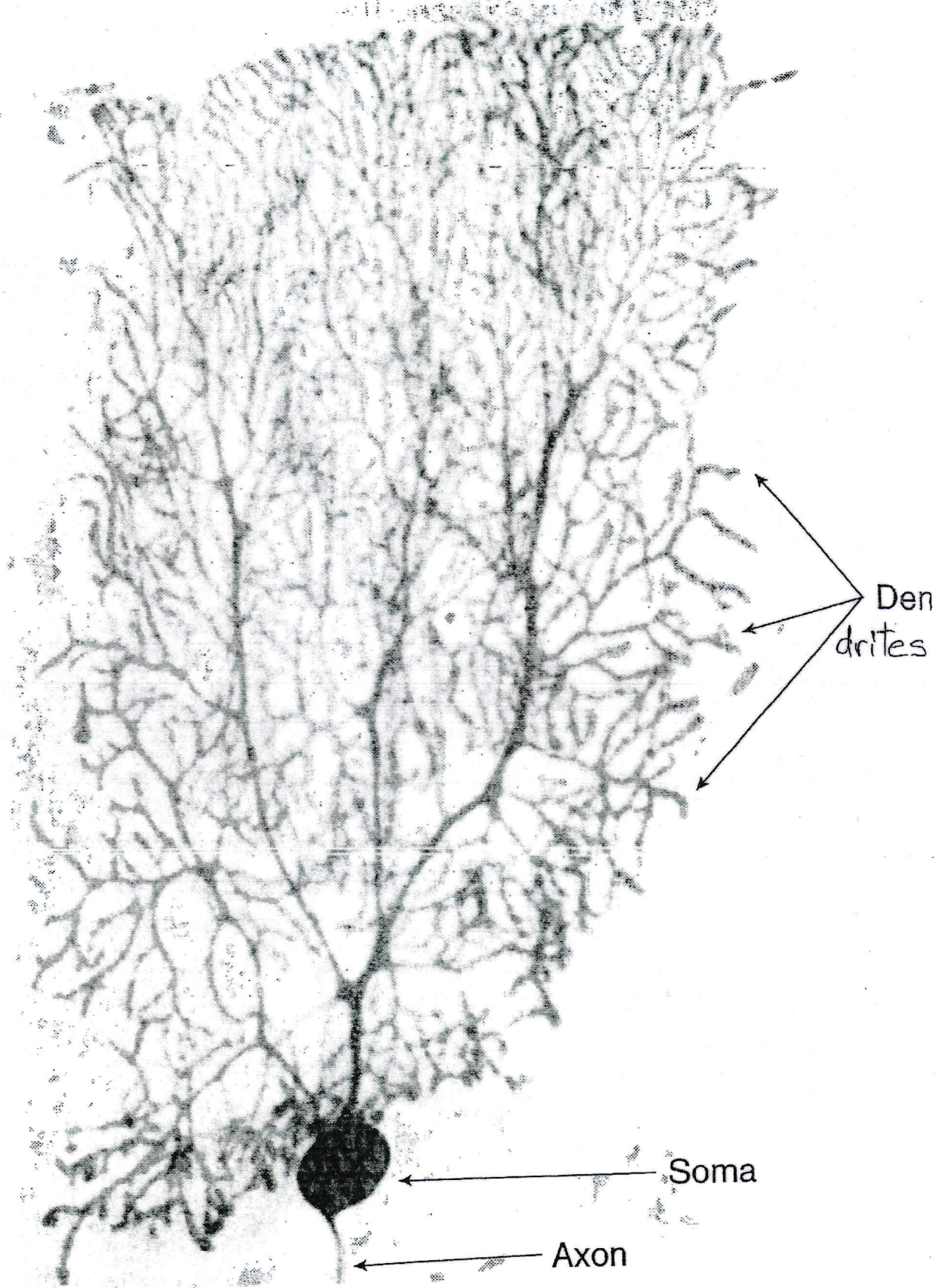


**Fig. 13.** After 27 minutes and 10 seconds of Zazen, 7-8 c/sec alpha waves occur for 1 or 2 seconds, predominantly in the frontal central regions. Alpha frequency decreases.



**Fig. 14.** Twenty seconds after the condition shown in Fig. 13. The rhythmical theta train (6-7 c/sec, 70-100  $\mu$ V) is clearly apparent in all regions. This is the maximum change that occurs in EEGs recorded during Zazen.

ing pattern; but, as meditation progressed, a period of fairly consistent alpha waves ensued. After 27 minutes and 10 seconds, rhythmical waves of 7-8 c/sec appeared for 1 or 2 seconds (Fig. 13). And 20 seconds later, rhythmical theta trains (6 c/sec, 70-100  $\mu$ V) began appearing and persisted for about 3.5 seconds (Fig. 14). In the stable periods of large, slow alpha waves, these theta trains became distinct.



Dendrites provide a receptive area for integrating signals from other neurons. Communication between neurons occurs at specific sites on the dendritic membranes. The dendrite of a typical neuron may have hundreds or thousands of branches.

Bilde 3. "Den onde sirkelen": uvaner og negative tanker som ble til fastebaner mellom nevronnettverker i hjernen.



**THREAT**



**FUSION**



**PARADOXICAL EFFECTS**



**LIFE COSTS**



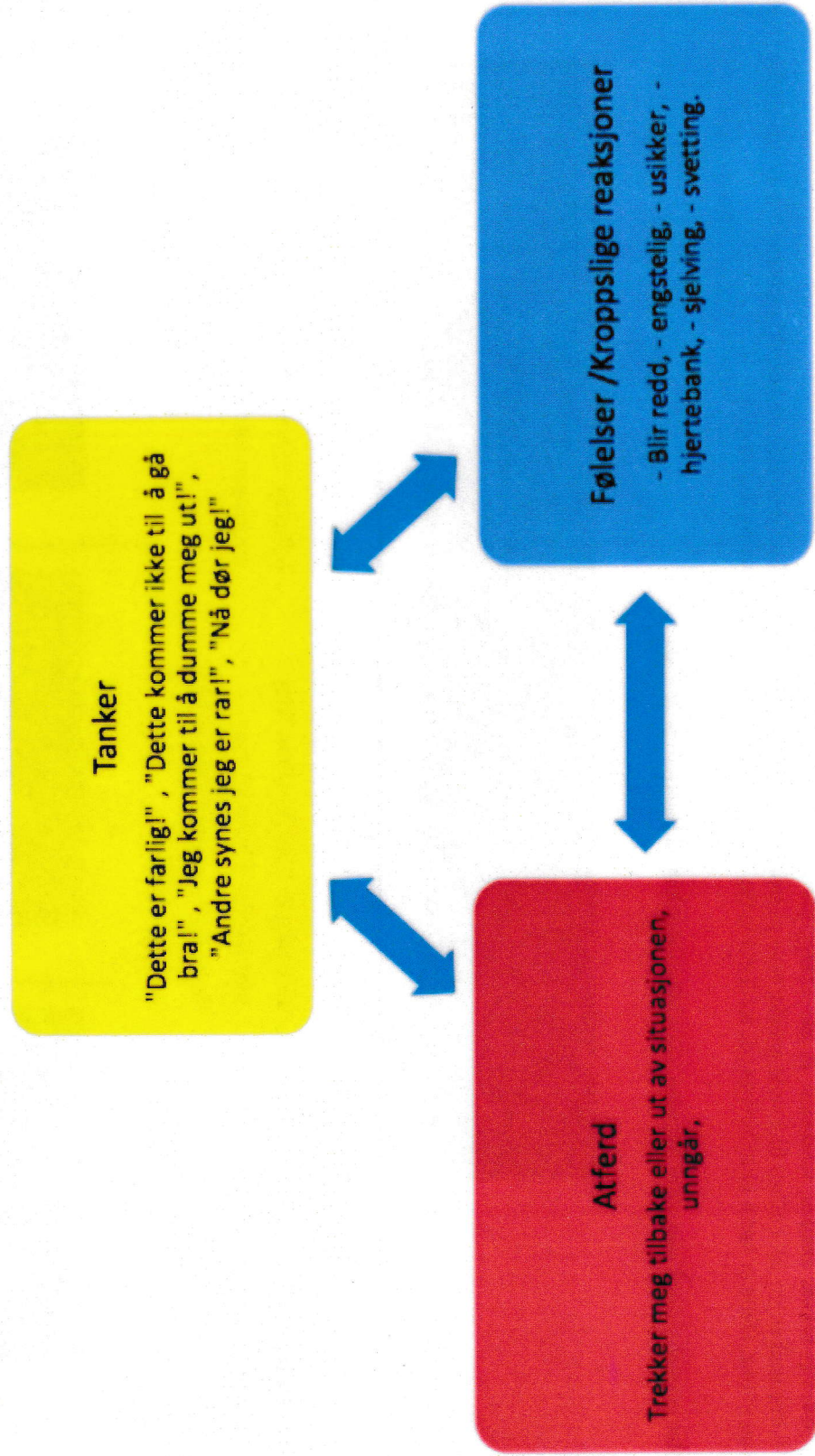
**EXPERIENTIAL AVOIDANCE**



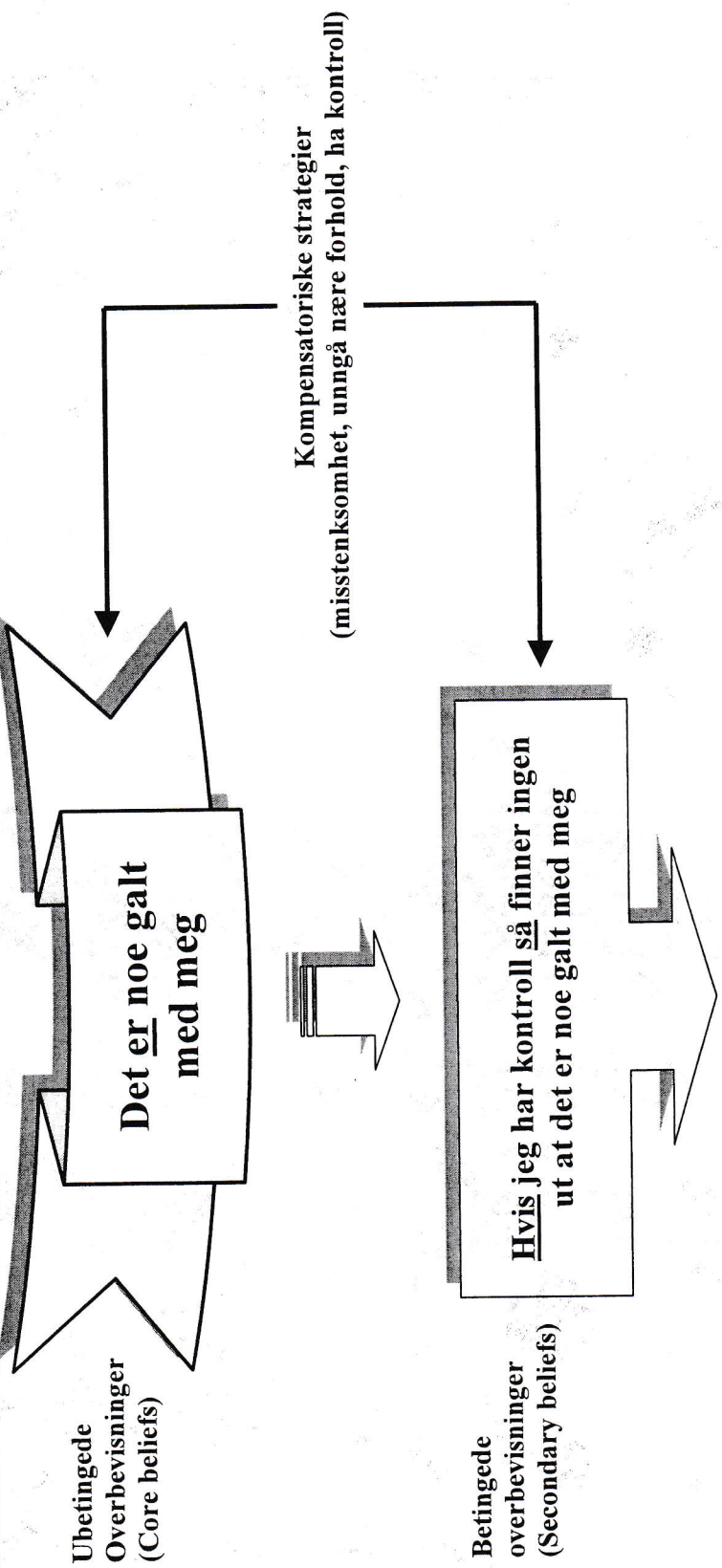
## KOGNITIV THERAPY TANKEGANG

### Tanker - Følelser – Atferd

Kjernen i kognitiv terapi er at det alltid pågår et samspill mellom tanker, følelser og atferd. Hva vi tenker påvirker hva vi føler og gjør. Hva vi føler påvirker hva vi gjør og tenker. Hva vi gjør påvirker igjen hva vi tenker og føler. Under ser du et eksempel på hvordan dette typisk er i samspill i en angstsituasjon.



**SITUASJON SKJEMA/IDEER/TANKER FØLELSER/HANDLINGER**

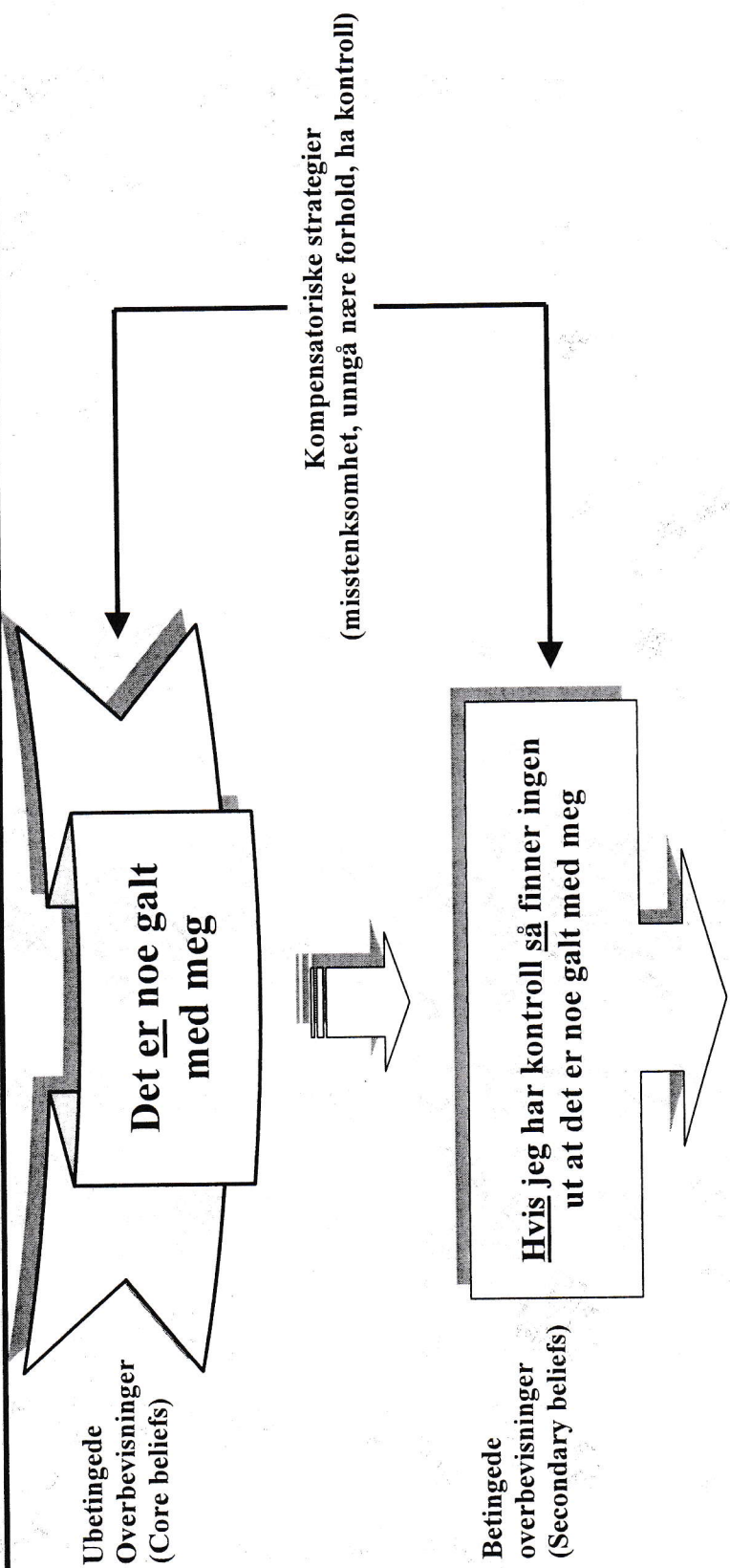


A	B	C
Føler seg utslitt Flytter for seg selv Besøker barna	“Jeg er ubrukelig/mister kontrollen” “Jeg svikter dem (barna mine)” “Jeg burde vært der (hos dem)”	Irritasjon, selvbebreidelse, depresjon, isolasjon skyldfølelse, depresjon, selvtrøstende atferd “Bare ræva-følelse”, depresjon, distansert

**SITUASJON**

**SKJEMA/IDEER/TANKER**

**FØLELSER/HANDLINGER**



A	B	C
Føler seg utslitt Flytter for seg selv Besøker barna	"Jeg er ubrukelig/mister kontrollen" "Jeg svikter dem (barna mine)" "Jeg burde vært der (hos dem)"	Irritasjon, selvbredelse, depresjon, isolasjon skyldfølelse, depresjon, selvtrøstende atferd "Bare ræva-følelse", depresjon, distansert



### **Uhensiktsmessige grunnantakelser:**

1. jeg er dum
2. jeg klarer meg ikke alene
3. jeg må ikke vise følelser
4. jeg fortjener å ha det ille
5. jeg er ingenting verd
6. jeg kan bli såret
7. jeg kan bli undertrykt
8. folk er ikke til å stole på
9. jeg er svært spesiell
10. jeg må hele tiden gjøre inntrykk og imponere
11. jeg må absolutt ikke gjøre feil
12. alle mennesker kan utnyttes
13. jeg er annerledes enn andre
14. ingen bryr seg egentlig om meg
15. jeg vil bli forlatt til slutt
16. det vil skje noe forferdelig
17. jeg vil mislykkes
18. ingen vil være i stand til å like/akseptere/respektere meg
19. alle må like meg
20. jeg bør alltid være snill
21. jeg er isolert og forlatt

### **Leveregler:**

1. Hvis jeg gir uttrykk for følelser som sorg eller sinne så vil andre mislike meg.  
Hvis jeg holder følelsene for meg selv, så vil jeg bli likt.
2. Hvis jeg er avhengig av andre, så er jeg en plage.  
Hvis jeg er helt selvstendig, så er jeg OK.
3. Hvis jeg er selvstendig vil det utløse skyld, selvforakt og kanskje ødelegge forholdet til mor.  
Hvis jeg gjør som andre vil, så sliper jeg skyldfølelse og bråk.
4. Hvis jeg opplever og uttrykker ubehagelige følelser, så vil jeg skade mine nærmeste.  
Hvis jeg unngår å kjenne på hvordan jeg har det, så slipper andres å plages med meg.
5. Hvis andre får vite hvem jeg er, så vil de avvise meg  
Hvis jeg er anonym og tildekkende, så vil jeg bli akseptert
6. Hvis jeg hever min mening, så vil jeg straffes for det  
Hvis jeg gjør som andre forventer, så vil jeg bli likt
7. Hvis jeg er tydelig og åpen, så vil det slå tilbake på meg selv  
Hvis jeg skjuler mine tanker, så slipper jeg unna
8. Hvis jeg kjenner etter hvordan jeg har det, så vil det ”klikke for meg”.  
Hvis jeg unngår å kjenne etter, klarer jeg meg.
9. Hvis jeg ikke alltid er på vakt, så vil det hende noe forferdelig  
Hvis jeg er mistenksom, så slipper jeg vansker

10. Hvis jeg gjør feil, så vil folk tro at jeg er dum og jeg vil bli latterliggjort  
Hvis jeg gjør alt korrekt, så vil jeg ikke bli kritisert og gjort til latter
11. Hvis jeg føler meg engstelig, så har jeg ikke kontroll  
Hvis jeg unngår angstsituasjoner eller bruker rusmidler for å dempe angsten, så får jeg kontroll
12. Hvis jeg fortsetter å få angst, så vil jeg dø  
Hvis jeg fjerner angsten raskt, så vil jeg få det godt
13. Hvis folk ser på meg, så betyr det at de er kritiske til meg  
Hvis jeg unngår folk, så slipper jeg å oppleve ubehag
14. Hvis jeg ikke lykkes 100%, så er jeg helt mislykket  
Hvis jeg unngår å prøve eller bruker all min energi, så vil jeg ikke mislykkes

### **Negative tankemønstre:**

1. Alt eller intet tenkning
2. Katastrofetenkning
3. Generalisering
4. Vilkårlig tankeslutning
5. Kikkertsyn
6. Tankelesning
7. Følelsesmessig tenkning
8. Personalisering
9. Årsaksforklaring
10. Skulle, burde eller måtte tenkning
11. Somatisering

## GRUNNLEGGENDE LEVEREGLER / SKJEMA.

- **UTVIKLET I BARNDOMMEN.**
- **STABIL OPPFATNING AV SEG SELV OG ANDRE.**
- **ABSOLUTTE -- TAS FOR GITT ER SANNE.**
- **UTELUKKENDE NEGATIVE.**
- **UFORMULERT -- IMPERATIV (SKAL, BØR, MÅ)**
- **UBEVISSTE (SOVENDE)**
- **AKTIVERT I SPESIELLE SITUASJONER.**
- **KNYTTET TIL STERK NEGATIV AFFEKT.**
- **ET FILTER FOR VÅR OPPLEVELSE / OPPFATNING AV EN SIT.**

**BECK KALLER DET GRUNNLEGGENDE ANTAKELSER.**

Vanligvis ikke mer bevist våre skjema enn vi er på grammatikken når vi snakker. De bare ligger der som stille, men virksomme elementer i vårt sinn.

## HVA ER AUTOMATISKE TANKER:

- RASKE
- KORTVARIGE ( TELEGRAMSTIL)
- ASSOSIERES TIL BESTEMTE UTLØSENDE SITUASJONER
- AKTIVERER FØLELSER OG KROPPSSANSNINGER
- FRAGMENTERTE
- VANSKELIG Å BRYTE
- UBEVISSTE

I KOGNITIV TERAPI ER DET VIKTIG Å AVDEKKE DISSE TANKENE,  
UTØVE ALTERNATIVE TANKER OG FÅ NYE OG MER  
HENSIKTSMESSEGE TANKER TIL Å BLI AUTOMATISERT.

Våre mest vanlig negative tankemønstre er:

1. **Alt eller intet tenkning.** Når vi tenker på denne måten ser vi lite nyanser. Verden beskrives som svart eller hvit. Mennesker blir enten snille eller stygge. Dagen er god eller dårlig, aldri en middels god dag.
2. **Katastrofetenkning.** Dette innebærer at alle situasjoner kan få det verst tenkelige resultat. En liten bagatell blir til en katastrofe. Vi overdriver i negativ retning.
3. **Generalisering.** Ut fra en enkel situasjon trekker jeg den konklusjon at erfaringen må gjelde alle situasjoner. Hvis jeg gjør en feil, så er også alt det andre jeg har gjort feil.
4. **Vilkårlig tankeslutning.** Jeg bygger mine tanker på forhastede slutninger. Før jeg har hørt hele historien har jeg bestemt meg hvorledes det skal ende.
5. **Kikkertsyn.** Ved denne tankefeilen blir en situasjon forstørret eller forminsknet slik at vi ikke får en realistisk oppfatning av det vi oppfatter.
6. **Tankelesning.** Vi tar det for gitt at vi vet hva andre tenker om oss. Vi sjekker ikke ut om det virkelig stemmer.
7. **Følelsmessig tenkning.** Dette innebærer at vi tar våre følelser som bevis på at noe er riktig. Hvis jeg er redd for å bruke heis, så er heiser farlige.
8. **Personalisering.** Vi tenker alltid at negative hendelser har noe med meg selv å gjøre. Jeg tar på meg ansvaret for noe jeg ikke er delaktig i.
9. **Årsaksforklaring.** Vi tenker ut en årsak til våre problemer som kan være tilfeldig eller som ikke kan kontrolleres.
10. **Skulle, burde eller måtte tenkning.** Årsaken til denne måten å tenke på kan skyldes negative levereregler. Resultatet av denne måten å tenke på kan bli skyldfølelse, dårlig samvittighet eller motstand.
11. **Somatisering.** Vi tenker at vi feiler noe alvorlig uten at det foreligger noe bevis på at dette er riktig.

Kategoriene av måter å tenke på kan overlape hverandre, og tankemønstrene varierer etter hvilke problemer vi strever med. Hvis vi ser nærmere på våre egne måter å tenke på vil vi kanskje finne flere måter som ikke er nevnt i denne listen.

## **AUTOMATISKE TANKER**

Det er de automatiske tankene som setter i gang våre følelser og handlinger. De er spontane og vanskelig å huske. Vanligvis husker vi bare det vi føler og ikke hva vi tenkte like før følelsene kom..

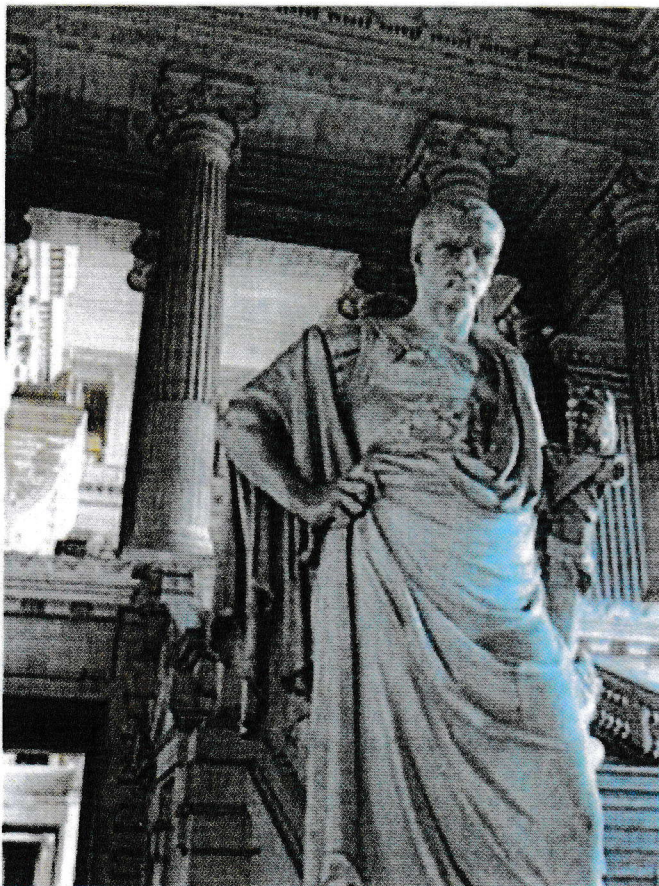
Når våre tanker ikke er viljestyrte eller klart gjennomtenkte kaller vi det for automatiske tanker. Automatiske tanker er knyttet til bestemte situasjoner. Det er ofte spontane tanker som vi ikke vet om som farer gjennom hodet. De automatiske

# Ulpian

In the study of law, he is mostly remembered for the phrase

**"*Juris praecepta sunt haec: honeste vivere, alterum non laedere, suum cuique tribuere.*"**

**(The basic principles of law are: to live honorably, not to harm any other person, to render each his own)".<sup>[5]</sup>**



**Ulpian** (*[/ˈʌlpiən/](#)*; Latin: *Gnaeus Domitius Annius Ulpianus*; c. 170 – 228) was a prominent Roman jurist born in Tyre.<sup>[1]</sup> He was considered one of the great legal authorities of his time and was one of the five jurists upon whom decisions were to be based according to the Law of Citations of Valentinian III.<sup>[2]</sup>

# ACT + NOW

## ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY (In a Nutshell)

**THE PRESENT MOMENT**

*Be Here Now*

**NOW**

**ACCEPTANCE**

*Open Up*

**VALUES**

*Know What Matters*

**PSYCHOLOGICAL  
FLEXIBILITY**

**DEFUSION**

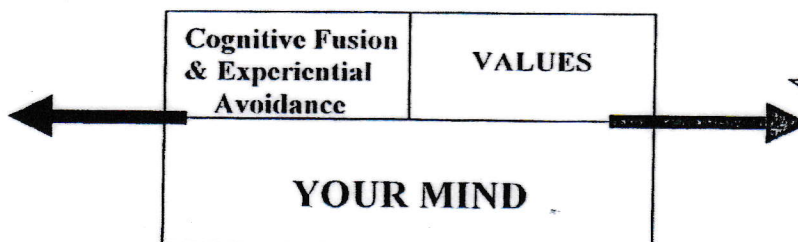
*Watch Your Thinking*

**COMMITTED  
ACTION**

*Do What Works*

**SELF-AS-CONTEXT**

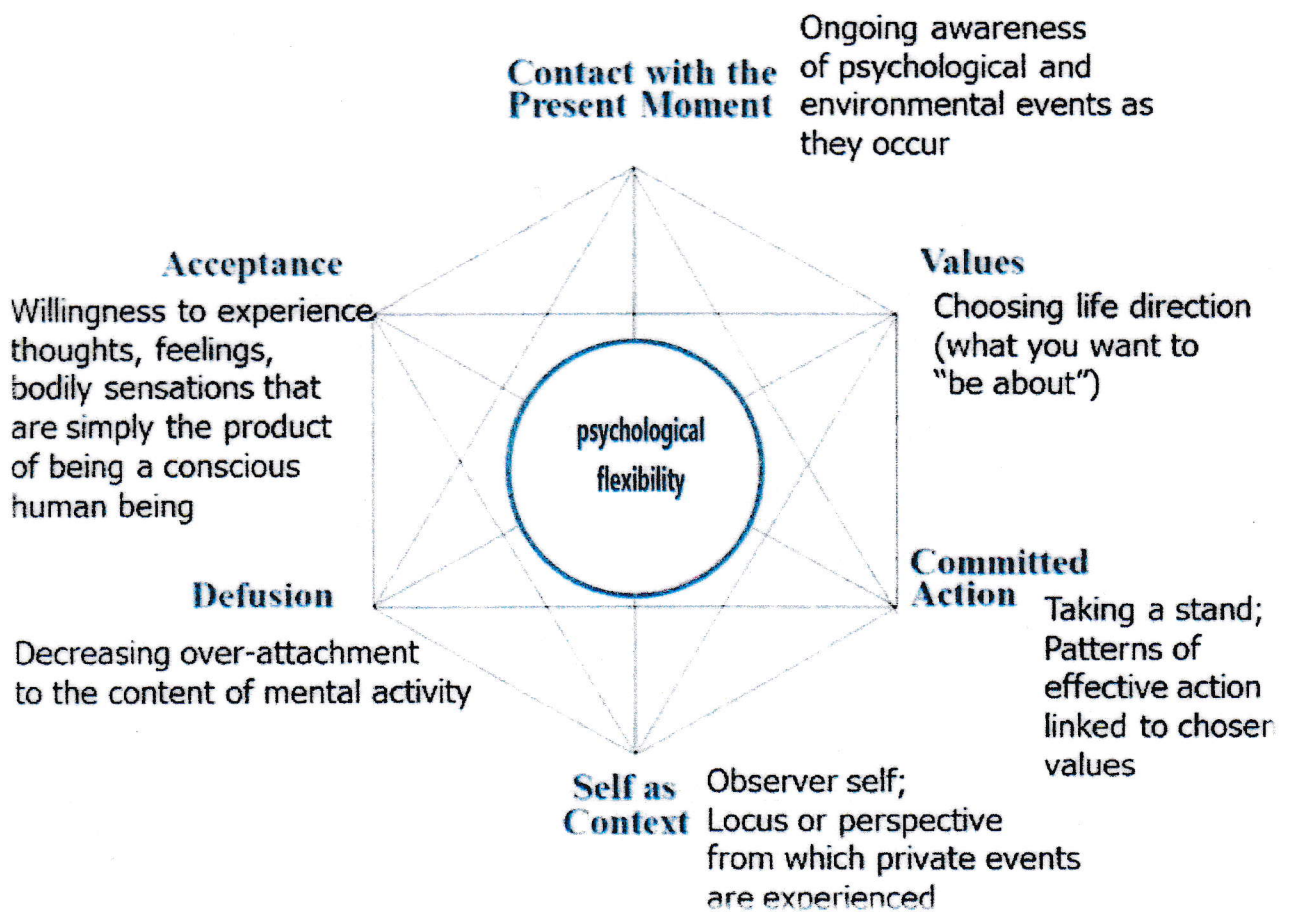
*Know Yourself*



### Psychological Flexibility

The ability to contact the present moment fully as a conscious human being and, given what the environment affords, cease or persist in behaviors that would be effective given deeply held, personal values

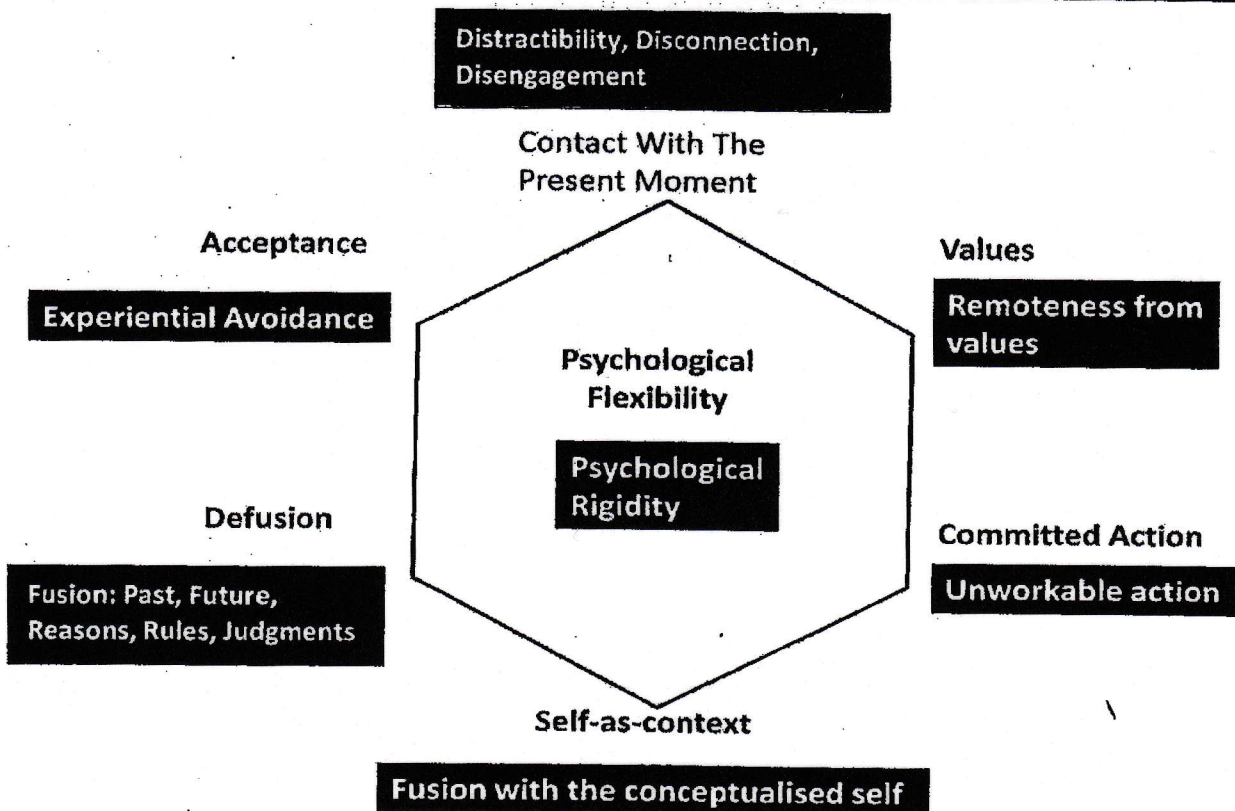
### Components of the Model





# Russ Harris: ACT Training Part 1

www.actmindfully.com.au



Psychological flexibility has two 'strands':

- The ability to be psychologically present and open to experience
- The ability to take effective, values-guided action

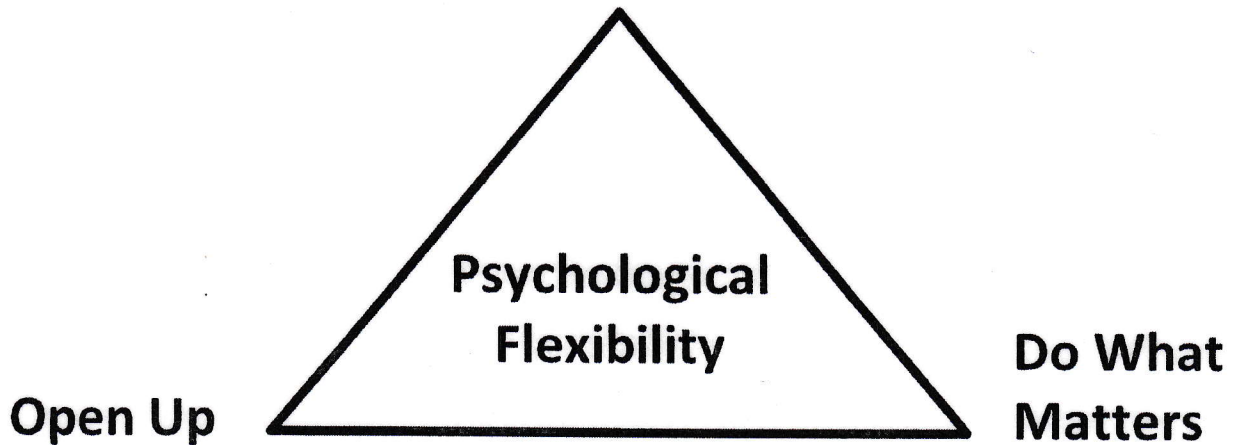
The aim of the ACT practitioner:

- The aim of the ACT practitioner is to *model, instigate and reinforce psychological flexibility*

ACT therapists/coaches are primarily doing one of two things:

- Developing psychological flexibility in the moment with the client
- Working to get there - developing an alliance where this can occur or supporting practice outside the room.

# Be Present



### Opening Up

Able to separate, unhook, detach from thoughts and feelings?

Able to open up & make room for thoughts and feelings, and allow them to freely flow through?

### Being Present

Able to engage fully in here-and-now experience?

Able to focus attention on whatever is most relevant to the task or activity at hand?

Able to notice when distracted, and refocus?

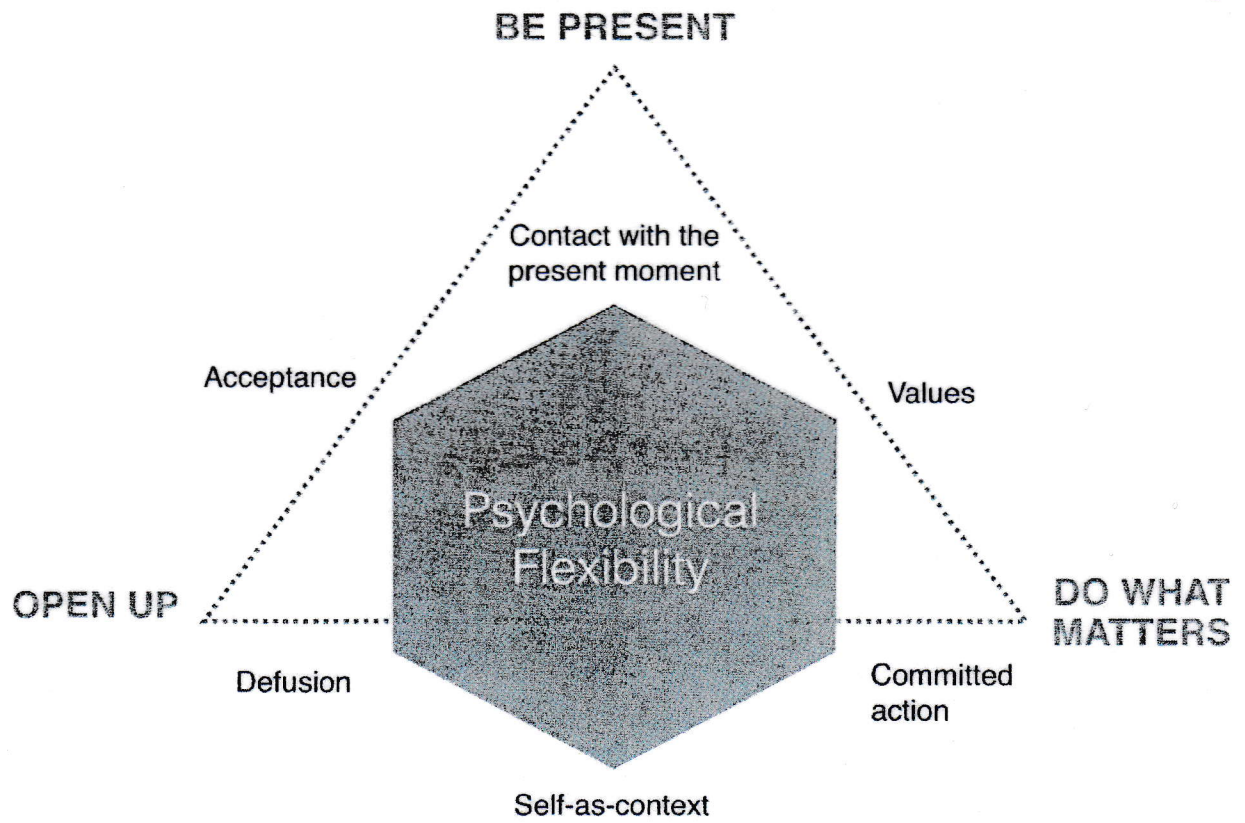
### Doing What Matters

Able to be clear about & connected with values?

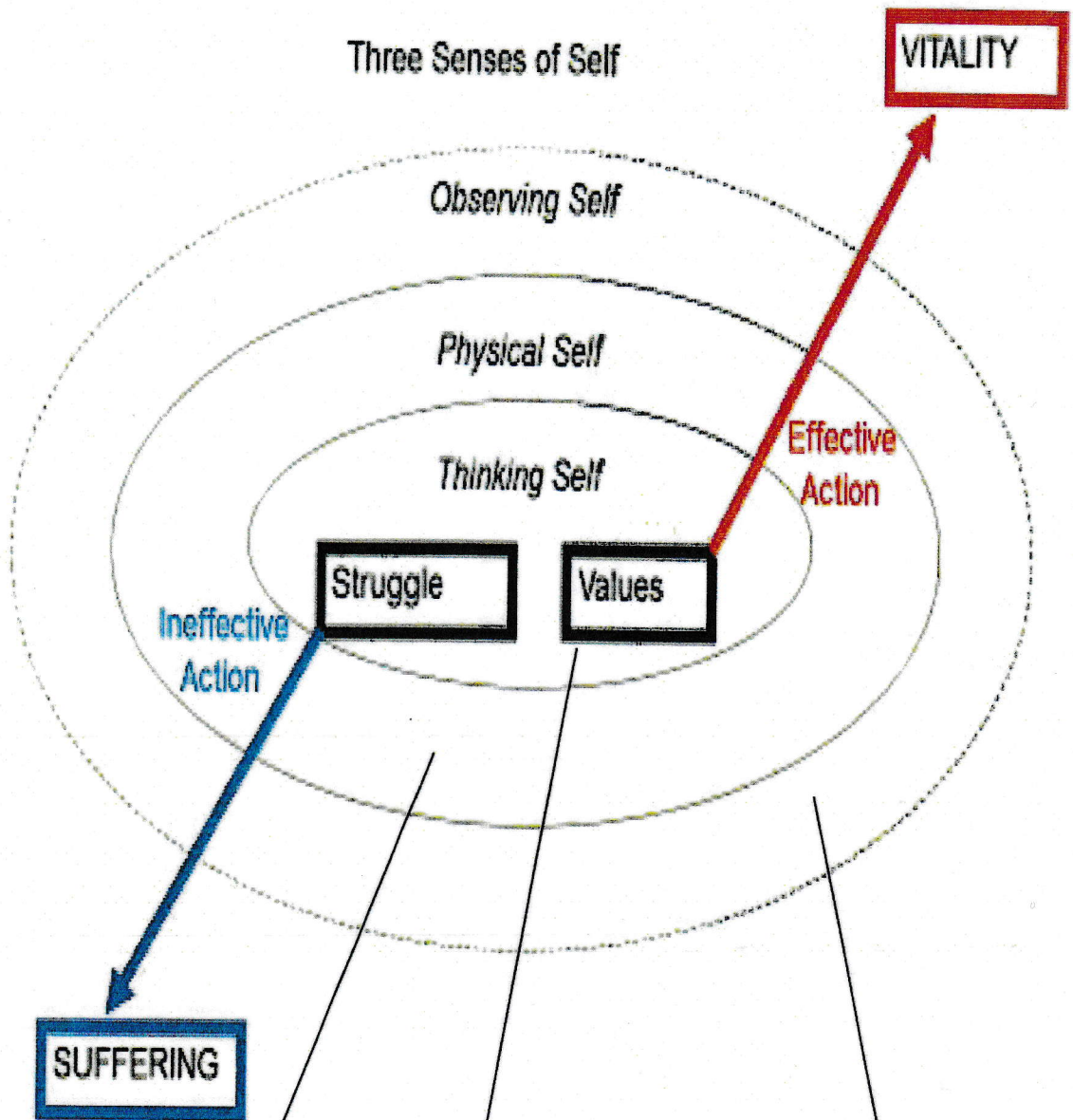
Able to take control of physical actions: over what you say and do?

Able to sustain values-guided action?

Date & time	Activity & predicted level of difficulty, 0-10	Scores: 0-10; 0 = completely unable to do so most of the time; 10 = very able to do so, most of the time		
		Being present	Opening up	Doing what matters



Three Senses of Self



Sees, hears, smells, tastes, touches, senses, moves, takes action, etc.

Thinks, judges, visualizes, remembers, imagines, feels, fantasizes, analyzes, etc.

The part of you that notices whatever your body or mind is doing

## **Den psykologiske fleksibilitetsmodellen**

Det generelle målet med ACT er å øke den psykologiske fleksibiliteten - muligheten til å kontakte øyeblikket mer fullstendig som et bevisst menneske, og å endre eller vedvare i atferd når dette gjør tjener verdsatte mål. Psykologisk fleksibilitet etableres gjennom seks kjerne ACT-prosesser. Hvert av disse områdene er konseptualisert som en positiv psykologisk ferdighet, ikke bare en metode for å unngå psykopatologi.

"Psykologisk fleksibilitet er evnen til å kontakte nærværende øyeblikk mer fullstendig som en bevisst menneskelig vesen og til å enten endre atferd eller vedvare når dette gjør tjener verdsatte mål" (Wilson og Murell, 2005)

### **En definisjon av ACT**

ACT er en tilnærming til psykologisk intervensjon definert i form av visse teoretiske prosesser, ikke en spesifikk teknologi. I teoretiske og prosessmessige termer kan vi definere ACT som en psykologisk intervensjon basert på moderne atferdspsykologi, inkludert Relational Frame Theory, som anvender mindfulness og akseptprosesser, og engasjement og

atferdsendringsprosesser, for å skape psykologisk fleksibilitet.

"ACT er en terapitilnærming som bruker prosesser for aksept og oppmerksomhet og forpliktelses- og atferdsendringsprosesser for å gi større psykologisk fleksibilitet" (Heyes, 1994)

## **1. Aksept**

Aksept læres som et alternativ til eksperimentell unngåelse. Aksept innebærer en aktiv og bevisst omfavelse av de private begivenhetene som oppstår i ens historie, uten unødvendige forsøk på å endre frekvens eller form, spesielt når du gjør det ville forårsake psykologisk skade. For eksempel læres angstpasienter til å føle angst, som en følelse, helt og uten forsvar; smertepasienter får metoder som oppmuntrer dem til å gi slipp på en kamp med smerter, og så videre. Aksept (og defusjon) i ACT er ikke et mål i seg selv. Snarere fremmes aksept som en metode for å øke verdibasert handling.

## **2. Kognitiv defusjon**

Kognitive defusjonsteknikker forsøker å endre de uønskede funksjonene til tanker og andre private

hendelser, i stedet for å prøve å endre form, frekvens eller situasjonsfølsomhet. Sagt på en annen måte, forsøker ACT å endre måten man samhandler med eller forholder seg til tanker ved å lage kontekster der deres lite nyttige funksjoner blir redusert. Det er mange slike teknikker som er utviklet for en rekke kliniske presentasjoner. For eksempel kunne en negativ tanke bli sett dispassionately, gjentatt høyt til bare lyden blir igjen, eller behandlet som en eksternt observert hendelse ved å gi den en form, størrelse, farge, hastighet eller form. En person kan takke tankene for en så interessant tanke, merke prosessen med å tenke ("Jeg har tanken om at jeg ikke er god") eller undersøke de historiske tankene, følelsene og minnene som oppstår mens de opplever tanken. Slike prosedyrer forsøker å redusere den bokstavelige kvaliteten på tanken, og svekke tendensen til å behandle tanken som den den refererer til ("Jeg er ikke god") snarere enn som den oppleves direkte å være (f.eks. Tanken "Jeg er ingen god"). Resultatet av fusjon er vanligvis en reduksjon i troverdigheten til eller tilknytningen til private hendelser i stedet for en umiddelbar endring i frekvensen.

### 3. Å være til stede

ACT fremmer kontinuerlig ikke-dømmende kontakt med psykologiske og miljømessige hendelser når de oppstår. Målet er å få klienter til å oppleve verden mer direkte, slik at deres oppførsel er mer fleksibel og dermed deres handlinger mer konsistente med verdiene de har. Dette oppnås ved at arbeidsevnen kan utøve mer kontroll over atferd; og ved å bruke språk mer som et verktøy for å notere og beskrive hendelser, ikke bare for å forutsi og dømme dem. En følelse av selvtillit som kalles "selv som prosess" oppmuntres aktivt: den bortfelte, ikke-dømmende, løpende beskrivelsen av tanker, følelser og andre private hendelser.

### 4. Selv som kontekst

Som et resultat av relasjonsrammer som jeg versus deg, nå versus deretter, og her versus der, fører menneskelig språk til en følelse av meg selv som et lokus eller perspektiv, og gir en transcendent, åndelig side til normale verbale mennesker. Denne ideen var et av frøene som både ACT og RFT vokste fra, og det er nå økende bevis på at det er viktig for språkfunksjoner som empati, sinnsteori, følelse av selvtillit og lignende. I korthet er ideen at "jeg"



dukker opp over store sett med eksempler på perspektivtakende relasjoner (det som kalles i RFT "deiktiske relasjoner"), men siden denne følelsen av meg selv er en kontekst for verbal kunnskap, ikke innholdet i det å vite, det er grenser kan ikke bli bevisst kjent. Selv som kontekst er delvis viktig fordi man fra dette synspunktet kan være klar over ens egen flyt av opplevelser uten tilknytning til dem eller en investering der bestemte opplevelser oppstår: dermed fremmes fordømmelse og aksept. Selv som kontekst fremmes i ACT av mindfulnessøvelser, metaforer og erfaringsprosesser.

## **5. Verdier**

Verdier er valgte kvaliteter ved målbevisst handling som aldri kan oppnås som objekt, men som kan øyeblikkelig innledes. ACT bruker en rekke øvelser for å hjelpe en klient med å velge livsretninger i forskjellige domener (f.eks. Familie, karriere, spiritualitet) mens de undergraver muntlige prosesser som kan føre til valg basert på unngåelse, sosial etterlevelse eller fusjon (f.eks. "Jeg burde verdsette X" eller "Et godt menneske vil verdsette Y" eller "Min mor vil at jeg skal verdsette Z"). I ACT er aksept, villfarelse, å være til stede og så videre ikke

mål i seg selv; snarere renses de veien for et mer vitalt, verdifullt liv.

## 6. Forpliktet handling

Til slutt oppmuntrer ACT til utvikling av større og større mønstre av effektiv handling knyttet til valgte verdier. I denne forbindelse ser ACT veldig ut som tradisjonell atferdsterapi, og nesten hvilken som helst atferdsmessig koherent atferdsendringsmetode kan innpasses i en ACT-protokoll, inkludert eksponering, ferdighetsinnsamling, utformingsmetoder, målsetting og lignende. I motsetning til verdier, som kontinuerlig blir instantivert, men aldri oppnådd som objekt, kan konkrete mål som er verdier konsistente oppnås, og ACT-protokoller involverer nesten alltid terapiarbeid og lekser knyttet til kort, mellomlang og langvarig atferdsendring av mål.

Atferdsendringsinnsats fører igjen til kontakt med psykologiske barrierer som blir adressert gjennom andre ACT-prosesser (aksept, uttredelse og så videre).

Tatt i sin helhet, støtter hver av disse prosessene den andre og alle er rettet mot psykologisk fleksibilitet: prosessen med å kontakte øyeblikket fullt ut som et bevisst menneske og vedvare eller endre atferd i

tjenesten til valgte verdier. De seks prosessene kan deles i to grupperinger. Mindfulness og akseptprosesser innebærer aksept, uttredelse, kontakt med nåtiden og selvet som kontekst. Faktisk gir disse fire prosessene en gjennomførbar atferdsdefinisjon av mindfulness (se Fletcher & Hayes, i presse i publikasjonsdelen). Forpliktelses- og atferdsendringsprosesser innebærer kontakt med nåtiden, jeget som kontekst, verdier og engasjert handling. Kontakt med nåtiden og jeget som kontekst forekommer i begge grupperinger fordi all psykologisk aktivitet hos bevisste mennesker involverer det nå som kjent.

## The Psychological Flexibility Model

The general goal of ACT is to increase psychological flexibility – the ability to contact the present moment more fully as a conscious human being, and to change or persist in behavior when doing so serves valued ends. Psychological flexibility is established through six core ACT processes. Each of these areas are conceptualized as a positive psychological skill, not merely a method of avoiding psychopathology.

" Psychological flexibility is the ability to contact the present moment more fully as a conscious human being and to either change behaviour or persist, when doing so serves valued ends" (Wilson and Murell, 2005)

### Acceptance

Acceptance is taught as an alternative to experiential avoidance. Acceptance involves the active and aware embrace of those private events occasioned by one's history without unnecessary attempts to change their frequency or form, especially when doing so would cause psychological harm. For example, anxiety patients are taught to feel anxiety, as a feeling, fully and without defense; pain patients are given methods that encourage them to let go of a struggle with pain, and so on. Acceptance (and defusion) in ACT is not an end in itself. Rather acceptance is fostered as a method of increasing values-based action.

### Cognitive Defusion

Cognitive defusion techniques attempt to alter the undesirable functions of thoughts and other private events, rather than trying to alter their form, frequency or situational sensitivity. Said another way, ACT attempts to change the way one interacts with or relates to thoughts by creating contexts in which their unhelpful functions are diminished. There are scores of such techniques that have been developed for a wide variety of clinical presentations. For example, a negative thought could be watched dispassionately, repeated out loud until only its sound remains, or treated as an externally observed event by giving it a shape, size, color, speed, or form. A person could thank their mind for such an interesting thought, label the process of thinking ("I am having the thought that I am no good"), or examine the historical thoughts, feelings, and memories that occur while they experience that thought. Such procedures attempt to reduce the literal quality of the thought, weakening the tendency to treat the thought as what it refers to ("I am no good") rather than what it is directly experienced to be (e.g., the thought "I am no good"). The result of defusion is usually a decrease in believability of, or attachment to, private events rather than an immediate change in their frequency.

## **Being Present**

ACT promotes ongoing non-judgmental contact with psychological and environmental events as they occur. The goal is to have clients experience the world more directly so that their behavior is more flexible and thus their actions more consistent with the values that they hold. This is accomplished by allowing workability to exert more control over behavior; and by using language more as a tool to note and describe events, not simply to predict and judge them. A sense of self called "self as process" is actively encouraged: the defused, non-judgmental ongoing description of thoughts, feelings, and other private events.

## **Self as Context**

As a result of relational frames such as I versus You, Now versus Then, and Here versus There, human language leads to a sense of self as a locus or perspective, and provides a transcendent, spiritual side to normal verbal humans. This idea was one of the seeds from which both ACT and RFT grew and there is now growing evidence of its importance to language functions such as empathy, theory of mind, sense of self, and the like. In brief the idea is that "I" emerges over large sets of exemplars of perspective-taking relations (what are termed in RFT "deictic relations"), but since this sense of self is a context for verbal knowing, not the content of that knowing, its limits cannot be consciously known. Self as context is important in part because from this standpoint, one can be aware of one's own flow of experiences without attachment to them or an investment in which particular experiences occur: thus defusion and acceptance is fostered. Self as context is fostered in ACT by mindfulness exercises, metaphors, and experiential processes.

## **Values**

Values are chosen qualities of purposive action that can never be obtained as an object but can be instantiated moment by moment. ACT uses a variety of exercises to help a client choose life directions in various domains (e.g. family, career, spirituality) while undermining verbal processes that might lead to choices based on avoidance, social compliance, or fusion (e.g. "I should value X" or "A good person would value Y" or "My mother wants me to value Z"). In ACT, acceptance, defusion, being present, and so on are not ends in themselves; rather they clear the path for a more vital, values consistent life.

## **Committed Action**

Finally, ACT encourages the development of larger and larger patterns of effective action linked to chosen values. In this regard, ACT looks very much like traditional behavior therapy, and almost any behaviorally coherent behavior change method can be fitted into an ACT protocol,

including exposure, skills acquisition, shaping methods, goal setting, and the like. Unlike values, which are constantly instantiated but never achieved as an object, concrete goals that are values consistent can be achieved and ACT protocols almost always involve therapy work and homework linked to short, medium, and long-term behavior change goals. Behavior change efforts in turn lead to contact with psychological barriers that are addressed through other ACT processes (acceptance, defusion, and so on).

Taken as a whole, each of these processes supports the other and all target psychological flexibility: the process of contacting the present moment fully as a conscious human being and persisting or changing behavior in the service of chosen values. The six processes can be chunked into two groupings. Mindfulness and acceptance processes involve acceptance, defusion, contact with the present moment, and self as context. Indeed, these four processes provide a workable behavioral definition of mindfulness (see the Fletcher & Hayes, in press in the publications section). Commitment and behavior change processes involve contact with the present moment, self as context, values, and committed action. Contact with the present moment and self as context occur in both groupings because all psychological activity of conscious human beings involves the now as known.

## A Definition of ACT

ACT is an approach to psychological intervention defined in terms of certain theoretical processes, not a specific technology. In theoretical and process terms we can define ACT as a psychological intervention based on modern behavioral psychology, including Relational Frame Theory, that applies mindfulness and acceptance processes, and commitment and behavior change processes, to the creation of psychological flexibility

"ACT is a therapy approach that uses Acceptance & Mindfulness processes and Commitment and Behaviour Change processes to produce greater psychological flexibility" (Hayes, 1994)

## Treatment Protocol and Manuals

*Submitted by Steven Hayes*

Printer-friendly version [Send by email](#)

ACT is an orientation to psychotherapy that is based on functional contextualism as a philosophy and RFT as a theory. As such, it is not a specific set of techniques. ACT protocols target the processes of language that are hypothesized to be involved in psychopathology and its amelioration, as described in the psychological flexibility model. ACT protocols are thus instances of a general intervention strategy which is designed to be flexibly applied. ACT protocols can vary from short interventions done in minutes or hours, to those that take many sessions. ACT can be used in groups, individual sessions, classroom settings, couples therapy, bibliotherapy, workplace trainings, and much more.

When an ACT strategy is applied to a given problem it can include specific interventions tailored to fit the needs and resources of the context and population -- resulting in varied protocols across populations. Furthermore, there will be variation even within protocols for specific populations based on the creativity of the researcher/clinician and relative emphasis on various ACT/RFT-sensible processes. For all of these reasons and many more, the world ACT community has chosen not to ossify the treatment through processes of centralization, certification and the like, preferring to trust its development to open scientific processes. These include sharing of protocols, identification of processes of change, outcome research, basic research, and so on. Protocols cited or displayed here are not *the* ACT approach to any given problem, but *an* ACT approach in the eyes of the serious researchers who post them. They are not "official" or

"recognized" or approved by anyone by virtue of their posting here, but are offered as a resource to the world ACT community so that development of the approach can be accelerated. Clinical use of the protocols is the responsibility of those who choose to use them. If you plan to use these protocols in research, you should of course interact with the listed authors. Since the ACBS community values intervention development as an empirical process, be sure to check out the latest evidence for the ACT model here.

Hexaflex.ppt

237.5 KB

## Resurser på nett

- Acceptance & Commitment Therapy for Depression - Dr David Gillanders
- (Clinical Psychology, University of Edinburgh)  
<https://www.youtube.com/watch?v=qJzWUThXzA>

## Resources for Clinicians

*Submitted by Jen Plumb*

Printer-friendly version [Send by email](#)

In keeping with one of the values of ACBS as a society, those who create clinical tools, measures, protocols, or other aids for case conceptualization, prevention or intervention work are asked to share these clinical resources with the society. Therefore, the materials posted here are available to paid ACBS professional or student members. Reciprocity is also key, so please consider sharing with the society any materials you have found useful.

Exercises, protocols, metaphors, visual aids and other materials are always a welcome addition to any clinician's arsenal of techniques.

The resources available here are intentionally non-proprietary, but we recommend emailing the authors to find out more about their preferences for citations, etc.

Also be sure to check out available assessment measures and treatment protocols.

Choose a child page below for the topic of interest to you. To add new content, simply create a child page under the topic most relevant for your information, or create a new child page to add your new material.

- Introducing ACT to clients
- Informed Consent for ACT
- Case Formulation Frameworks: Using the "Hexaflex"
- Assessment and Monitoring Tools
- Treatment Protocol and Manuals
- Organizing Sessions
- Techniques and Components
- Exercises and Meditations
- Metaphors
- Support Materials and Worksheets

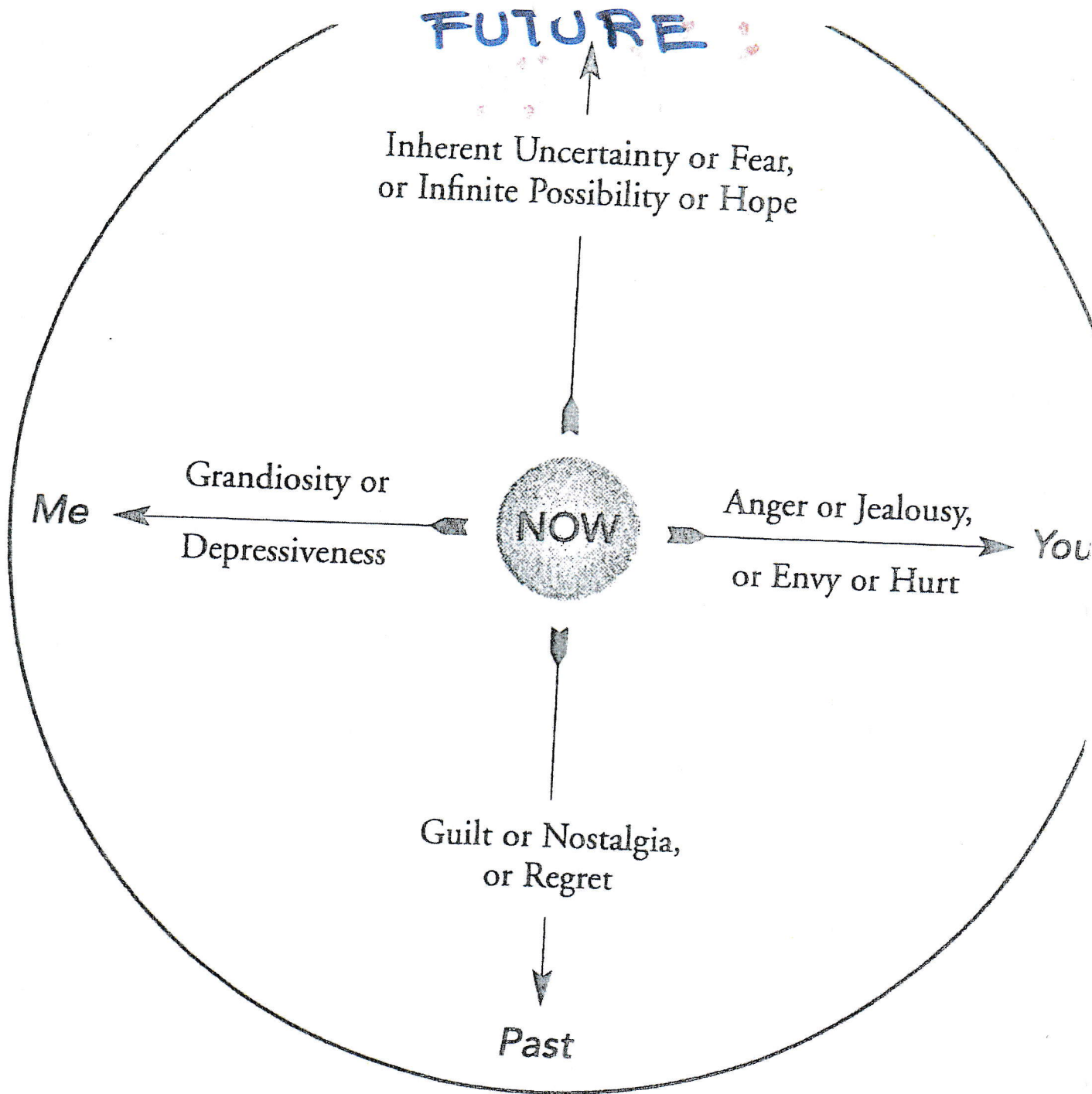


Figure 3.

The Mandala of lower-self functioning: what we feel when our awareness is poorly adapted to the present.

**NOW**

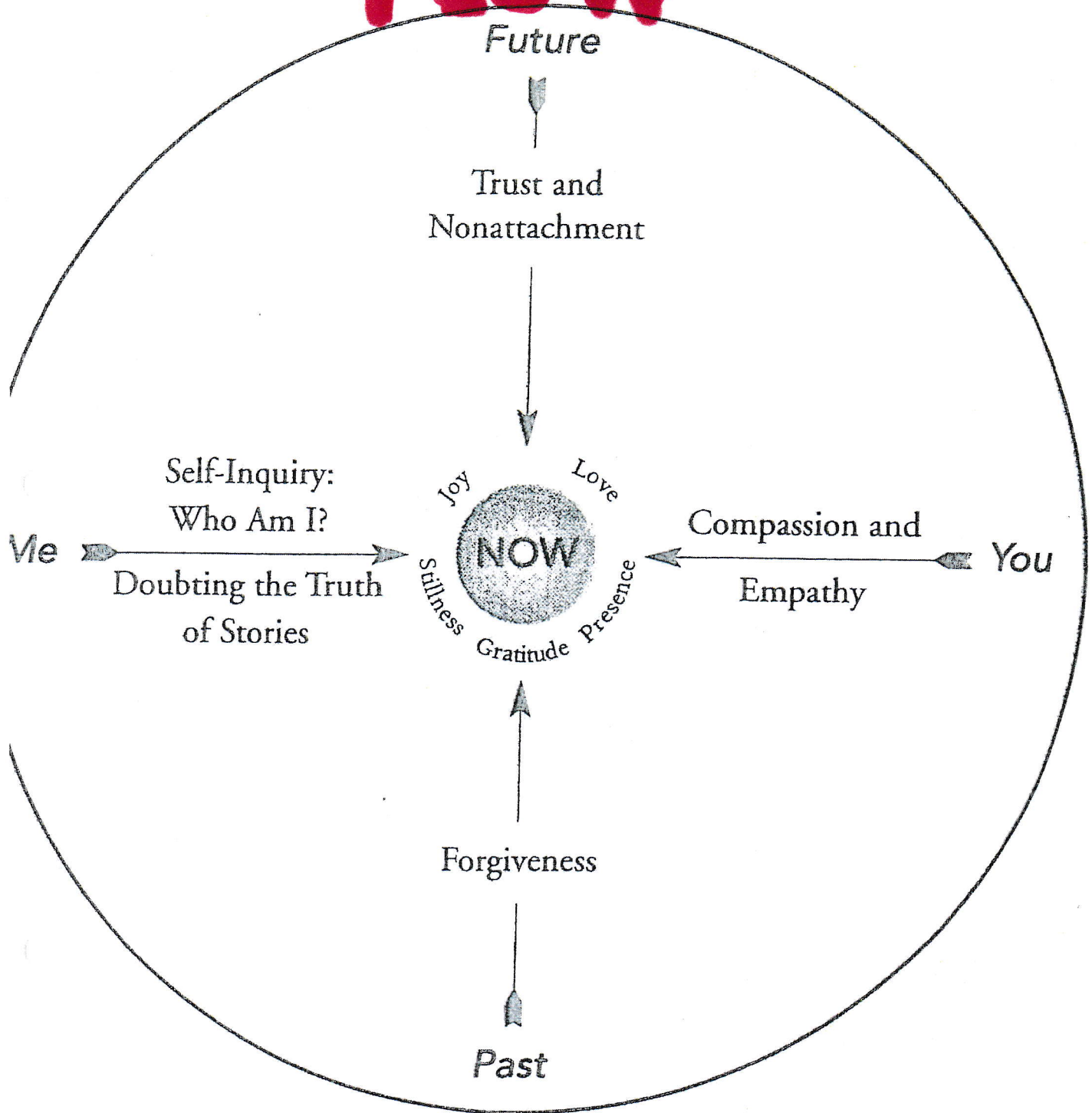


Figure 4.

The Mandala of higher-self functioning: what we feel when our awareness is well adapted to the present.



## **Omfavn øyeblikket !**

**Det er to verdener:**

**Verdens øyeblikk og sinnets verden**

**Når du er helt til stede,**

**Du opplever virkeligheten i øyeblikket.**

**Når du er i tankene,**

**Du har forlatt det nåværende øyeblikket og**

**Forlatt sannheten og virkeligheten**

**For den illusoriske verdenen av ditt eget sinn**

**Sinnets verden er verden av**

**Husket fortid og den forestilte fremtiden**

**Det er en verden av virtuell virkelighet**

**Når du er i tankene, du er ikke her og nå**

**Hva du opplever er ikke ekte**

**I det øyeblikket du blir identifisert med tankene**

**dine, blir du fanget inn i sinnet**

**I det øyeblikket du tror på tankene dine som**

**sannheten, går du tapt i sinnet.**

**Ikke ta noe av tenkning din for alvorlig**

**Du klarer ikke å stoppe sinnet på noen måte**

**Dette er et av verdens største dilemmaer.**

**Å redde deg selv betyr å våkne ut av fortiden**

**Og fremtiden inn i det nåværende øyeblikket.**

**Ved å bli til stede med det som faktisk er**

**her og nå.**

# SLOW DANCE !

Have you ever watched kids  
On a merry-go-round?  
Or listened to the rain  
Slapping on the ground?  
Ever followed a butterfly's erratic flight?  
Or gazed at the sun into the fading night?  
You better slow down.  
Don't dance so fast.  
Time is short.  
The music won't last.

Do you run through each day  
On the fly?  
When you ask "How are you?"  
Do you hear the reply?  
When the day is done  
Do you lie in your bed  
With the next hundred chores  
Running through your head?  
You'd better slow down  
Don't dance so fast.  
Time is short.  
The music won't last.

Ever told your child,  
We'll do it tomorrow?  
And in your haste,  
Not see his sorrow?  
Ever lost touch,  
Let a good friendship die  
Cause you never had time  
To call and say "Hi"?  
You'd better slow down.  
Don't dance so fast.  
Time is short.  
The music won't last.

When you run so fast to get somewhere  
You miss half the fun of getting there.  
When you worry and hurry through your day,  
It is like an unopened gift....  
Thrown away.  
Life is not a race.  
Do take it slower  
Hear the music  
Before the song is over.

# VELG Å VÆRE LYKKELIG!

## DE NÆRE TING

Ditt sinn monne flyve så vide omkring,  
det er som du glemmer de nære ting.  
Det er som du aldri en time har fred,  
du lengter bestandig et annet sted.

Du synes dine dager er usle og grå,  
hva er det du søker hva venter du på?  
Når aldri du unner deg rast eller ro,  
kan ingen ting vokse og intet gro.

Gå inn i din stue så liten den er,  
så rommer den noe ditt hjerte har kjær.  
På ropet i skogen skal ingen få svar,  
finn veien tilbake til det du har.

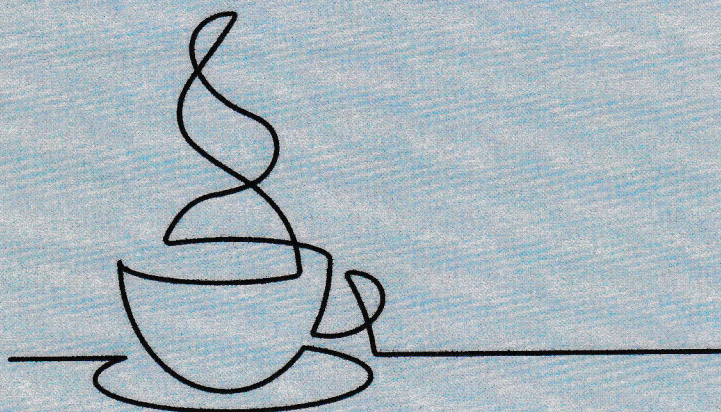
Den lykken du søker bak blånende fjell,  
- kan hende du alltid har eiet den selv.  
Du skal ikke jage i hvileløs ring,  
men lær deg å elske de nære ting.

Arne Paasche Aasen.

DALAI LAMA  
& HOWARD C CUTLER

KUNSTEN Å VÆRE  
**LYKKELIG**

EN HÅNDBOK I Å LEVE



ARNEBERG



JAN VINCENTS JOHANNESSEN  
MED ILLUSTRASJONER AV JAKOB WEIDEMANN

Based on the best-selling book *Way of the Peaceful Warrior*

NICK NOLTE SCOTT MECHLOWICZ AMY SMART

# PEACEFUL WARRIOR

**“POWERFUL AND MOVING.”**

– Pete Hammond, *MAXIM*

**“LIKE *ROCKY* FOR THE SOUL!”**

– Straw Weisman, *What the Bleep Do We Know?*



**A Movie That Changes Lives**

LIVETS BIBLIOTEK

# Viktor Frankl

LIVET ER MENING



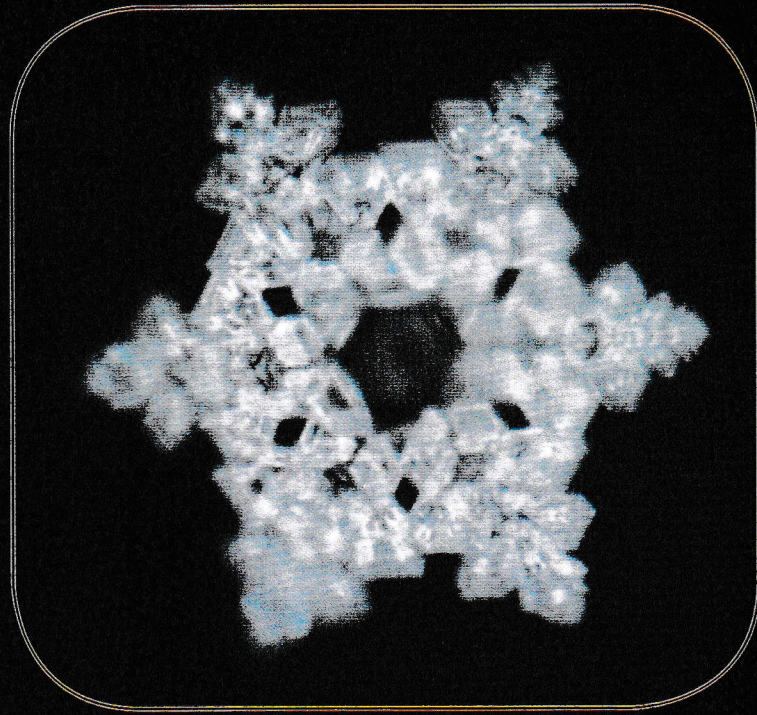
«Den som vet hvorfor han  
skal leve, tåler nesten hvilket  
som helst hvordan.»

FRIEDRICH NIETZSCHE

ARNEBERG

# MASARU EMOTO

The author of *The Hidden Messages of Water*



*To love yourself is to love and  
thank all of existence. . . .*

## LOVE THYSELF

*The Message from Water III*



JAN VINCENTS JOHANNESSEN  
MED ILLUSTRASJONER AV JAKOB WEIDEMANN


*Kunsten å leve*

Learn step-by-step how mindfulness & acceptance can help you:

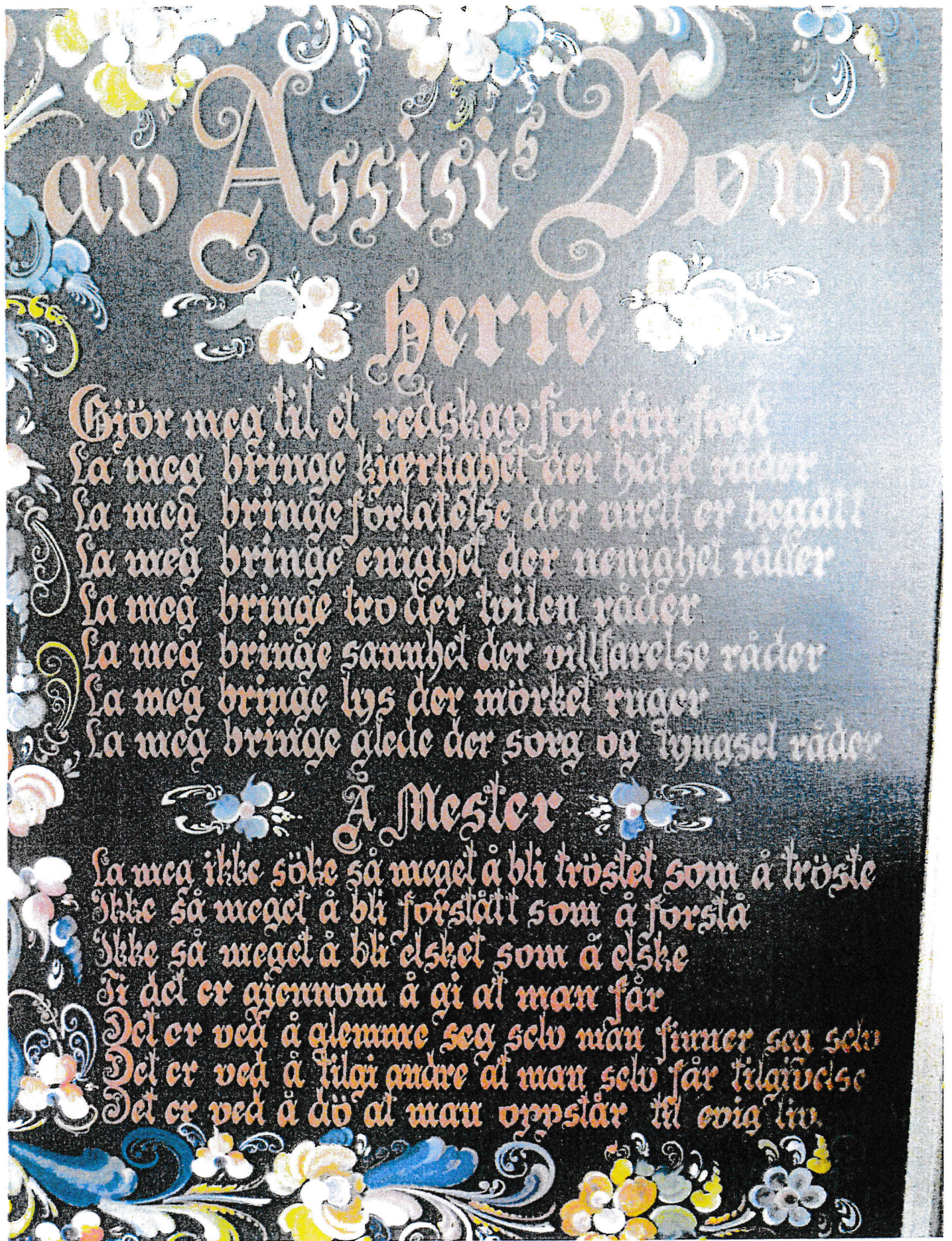
- Overcome depression • Transform emotional pain
- Free yourself from negative thinking and self-judgment
- Commit to what you care about • Live a life you value

# Get Out of Your Mind & Into Your Life

The New  
Acceptance &  
Commitment  
Therapy

  
Self-Help Seal of Merit  
Association for Behavioral  
and Cognitive Therapies

STEVEN C. HAYES, PH.D.  
with SPENCER SMITH



# Av Assisi Herre

Gjør meg til et redskap for din fred  
La meg bringe kjærlighet der hatet råder  
La meg bringe forlatelse der urett er begått  
La meg bringe enighet der menighet råder  
La meg bringe tro der tvilen råder  
La meg bringe sannhet der vilfarelse råder  
La meg bringe lys der mørket ruget  
La meg bringe glede der sorg og tungsel råder

## Å Mester

La meg ikke søke så meget å bli trøstet som å trøste  
Ikke så meget å bli forstått som å forstå  
Ikke så meget å bli elsket som å elske  
Ii det er gjennom å gi at man får  
Det er ved å glemme seg selv man finner seg selv  
Det er ved å tilgi andre at man selv får tilgivelse  
Det er ved å dø at man oppstår til evig liv.

# *De Fem Friheter*

❖ *Friheten til å se og høre det som er  
Istedenfor det som burde være, var, eller  
Kommer til å bli.*

❖ *Friheten til å føle som du gjør  
Istedenfor det du burde føle.*

❖ *Friheten til si det du tenker og føler  
Istedenfor det du burde tenke og føle.*

❖ *Friheten til å be om det du ønsker  
Istedenfor å vente å se om du får det.*

❖ *Friheten til å ta sjanser på egne vegne  
Istedenfor alltid å være på den sikre siden.*

## OPPGAVE: MINE VERDIER

Alle mennesker har grunnleggende verdier, som bidrar til å gi livet en form for mening,

### Hva er viktigst for deg?



1.

2.

3.

4.

5.

## OPPGAVE: MINE BEHOV

Nedenfor ser du et forenklet eksempel på behov som de fleste mennesker opplever å ha:



Men det finnes tusenvis av ulike behov (f. eks behov for å bli hørt, behov for kontroll, behov for å bety noe for andre, behov for kos, behov for prestasjon, behov for makt over andre)

**Hvilke behov er det viktig for deg å få tilfredsstilt i møte med omverdenen?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

## OPPGAVE: SELVFØLELSE



Hvilke positive egenskaper, ressurser og evner besitter du?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

## OPPGAVE: SELVFØLELSE

Eksempler på karakteristika som kan passe for den enkelte. Her setter man kryss.

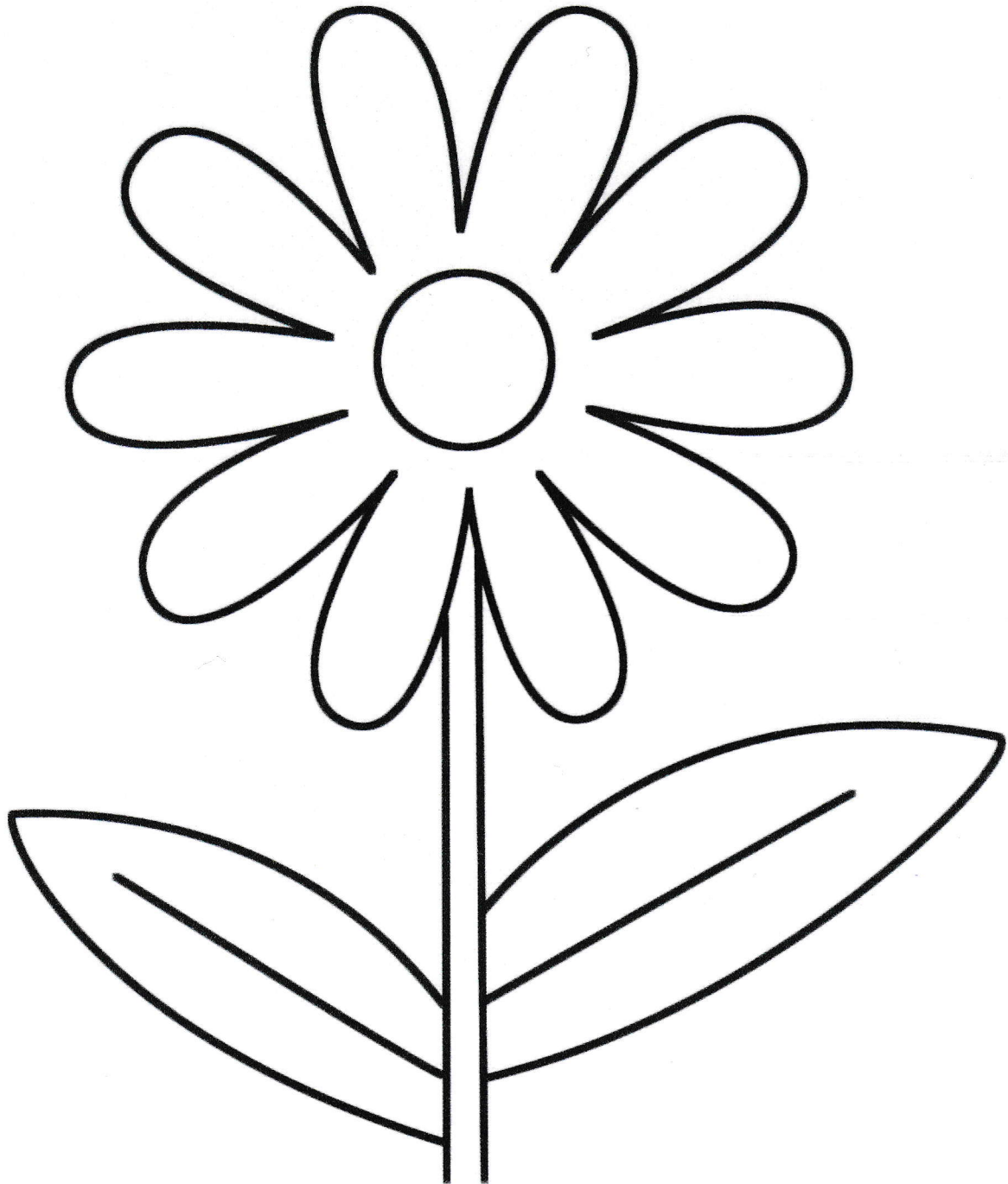
Aksepterende	Kapabel	Erfaren
Aktiv	Omsorgsfull	Trofast
Tilpasningsdyktig	Livlig	Fryktløs
Eventyrlysten	Kvikk	Fleksibel
Følelsesmenneske	Kompetent	Fokusert
Bestemt	Omhyggelig	Tilgivende
Ambitiøs	Modig	Opptimismtisk
Stabil	Kreativ	Gla i humør
Selvsikker	Dedikert	Sunn
Oppmerksom	Realistisk	Håpefull
Modig	Effektiv	Fantasifull
Smart	Energisk	Intelligent
Organisert	Moden	Kunnskapsrik
Tålmodig	Åpen	Kjærlig
Sterk	Utholdende	Pålitelig
Fornuftig	Avslappet	Ansvarsfull
Stå	Troverdige	Viljesterk
Forståelsesfull	Unik	Spirituell
Fokusert	Oppfinsom	Dedikert
Ivrig	Solid	Mottakelig

Hvordan kan du bruke dine egenskaper for å nå dine mål?



## OPPGAVE: SELVFØLELSESBLOMSTEN

Fyll blomstens kronblader med dine positive egenskaper



ACT → NÅ



HER I NÅ

# ACT-NÅ DAGBOK

## **I. JEG VIL LEVE MINE VERDIER I DAG !**

**(Hvorfor vil jeg leve mine verdier i dag?)**

...

**MINE VERDIER ER:**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

## **II. JEG VIL FØLGE MINE MÅL !**

**(Hvorfor vil jeg følge mine mål i dag?)**

...

**MIN MÅL I DAG ER:**

**MIN STORE MÅL ER:**

## **III. JEG VIL AKSEPTERE LIVET SOM DEN KOMMER I DAG !**

**(Hvorfor vil jeg akseptere Livet som den er og ikke kjempe mot det eller løpe bort fra det ?**

...

**IV. JEG SKAL ØVE DAGLIG MED FERDIGHETENE:**

**(Hvorfor vil jeg praktisere mine ferdigheter i dag ?**

....

**1. Ankre opp**

**2. Mindfulness med Dusteankeret App**

**3. Sette navn på tanker og følelser**

**2. Gjøre en ting om gangen for 5'**

**3. Time out ! Ta Pulsen !**

**4. Stilhet- vær stille i 10'**

**5.**

**6.**

**V.**

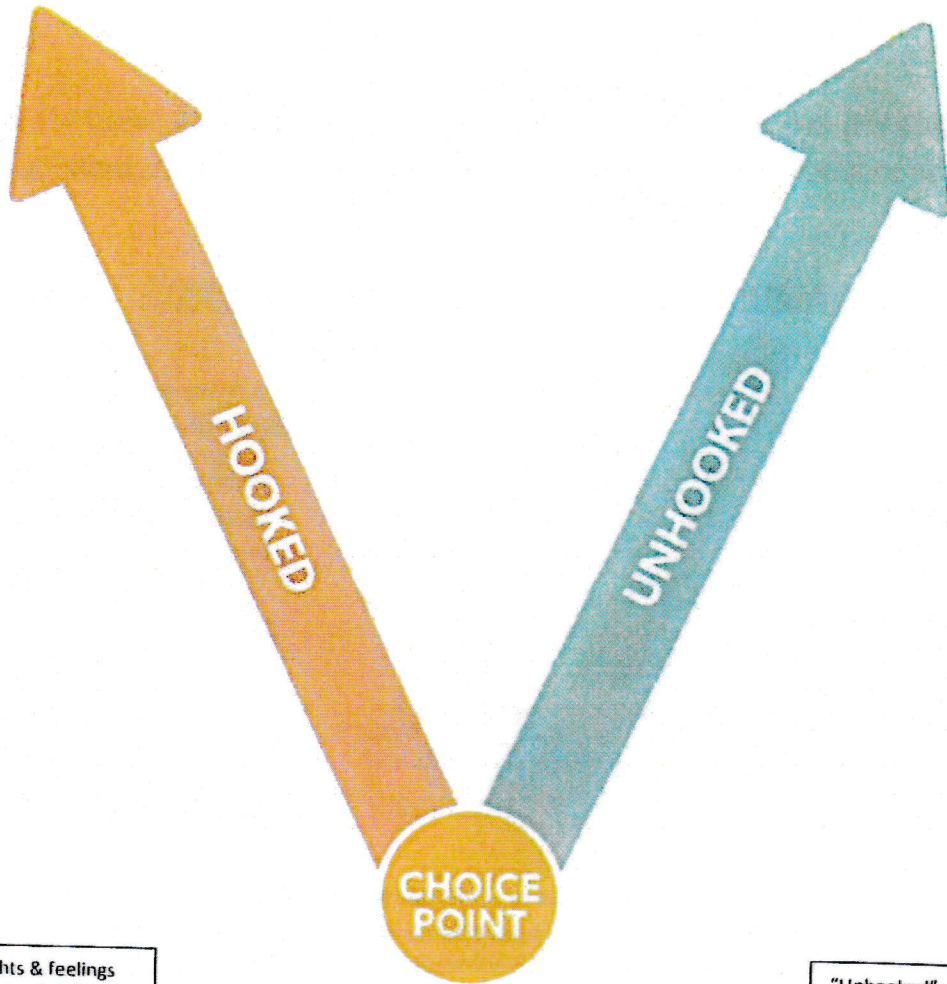
# Choice Point- Valg Punktet

Acting ineffectively,  
behaving unlike the  
sort of person you  
want to be.

**AWAY**

Acting effectively  
behaving like the  
sort of person you  
want to be.

**TOWARDS**



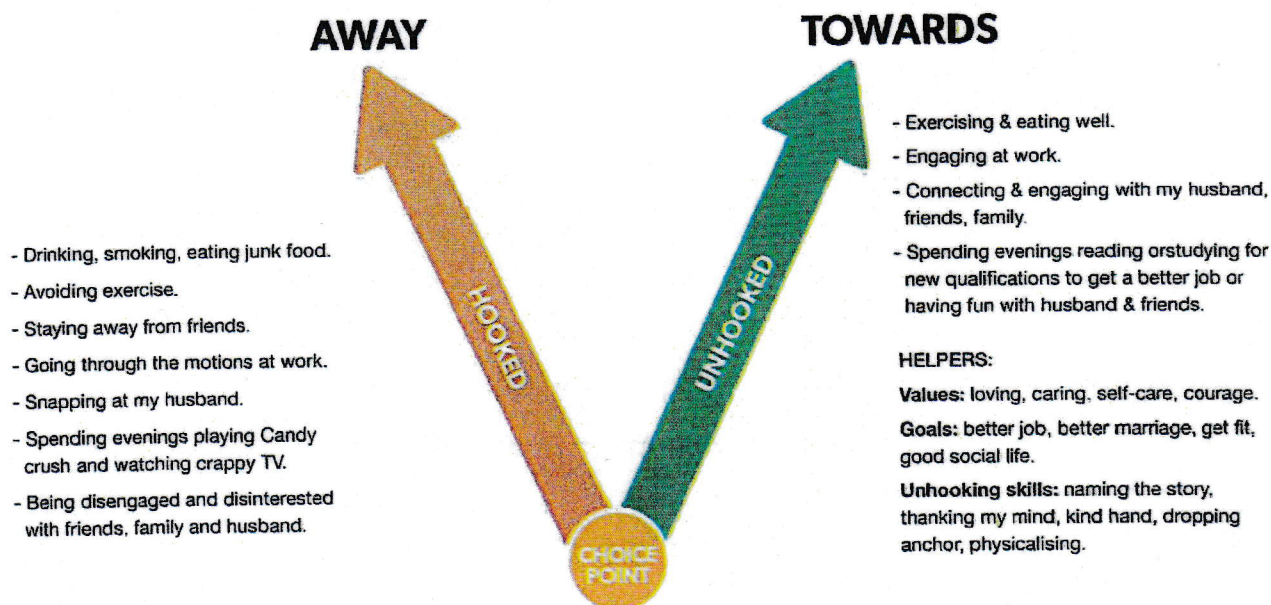
**HELPERS**  
Who do you care about?  
What matters to you?  
What activities and areas of  
interest are important?  
Values, Goals, Strengths, SI

"Hooked" means my thoughts & feelings dominate me; they hook me and reel me in; take up all my attention, jerk me around, push and pull me into ineffective types of behaviour

**Situation(s)  
Thoughts & Feelings**

"Unhooked": thoughts & feelings no longer dominate or jerk me around or take up all my attention. They lose their impact and influence over me, so it's easier to choose how I behave.

As therapy progresses, we can fill in the right side from session to session – identifying current towards moves & desired towards moves, and writing down ‘helpers’ as they are introduced.



**Situation:** tension in marriage, 'job sucks', overweight and unfit, 'boring life'.

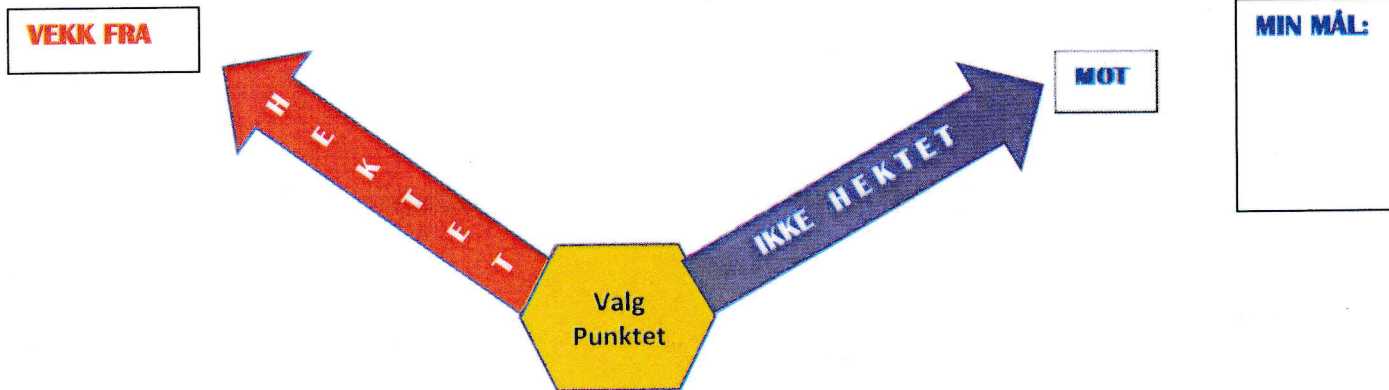
**Thoughts & Feelings:** anxiety, sadness, guilt, shame, I'm dull/stupid/boring, I'm fat, I can't change, life sucks, I hate myself and my job, my husband will leave me.

Choice Point 2.0 © Russ Harris, 2017 adapted from the 'Choice Point' by Bailey Carrochi, Harris 2013



44

## ACT-NÅ - VALG PUNKTET ARBEIDSARK



**Situasjon, tanker, følelser, sensasjoner**

<b>IMPULSSTYRT EMOSJONHJERNEN</b>		
1	FRYKT OG IMPULSIVITET	
2	TANKELØS PÅ AUTOPILOT	
3	UNNGÅELSE	
4	FUSJON med tanker, følelser,	
5	FUSJONERT MED SELVET SOM INNHOLD	
6	GLEMT VERDIENE MINE	
7	HAR IKKE EN MENING MED LIVET	
8	PASSIVITET	
9	KRITISK MOT SEG SELV OG ANDRE	
10	FØLER SEG SVAK OG HJELPELØS	
11	HAR FÅ FERDIGHETER FOR Å TAKLE NEGATIVE HENDELSER	
12	BRUKER LITE MENTAL HYGIENE	

<b>RASJONSSTYRT FORNUFTHJERNEN</b>		
1	MOT OG RASJONELL	
2	TIL STEDE I NUET	
3	AKSEPT	
4	DEFUSJON fra tanker, følelser,	
5	ERFARER SELVET SOM KONTEKST	
6	LEVER BEVISST MINE VERDIER	
7	HAR EN KLAR MENING MED LIVET	
8	AKTIV VERDISTYRT HANDLING	
9	GLAD I SEG SELV OG ANDRE	
10	FØLER SEG STERK OG HÅPEFULL	
11	HAR MANGE FERDIGHETER FOR Å TAKLE NEGATIVE HENDELSER	
12	BRUKER DAGLIG MENTAL HYGIENE	

### FERDIGHETSTRENING

		M	T	O	T	F	L	S
1	Å ANKRE OPP OG NÆRVÆR I NUET							
2	Å OBSERVERE TANKER, FØLELSER, SENSASJONER...							
3	JEG HAR TANKEN AT JEG HAR ...TANKEN, FØLELSEN...							
4	TANKER ER SOM BLADER PÅ VANNET, SKYER PÅ HIMMELEN							
5	OBJEKTIVERING- FYSIKALISERING AV FØLELSER							
6	DEFUSJON FRA SELVET SOM INNHOLD							
7	„OBSERVATØR SELVET-SELVET SOM KONTEKST”							
8	PUSTEANKERET- MINDFULNESS PÅ PUSTEN							
9	MINDFULNESS DAGLIG 10'- EN TING AV GANGEN; STILHET.							
10	<b>FOR EKSTREM FUSJON MED TANKER: BRUK KRISEPLANEN!</b>							

### VEKK FRA- VALG PUNKTET- MOT MÅL- UKENS DAGBOK- UKE:

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1.							
2.							
3.							

VEKK FRA

HEKTET

Valg  
Punktet

IKKE HEKTET

MOT

MIN MÅL:

Situasjon, tanker, følelser, sensasjoner

VEKK FRA

HEKTET

Valg  
Punktet

IKKE HEKTET

MOT

MIN MÅL:

Situasjon, tanker, følelser, sensasjoner

VEKK FRA

HEKTET

Valg  
Punktet

IKKE HEKTET

MOT

MIN MÅL:

Situasjon, tanker, følelser, sensasjoner

VEKK FRA

HEKTET

Valg  
Punktet

IKKE HEKTET

MOT

MIN MÅL:

Situasjon, tanker, følelser, sensasjoner



# Hva er mindfulness?

Skrevet av Yngvild Skjellum november 27th, 2011



Vi lever i ett samfunn hvor prestasjon og evnen til å yte står i fokus. Materialistiske goder står for mange som en svært viktig verdi. Vi jobber og sliter for å eie og ha det best mulig.

Er det rart at vi blitt ett samfunn full av stress og og fysiske og psykiske plager som setter seg i kroppen....?

Hva er det egentlig som har den høyeste verdi i livet vårt? Lever vi virkelig etter disse?

Det er **Jon Kabat-Zinn** som står bak «mindfulnessbegrepet. Han utviklet behandlingsformen på slutten av 70 tallet.

Mindfulness based stress reduction (MBSR) er en metode for å redusere stress, inspirert fra buddhistisk tenkende

En sentral setning i mindfulness er:

**«Bevisst tilstedeværelse, i øyeblikket, uten å dømme»**

Hva i all verden betyr det?

Det betyr som setningen sier at du skal være helt tilstede her og nå. Du skal ikke la deg styre og dømme av tankene som farer rundt i hodet ditt. De sier deg kanskje at nå gjorde jeg noe dumt, nå «dreit» jeg meg skikkelig ut, hva sier ikke de andre nå... Forresten hva i all verden skal vi ha til middag i dag? Rekker jeg å hente barna?. Jeg har så knapp tid....

Hvis du setter deg ned og kjenner på øyeblikket blir du klar over hvor mange tanker som virkelig flyr rundt «der inne».

Tankene blir ofte til ord...

Det som lager ditt indre stress er tankene...

I mindfulness trening er det sentralt å lære seg å gi slipp på tenkte problemer. Husk de er bare en tanke! Det er absolutt ikke sikkert at de blir en realitet. Trolig er sannsynligheten størst for at tankene skal bli en realitet hvis du konstant fokuserer på de.

## Aksept

I mindfulness er det viktig å akseptere. Hva vil dette si...?

Det som har skjedd har skjedd. Det er ikke noe som nå kan gjøres for å forandre på det. Spørsmålet er derfor om man skal bruke tid på feks å ergre seg over det som har skjedd, dvele i fortiden, tenke på hva jeg skulle ha sagt om og hvis osv...

Ok, det har skjedd. Aksepter det og gå videre!

Fakta er fakte! Irritasjon, «banning og sverting» fører bare til tap av energi. Tenk heller; hva er det beste jeg kan gjøre i denne situasjonen. Ofte går vi faktisk til krig mot virkeligheten. Virkeligheten kan vi aldri vinne. Forhold deg til livet slik det er. Akseptering er den eneste veien ut av lidelsen jfr Ph. D Marcha Linehan. (Dialectical Behavioral Therapy); *modifikasjon av kognitiv vedferds teori*  
Å akseptere betyr at du er åpen nok til å romme all din erfaring. Jeg er ikke tankene eller følelsene mine. Når du møter vanskeligheter ikke løp, men aksepter.... *-> Aksept + Mindfullness*

### Hva er i fokus i dagens samfunn?

Prestasjon er en viktig verdi i dagens samfunn. Vi sier til oss selv. Jeg er den jeg er i kraft av min historie.

Prestasjon er en kortvarig glede. Vi jager videre etter å prestere. Finner vi da lykken...?

I følge mindfulness er ikke neste øyeblikk definert av fortiden min..

### Er det mulig å finne lykken?

Det høres for godt ut til å være sandt, at en teori kalt «mindfulness» kan skape lykke....

Hva er det som bestemmer din livsvei?

Hva er det som er virkelig viktig for deg?

Verdier er stemmen fra ditt aller innerste.

Ett kinesisk ordtak sier:

**Hvis du ikke bestemmer deg for neste skritt – blir du stående hele livet på ett ben.**

Du har ett valg. Hva har faktisk betydning i livet ditt.

Se deg selv på ditt eget dødsleie. Hva ville du brukt livet ditt til for å finne fred...?

Spørr deg selv; hva er det jeg alltid har ønsket å gjøre, men som jeg ikke har fått gjort?

Sett gjerne opp en liste over dine 10 viktigste verdier! Faktisk er det få mennesker som setter jobb høyt opp på denne listen. Det er de nære relasjoner som for de aller fleste mennesker er viktigst.

### Mindfulness og meditasjon

I mindfulness er meditasjon viktig. Det er en enkel vestliggjort form for meditasjon som konsentrerer på pusten. For å praktisere mindfulness er meditasjon en forutsetning.

Du trenger ikke å meditere mange timer om dagen. 5-10 minutter kan være nok- bare du gjør det systematisk.

Det handler om å fokusere på pusten. Pusten er som ett «anker» i meditasjonen. Det er ikke slika at det er selve pusten som er det viktigste. Det er tilstedeværelsen i øyeblikket som er viktig. Pusten er i oss hele tiden. Det er derfor pusten er valgt som meditasjonsfokus.

Når man sitter stille og konsentrerer om pusten kjenner man lett på hvor mange tanker man egentlig har i hodet på en gang. La deg ikke styre av tankene, men aksepter at de er der og vend tilbake til pusten.

Meditasjon er ikke nok en ting som du må gjøre...Meditasjon er din tid hvor du kan få en følelse av å bare være. Ett fokusert sinn er en naturlig glede. Alt det vi søker er i oss selv. Det konsentrerte, harmoniske sinnet.

# Vitnemeditasjon

## EN NØKKELE TIL INDRE FRIGJØRING

«Meditasjon er en tilstand av fullstendig årvåken passivitet – sitt avslappet og iaktta dine tanker som et vitne uten å identifisere deg med dem. Du må bare iaktta dem ... tankene vil da langsomt falle til ro og ditt sinn bli stille, men årvåkent». – Chandra Swami

AV SVEND TRIER

ILLUSTRASJON: ANAGRAM DESIGN

En svært enkel form for meditasjon går ut på å trene bevisstheten i bare å være vitne til alle tanker og følelser som dukker opp. Man lar tankene komme og gå som de vil, og forholder seg nøytralt observerende – ikke-dømmende, ikke-velgende og oppmerksomt. En slik form for meditasjon vil hjelpe deg å skjelne mellom bevissthetsinnholdet og selve den rene bevisstheten i seg selv.

Vanligvis er det som om bevisstheten nærmest tar form av bevissthetsinnholdet og blir ett med de skiftende tankene, følelsene og reaksjonsmønstrene. Vi sier f.eks. «jeg er glad», «jeg er lei av det» osv., men det vil kanskje være riktigere å si: «Jeg opplever glede akkurat nå» eller «det er en følelse av sorg akkurat nå».

Alle opplevelser, alle tilstander, er noe midlertidig, noe foranderlig. Det er som været i april som hele tiden endrer seg. Det ene øyeblikket er det overskyet og regner, men etter noen minutter skinner sola igjen.

Det er vi nødt til å akseptere, slik det er. Det er ingen følelser eller tilstander som varer.

Likevel er det en indre kjerne som alltid er den samme i enhver erfaring. Følelser kommer og går, men den følelsene oppstår

En slik meditasjon vil hjelpe deg å skjelne mellom bevissthetsinnholdet og den rene bevisstheten.



hos, er den samme. Tanker kommer og går, men den som er bevisst disse tankene, er den samme. Før jeg tenker eller føler, er jeg.

Når vi praktiserer selviaktakelse, øver vi oss i å observere det evig skiftende bevissthetsinnholdet, uten å identifisere oss med det.

Vi forsøker verken å motsette oss tankene eller å forfølge dem. Vi forsøker ikke å fastholde bestemte tilstander eller opplevelser, og vi gjør heller ikke motstand mot sinnets bevegelser. Vi fortsetter bare å være det tause vitnet. Og vi øver oss i å være tilstede med det som er – fra øyeblikk til øyeblikk. Våken og nærværende.

Det som er, endrer seg hele tiden. Det ene øyeblikket er det rastløshet eller kjedsomhet, som avløses av en indre ro og stillhet, som igjen avløses av tanker, følelser eller kroppsfornevelser osv. Vi ser det som er, og lar det være. Vi overlater sinnet helt til seg selv. Vi gir slipp og lar tankene passe seg selv uten å involvere oss, og uten å analysere og fortolke. Vi forholder oss bare avslappet og samtidig oppmerksomme. Som en mann som sitter stille ved bredden av en elv og taust iakttar bølgene, uten å la seg rive med av strømmen.

Det høres i prinsippet enkelt ut, men



i praksis er det ikke så lett. I begynnelsen lykkes det kun glimtvis. Etter hvert lar vi oss igjen forføre av en bestemt tanke, fantasi eller sinnstilstand. Vi *faller i tanker*, som det heter, og mister dermed nærværet. Igjen identifiseres bevisstheten med bevissthetsinnholdet. Helt til vi på nytt våkner opp og legger merke til at vi har vært adspredt eller oppslukt av tanker eller annen mental aktivitet. I samme øyeblikk er vi igjen tilbake i den nøytrale, iakttakende posisjonen, hvor vi bare er taust vitne til sinnets bevegelser.

Vi mediterer ikke for å få bestemte opplevelser, visjoner eller endrede bevissthetstilstander. Opplevelser kommer og går, men den som opplever, iakttakeren, bevisstheten selv, forblir uforandret.

Vi foretrekker ikke engang stillheten framfor tankene. For da fastholder vi bare bevisstheten i en dualistisk innstilling, hvor vi er i konstant kamp med oss selv. Slik kan

meditasjonen lett blir en form for subtil undertrykkelse.

Tankene er ikke noe problem. Vi unnlater bare å ta dem så alvorlig. La dem bare passere som skyer på himmelen, som tilfeldig trafikk på gaten – uansett hvilke tanker det er.

.....

Tankene er ikke noe problem.  
Vi unnlater bare å ta dem så alvorlig. La dem passere som skyer på himmelen.

.....



Iakttakeren, det tause vitnet, bevisstheten selv, forblir ubundet og uidentifisert med sinnets bevegelser.

Slik himmelen er uberørt av de evig foranderlige skyene.

Teksten er hentet fra boka *Meditasjon – en reise tilbake til dig selv*, av Svend Trier. ☺

.....

Svend Trier på nett:  
[www.quantumseminars.dk](http://www.quantumseminars.dk)

.....



# PUSTEANKERET APP

Fra iPhone eller SAMSUNG

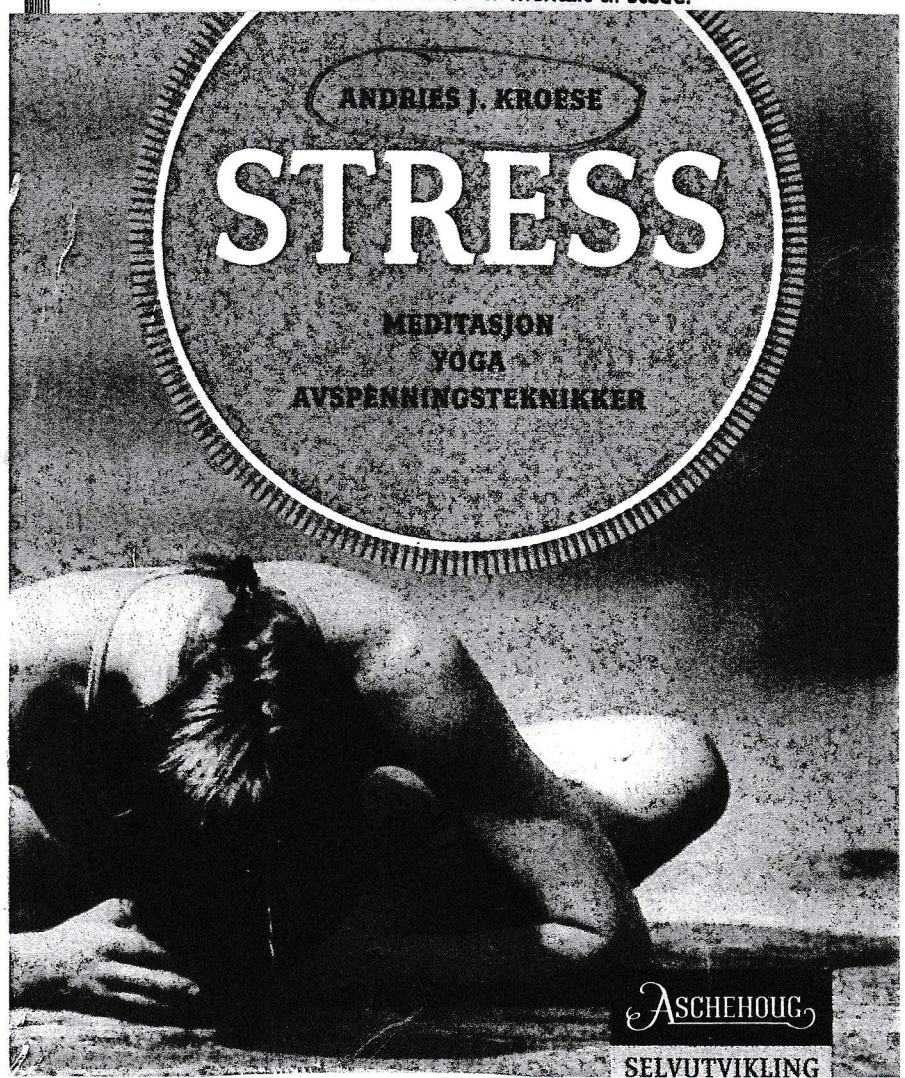
The Breathing Anchor  
Søk NAVN: KROESE

Pris: 19 KR.

Google Play



Kontakt pusteankeret når du bruker telefonen. Med parallel oppmerksomhet slår du to fluer i en smekk. Du slapper av og lader opp batteriene, dessuten blir samtalen bedre fordi du er mentalt til stede.



# Selvsuggesjon/couéisme

Couéisme «fortjener et kapittel for seg selv – i hvert fall et kort et», bemerket William A. R. Thomson i boken *Faiths that Heal*. Dette er delvis på grunn av «det enkle i hans (Coués) råd – 'teknikk' eller 'system' er et for sterkt ord; dels på grunn av hans medfødte godhet og velgjørenhet som aldri ble influert av det verdensomfattende ry han oppnådde».

Emile Coué huskes i dag, hvor han i det hele tatt huskes, for sitatet som gjorde ham verdensberømt: «Hver dag, på alle måter, blir jeg bedre og bedre». Filosofien bak var og er ytterst viktig – at vi alle og enhver er i besittelse av store, ubrukte reserver helsebringende energi som kan frigjøres ved bruk av enkel selvsuggesjon. Selv om man ikke treffer mange utøvere av opprinnelig couéisme i dag, er det han lærte bort, innlemmet i mange psykologiske terapier og er faktisk en av de viktigste bestanddelene.



## Opprinnelse

Coué arbeidet på slutten av forrige århundre som apoteker – eller rettere en mellomting mellom lege og apoteker – i Provence i Frankrike. Han ble interessert i sinnets rolle i behandlingen da han analyserte en ny patentmedisin som hadde kurert en av pasientene hans for en hardnakket lidelse, og fant at den ikke var stort mer enn farget vann. For å studere emnet mer inngående, dro han nordover til Nancy i 1880-årene for å observere Liébeault og Bernheim behandle pasienter ved hjelp av hypnose. Av det han så, konkluderte han at den avgjørende faktoren ved hypnose ikke er *hetero*-suggesjon – det som hypnotisøren inducerer i pasienten – men *selvsuggesjon*.

Dette stred ikke direkte mot teoriene om hypnose. Der hvor en helbredelse fremkalles, skrev Charcot, «er pasienten særlig disponert for det; ved tillit, godtroenhet, og mottagelighet for suggesjon». Men i publikums øyne skyldtes hypnosen heterosuggesjon – fordi det var slik det så ut ved demonstrasjoner, hvor hypnotisøren fikk forsøkspersonene i sin makt, slik at de adlød hans minste vink.

### Viljen til å leve

Coué gjorde så godt han kunne for å snu denne trenden. Det som er avgjørende for hypnoterapi, påsto han, er hva som foregår i pasientens hode. Og her tilføyde han en ny dimensjon: fantasiens betydning.

I kampen mot sykdom hevdet Coué at altfor mye oppmerksomhet var viet viljen. «Viljen til å leve» ble betraktet som overordnet av dem som ennå trodde på sinnets makt over kroppen. Altfor ofte, insisterte han, fryktet folk, som hadde vilje til å bli bedre, i fantasien at de *ikke* kom til å bli bedre, og «når viljen og fantasien er i krig, vil fantasien *uunngåelig* vinne».

For å illustrere dette viste Coué til at vi ikke kan *ville* kroppen til å oppnå forskjellige ønskede funksjoner, men vi kan bruke fantasien til å stimulere ytelsen. For eksempel kan vi ikke øke spyttsekresjonen ved hjelp av viljen, men vi kan få tennene til «å løpe i vann» ved å tenke på yndlingsretten vår.

Coué gjentok dette argumentet gang på gang. «Først og fremst må viljen ikke blande seg inn i praktiseringen av selvsuggesjon,» skrev han. «Det vi

må arbeide for, er å *trene opp fantasien*. Det er takket være denne metodiske forskjellen at jeg ofte har oppnådd suksess der andre med fremragende evner, har feilet».

Hvordan kan vi øve opp fantasien? Coué var tilhenger av yogaprinsippene (se sidene 135 til 140); en søken etter konsentrasjon (men ikke på den måten vi vanligvis tenker oss, som når vi forteller oss selv at jeg vil konsentrere meg om ditt eller datt). Målsetningen burde være å tømme seg for alle tanker, særlig bekymringer for karriere eller familieproblemer. For å lette denne prosessen foreslo han bruken av hellige ord – «mantraer» fra hinduistisk lære – for å prøve å forsikre seg om at sinnet forblir «spontant ubevegelig».

#### Coués mantra

Til dette formålet introduserte Coué *sitt* mantra: «hver dag, på alle måter, blir jeg bedre og bedre». Han forestilte seg at det skulle tjene helsen på to måter, både som en trylleformel for å bidra til den «spontane ubevegeligheten» og som en spore til fantasien når den trengte gjennom til det ubevisste.

På ett vis var det et uheldig valg av mantra. Majoriteten av de som plukket det opp på dets fantastiske gange rundt jorden i 1920-årene, var ikke klar over filosofien bak, og mange trodde at det var en måte å hjelpe seg til bevisst å *ville* seg bedre – akkurat det motsatte av hva Coué tenkte seg.

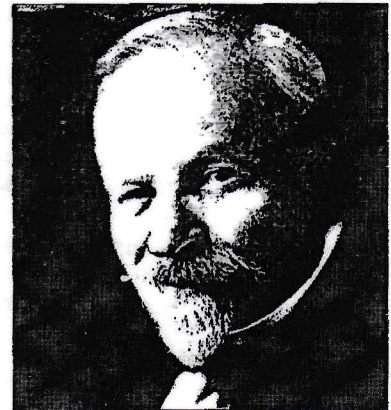
Sannsynligvis bidro denne misoppfatningen til at couéismen nærmest ble redusert til en slags vits i 1930-årene. Men tilbakegangen ble også hjulpet av legestandens kompromissløse holdning. Ironisk nok var legene rede til å innrømme at *viljen* kunne bidra noe, selv om det var svært lite, i helbredelsen eller i å utsette døden. Men ideen om at *fantasien* kunne øve kontroll over nervesystemet og på den måten forebygge sykdom, ble forkastet som ren fantasi.

Nå som kraften i fantasi og selvsuggesjon er blitt så overbevisende demonstrert, har couéismen på ny fått gyldighet. Det finnes ingen grunn til at hans anbefalinger ikke skulle tas i bruk – forutsatt at mantraet blir riktig forstått – som en «trylleformel» snarere enn en formaning.

## Behandlingen

Couéister bruker ingen form for terapi, de hjelper ganske enkelt folk å lære hvordan de skal følge mesterens råd. I våre dager er det mest sannsynlig at du vil møte en lærer i autogen trening (se sidene 172 til 175), som inkluderer couéisme (selv om ikke alle vedkjenner seg det). Men hvis du treffer en rendyrket couéist, vil han eller hun antagelig anbefale deg å følge rådet til Coués elev Charles Baudouin, professor ved Rousseau-instituttet og forfatter av boken *Suggestion and Auto-Suggestion*.

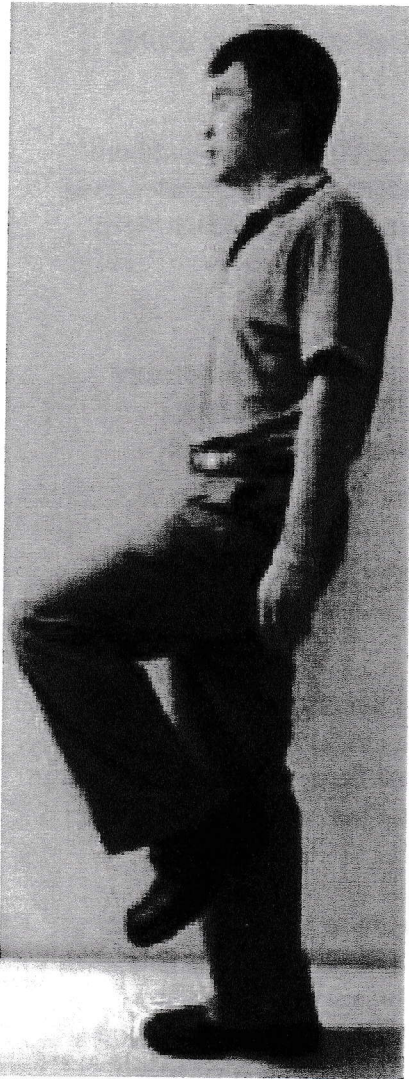
«Regelmessig, hver dag, uten ett eneste unntak må vi praktisere denne konsentrasjonen morgen og kveld. Den må baseres på den ekstremt enkle formelen («hver dag, på alle måter, blir jeg bedre og bedre»). Hver øvelse krever bare noen få minutter. Gjennom regelmessig utøvelse vil det bli en etablert vane, og teknikken vil stadig bli bedre.»



Émile Coué

For å hjelpe folk til å helbrede seg selv, mente Coué (1857–1926) at man skulle gjenta mantraet: «Hver dag blir jeg på alle måter bedre og bedre.»

## SIMPLE BUT EFFECTIVE EXERCISE



### Standing With One Leg

The essence of the exercise is that your "Eyes Must be Closed" when you are doing this exercise. You must practise the "Jin Ji Du Li" exercise with the eyes closed. This exercise was so simple and amazing that I thought I had to share it here.

#### **Here is the exercise:**

Stand on one leg while your eyes are closed. That is all. Just try it right now, stop reading and stand up, close your eyes and try standing on one foot.

If you are not able to stand for less than 10 seconds, it means that your body has degenerated to 60 to 70 years old level in other words, you may be only 40 years old, but your body has aged a lot faster.

I tried this exercise myself when I read the mail. I thought "oh, big deal, I'm sure I can do this easily" I was fooling myself, I'm glad I tried it because I discovered much to my surprise that while I could stand easily on one foot with my eyes open, trying the same thing with my eyes



closed was another story! I just could not keep my balance for more than two to three seconds before I started wobbling and hopping around.

You do not need to lift your leg high, if your internal organs are out of synch, even lifting your leg this bit will make you wobble.

Now this was quite scary because it told me that my body was almost 60 years old and here was me, barely into my forties! These Chinese are really very advanced in their knowledge of the human body. It was very heartening to know that frequent and regular practice can help you recover your sense of balance. In fact Chinese specialists suggest daily practice of Jin Ji Du Li for 1 minute, this helps prevent dementia.

You can try slightly closing both eyes while practicing Jin Ji Du Li, instead of completely closing them; in fact this is what the health specialist Zhong Li Ba Ren recommends.

**Daily practice of Jin Ji Du Li, can help in healing many illnesses or diseases like:**

- Hypertension,
- High Blood Sugar or diabetes,
- Neck and Spinal diseases,
- it can also prevent you from getting dementia.

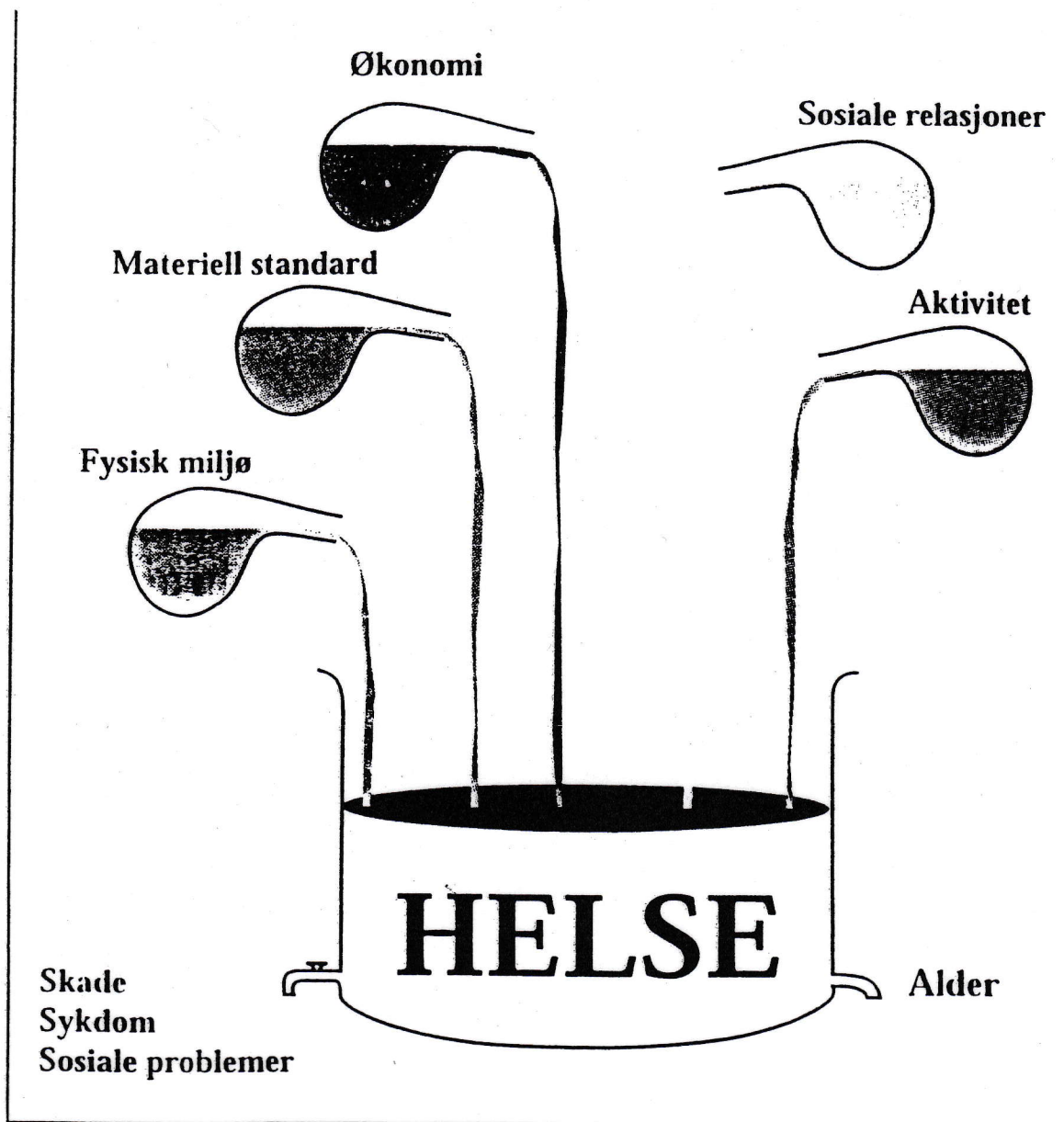
Zhong Li Ba Ren has written a book titled “Self Help is Better than Seeking Doctors’ Help”, which is a bestselling book that has been the best seller health book in China since it was first published last year. Its success can be measured by the fact that it has been reprinted 12 times within 6 months, with more than 1 million copies sold. The book is a hot seller because it teaches many simple practical health tips.

It is said that according to the understanding of Chinese physicians, diseases appear in the body because the coordination between the various internal organs encounter problems and that causes the body to lose its balance. Jin Ji Du Li can readjust this inter-relationship of the organs and how they function with each other. Zhong Li Ba Ren stated that many people can’t stand on one foot with their eyes closed for even 5 seconds, but later on as they practice it daily, are able to stand for more than 2 minutes.

As you gain ability to stand for longer time, the feeling of “head heavy, light feet” disappears. As benefits or practising Jin Ji Du Li, you will experience that the quality of sleep improves, the mind clears up and memory improves significantly. Most importantly if you can practice Jin Ji Du Li with your eyes closed for 1 minute every day, you will not get dementia. (I think it this also means the brain will remain healthy).

Zhong Li Ba Ren explained that there are 6 important meridians passing through our legs. When you stand on a single leg, the weak meridian will feel sore while getting the necessary exercise, and as this happens, the corresponding organs of these meridians and their pathways, start getting the necessary tuning. This method can focus or concentrate the awareness, and channel the body’s qi to the foot. The beneficial effects of practising Jin Ji Du Li on various illnesses associated with hypertension, diabetes, neck and spinal diseases are quick to be seen and felt. Jin Ji Du Li can also prevent gout.

**Jin Ji Du Li helps to Strengthen body Immunity rapidly**



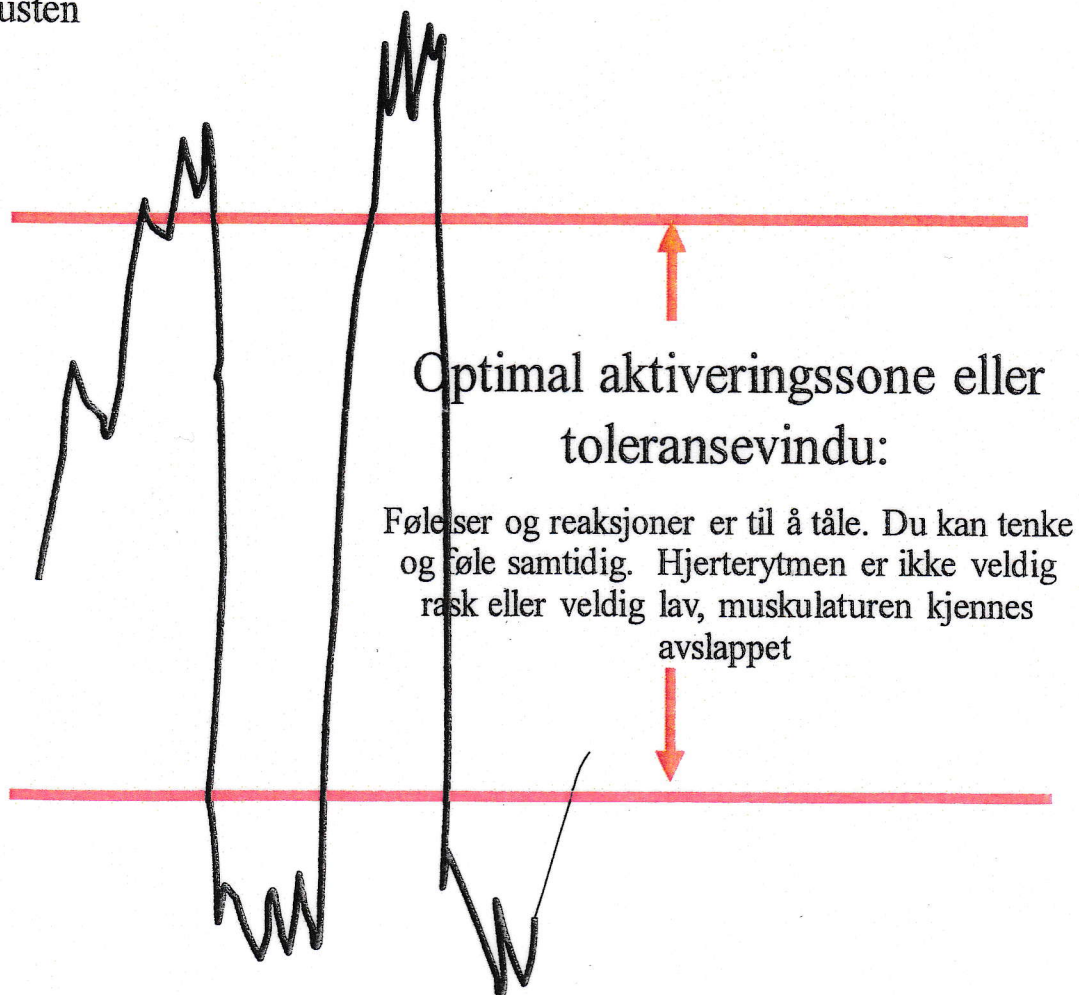
*Figur 3.2 Helse som mengde*

# Autonom (ikke viljestyrt) aktivering

[Ogden, Minton & Pain, 2006]

**Tegn på overaktivering:** overveldet, panikk, impulsiv, overvaksom, i forsvarsposisjon, svært utrygg, overaktiv, tankene flyr avsted, sinne eller raseri

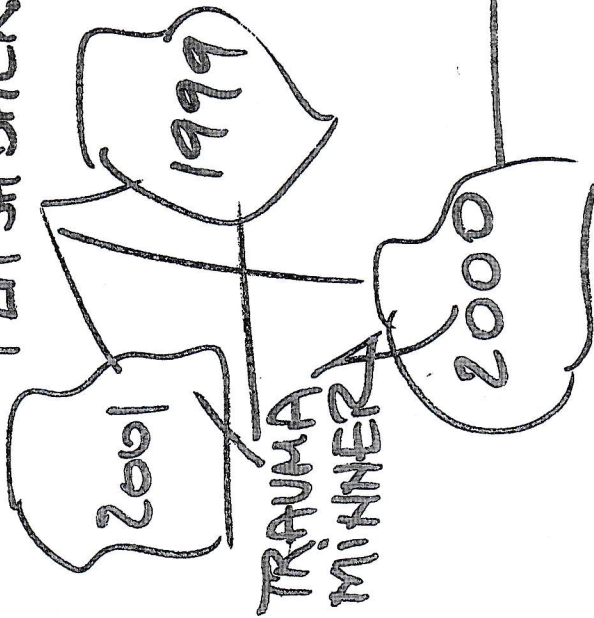
- Andre tegn: fysisk spenning/anspenthet, rask hjerterytme, skjelven og urolig innvendig, rask pust eller vanskelig å trekke pusten



**Tegn på underaktivering:** Nummen, "død," passiv, ingen følelser, klarer ikke å tenke, frakoblet, avslått, ikke tilstede, forsvarsløs, føle seg kald, svak, mangle energi eller styrke, overfladisk pust

FØR

FLASHBACKS



HVA STYRKER VEGGEN?

1. Det er over nå (SELVINSTRUKSDI)
2. Jeg er TRYGG nå + TRYGG STEJ
3. Daglig rutiner og struktur
4. God Søn + God Mat + Lys
5. Fysisk aktivitet: sturer, trening
6. Lysbetonte aktiviteter
7. Mindfulness: Her og Nå øvelser
8. Øke Mental styrke: Perswiss stoffe
9. Trøstetaktikk
10. Resulterna av følelser

JANDRE  
VEGGEN

HÅ

FLASHBACKS



HVA SVÆKKER VEGGEN?

1. STRESS
2. Sykk - dårlig fysisk form
3. Pus
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.



Practicing Pure Love

# Metta Meditation

Can you manage to stay loving and kind all day, every day? We all struggle to rise above our irritations and to see setbacks as challenges. Metta meditation helps you to practice grace, compassion and empathy.

Through Metta, you see the positive side of everything — situations, people and yourself.

EX: NICOLE VANBORKULO PHOTOGRAPHY: JEROEN VAN DER SPEK  
STYLING: CYN FERDINANDUS MAKE-UP: MAROUS NELFMANS

# M

Metta is the Buddhist practice of loving kindness. We all know how infectious a smile can be. Not only can it bring down your stress levels, it also makes other people happy. But sometimes you just don't have it in you. Not enough sleep, too busy at work, family hassle... It's understandable. But what would happen if you did make time to help someone at the market, listen carefully to what bothers your child or your partner, or be attentive to another person's needs? Not to mention your own? It's a good idea to start with yourself. If that's hard for you, remember that you can't share anything unless you actually have it. Giving away what you don't have will drain you, and you'll end up feeling really grumpy again while doing ordinary activities. Bear this in mind and you'll find that being good to yourself benefits everyone around you.

## Goddess of compassion

The high priestess of metta is Guanyin, the goddess of compassion. She plays a prominent role in Buddhism because she feels responsible for all the suffering in the world and will not rest until everyone is saved. This kind-hearted saint makes no distinction between good or bad, human or animal. There are no good or bad people in her book; anyone can appeal to her loving kindness. She is the light in everyone's darkness and from her we can all learn what unconditional love is.

This is what metta is about. It's also about being able to (and having the courage to) see what is, without judgment. To be with what is, without trying to change it; maybe even think of wise, positive ways to contribute to what is.

It's really about learning to understand that anyone can have a bad day once in a while. Just like you. Anyone can do something stupid sometimes, just like you. And everyone simply wants to be seen, just like you do.

## Open your heart

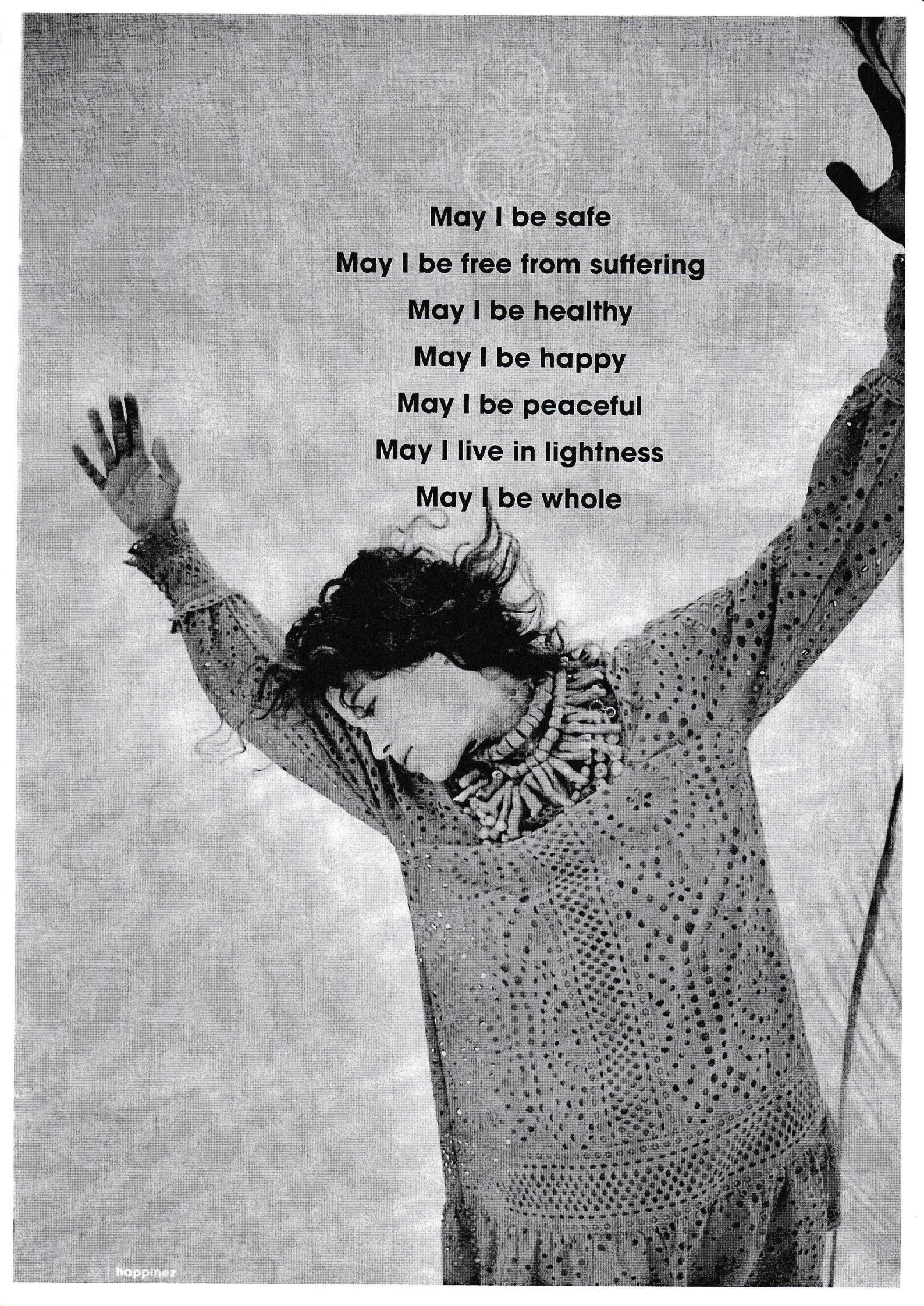
A metta meditation helps you open your heart and focus on the happiness and well-being of all creatures. There are three parts to a metta meditation, with five focal points. After all, you can't enlighten the whole world all at once. You start with yourself. So in the first part of the meditation the focus is on you. The second part has three steps: First, you think of someone you love, then of someone about whom you feel neutral, and then of someone that you are currently having trouble with. In the third and final part you focus on all living creatures. You repeat the same lines in every part.

The Metta Institute uses the following: May I be happy. May I be well. May I be safe. May I be peaceful and at ease. But whatever lines you recite, the main idea is that the words resonate with who you are. So you're free to make up your

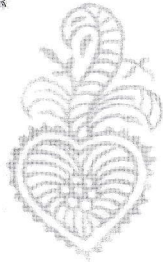
own lines that feel good for you, as long as they are positive. These are affirmations, good wishes for yourself and the world. You can do a metta meditation every day, long or short, that makes no difference. If you take three minutes for each of the five steps, it's fifteen minutes a day. Sounds doable, right? Just wishing someone well is also practicing metta, especially if it's someone who annoys you. The trick is to wish *everyone* the very best, without distinction. That opens your heart and makes you kinder, which will make all creatures you come into contact with kinder too. Result: a better world.

## The metta meditation in steps

- **Sit on your meditation cushion, a stool or a chair. Find a dignified, yet relaxed pose. Make sure you keep your back straight. Breathe in and out a few times, nice and deep, so you can feel settled.**
- **Be aware of your breathing and your body; focus your attention inward. Then speak the lines on the next page, just for yourself. Notice how your body reacts. Whatever you feel, physically or emotionally, it's all okay. Loving kindness to yourself can be tricky, but allow yourself to be soft and your heart will open up.**
- **Now focus on someone close to you. Picture them in your mind's eye and wish them the same: May you be happy. May you be peaceful. May you be free from suffering. Again, feel what happens to your body. It might be interesting to explore what comes more easily to you: Wishing yourself happiness, or wishing it for someone else? Next, think of someone a little less close to you, someone you feel neutral about. Say the lines again. Finally, focus on someone you have difficulty dealing with. Repeat the lines and see what sensations float up. This step is an important one in learning to love unconditionally.**
- **The final step is to say the lines for all living creatures. Focus your attention again and again on the words, and express the wishes until you really feel them.**

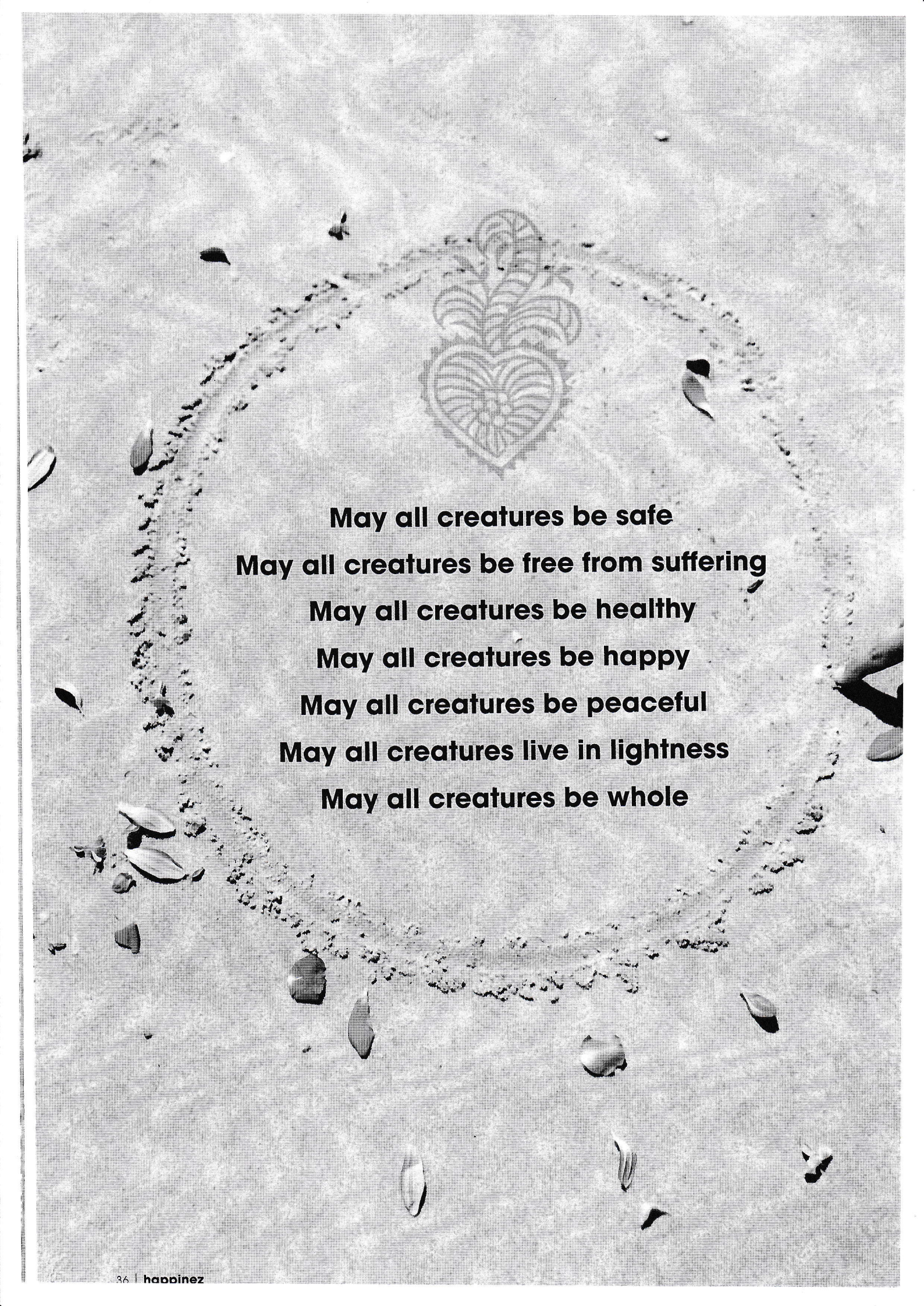


**May I be safe**  
**May I be free from suffering**  
**May I be healthy**  
**May I be happy**  
**May I be peaceful**  
**May I live in lightness**  
**May I be whole**



**May you be safe**  
**May you be free from suffering**  
**May you be healthy**  
**May you be happy**  
**May you be peaceful**  
**May you live in lightness**  
**May you be whole**





**May all creatures be safe  
May all creatures be free from suffering  
May all creatures be healthy  
May all creatures be happy  
May all creatures be peaceful  
May all creatures live in lightness  
May all creatures be whole**