

# ACT öppningar

## Medveten närvaro

- Om vi stannar upp här...
- Vad var det som hände nu?
- Jag ser att du blir tårögd/arg, vad hände?
- Hur känns det just här och nu?
- Vad händer i kroppen när vi pratar om de här sakerna?

## Acceptans

- Så det är såhär det är?
- Är du villig att känna detta?
- Hur skulle det vara att bara ge dig själv utrymme att känna så?
- Det är ok att vara ledsen...
- Hur skulle det vara om du sa till dig själv att det är okej att du har det så här just nu?
- Är det möjligt att låta det vara såhär?
- Tänk om lösningen är att bara låta känslorna finnas?

## Defusion

- Så du får en tanke om det här...
- Din hjärna säger att...
- Jag får en tanke om....
- Radio missnöje.
- Nu pratar (namn på personens negativa automatiska tankar) igen...
- Du får många tankar om...
- Du är inte din tanke, det är en tanke som kommer till dig.
- Vart har du lärt dig att tänka så?
- Märker du att de här tankarna återkommer igenom och igen?

## Jag som kontext

- Om du skulle se dig själv utifrån i denna situation...
- Hur ser du på dig själv?
- Om det var din bästa vän, hur skulle du agera/vad skulle du säga då?
- Om du kliver åt sidan och bara observerar hur det är... /observerar dig själv.
- Ok, hur är det att vara en person som...
- Vem är duet som har allt detta?

## Värderingar

- Vad är viktigt för dig?
- Vad vill du att ditt liv ska handla om?
- Åt vilket håll vill du sträva?
- Jag ser att det händer något med dig här, (glimmar till), det här verkar viktigt för dig!
- Så det finns en önskan om...

## Ändamålsenligt handlande

- Vad skulle kunna vara nästa steg för att uppnå detta?

- Hur skulle du kunna visa att...
- Hur skulle det kunna se ut i praktiken?
- Vad skulle du kunna göra redan på väg ut från mottagningen?
- Hur skulle du kunna öva på det?
- Vad skulle du kunna göra som skulle vara att gå i den riktningen?
- Vad tänker du att du skulle kunna göra här och nu / just nu / direkt
- Är det hjälpsamt?
- Skulle du kunna göra på något annat sätt som skulle funka bättre?