

## SORUNLAR VE DEĞERLER ALIŞTIRMASI

ACT mücadeleyi ve ızdırabı büyük ölçüde azaltarak hayatı zengin, dolu dolu ve anlamlı kılmayı hedefler. Bu süreci kolaylaştırmak için aşağıdaki dört sütunda temsil edilen dört tür bilgi önemlidir. Şimdiki seansla bir sonraki seans arasında bu sütunlara ne yazabileceğinize ya da ekleyebileceğinize bakın.

MÜCADE & ACI ÇEKME		ZENGİN & ANLAMLI YAŞAM	
<b>Problemlili Düşünceler ve Duygular:</b> Hangi anıların, endişelerin, korkuların, öz eleştirinin veya diğer düşüncelerin sizi “ele geçirdiğini” düşünüyorsunuz? Hangi hislerle, duygularla, isteklerle veya arzularla mücadele ediyorsunuz?	<b>Problemlili Hareketler:</b> Hayatınızı uzun vadede kötüleştiren – takılıp kalmanıza sebep olan, vaktinizi ve paranızı boşa harcayan, enerjinizi emen, sağlığınıza veya ilişkilerinizi olumsuz yönde etkileyen veya hayatı “kaçırmanıza” sebep olan ne yapıyorsunuz?	<b>Değerler:</b> “Büyük resimde” sizin için ne önem taşıyor? Neyin savunucusu olmak istiyorsunuz? Nasıl kişisel özellikler ve güçlü yanlar geliştirmek istiyorsunuz? İlişkilerinizi nasıl zenginleştirmek veya geliştirmek istiyorsunuz? Sorun/sorunlarınız veya problem/problemlerinizi aracılığıyla nasıl “büyütmek” veya geliştirmek istersiniz?	<b>Hedefler ve Eylemler:</b> Şu anda hayatınızı uzun vadede geliştirecek neler yapıyorsunuz? Neyi yapmaya başlamak veya daha çok yapmak istiyorsunuz? Hayatınızı zenginleştirecek ne tür eylemlerde bulunmak istiyorsunuz? Hayatınızı geliştirecek ne tür beceriler geliştirmek istiyorsunuz?