

## ACT: Accept, Choose, Take Action!

### تقبل، اختر، اتخذ إجراءً!

مهارة علاج القبول والالتزام.

ACT: تقبل ردود أفعالك، اختر قيمك والتزم بها، اتخذ إجراءً.

#### تقبل ردود أفعالك:

- تنفس
- لاحظ: كن يقطاً وحاضراً – الآن
- الأفكار تأتي وتذهب Though. إنها مجرد أفكار. هذا ما يفعله العقل.
- المشاعر هي استجابة طبيعية. سوف تمضي.
- تحكم فيما تستطيع وتخلّ عن الباقي.

اختر والتزم باتجاه حياتك القِيم:

- ضع قيمك الخاصة في اعتبارك.
- أي واحد منها يناسب هذه الحالة؟



أبدي فعلاً/اتخذ إجراءً:

ما هو أفضل شيء أفعله الآن لخدمة القيمة التي اخترتها؟