

---

# **WPROWADZENIE DO ACT, CZ. 6**

---

**MGR BARTOSZ KLESZCZ**  
**KURS ONLINE 2019**



**UCZĘ SIĘ ACT**

## **CZAS OD OSTATNIEGO SPOTKANIA**

CO SIĘ DZIAŁO?

- JAK WYGLĄDAŁA WASZA PRACA WŁASNA?
- CZY MACIE PYTANIA ZWIĄZANE Z OSTATNIM WARSZTATEM?



# CHWILA NA MEDITACJE

MOŻEMY INTEGROWAĆ POSZCZEGÓLNE CZĘŚCI MODELU W KRÓTKIE MEDITACJE.

ZAUWAŻ, ŻE:

- JESTEŚ TERAZ TUTAJ
- TWOJE CIAŁO COŚ CZUJE
- TWÓJ UMYŚŁ TERAZ MYŚLI
- KTO OBSERWUJE TE ZJAWISKA
- COŚ CENISZ
- MOŻESZ ZAANGAŻOWAĆ SIĘ NA RZECZ TEGO PODCZAS TEGO SPOTKANIA



# NAJSTRASZNIJSZA DEFINICJA ŚWIATA

WARTOŚCI TO WOLNO WYBRANE, WERBALNIE ROZUMIANE KONSEKWENCJE CIĄGLYCH, DYNAMICZNYCH, ROZWIJAJĄCYCH SIĘ SCHEMATÓW DZIAŁANIA, USTALAJĄCE DOMINUJĄCY RODZAJ WZMOCNIEŃ DLA TEGO DZIAŁANIA, NIEODŁĄCZNY OD SAMEGO ZAANGAŻOWANIA SIĘ W ÓW SCHEMAT (WILSON, DUFRENE, 2008)

- ROZŁÓŻMY JĄ NA CZĘŚCI PIERWSZE!



# NAJSTRASZNIJSZA DEFINICJA ŚWIATA

## WARTOŚCI TO WOLNO WYBRANE

- CO NIE JEST WOLNO WYBRANE?
- NACISK NA DZIAŁANIE
- NA RZECZ CZEGOŚ, A NIE W RAMACH TRANSAKCJI
- BRAK NACISKU NA OSOBĘ
- MOŻLIWOŚĆ WYBORU NAWET W NIESPRZYJAJĄCYCH WARUNKACH



# TROCĘ STRASZNA DEFINICJA

WARTOŚCI TO WOLNO WYBRANE, **WERBALNIE ROZUMIANE KONSEKWENCJE**

- MOŻLIWOŚĆ WYBORU NAWET W NIESPRZYJAJĄCYCH WARUNKACH
- MOŻLIWOŚĆ PRZEKROCZENIA WŁASNEJ HISTORII UCZENIA SIĘ



# ŚREDNIO STRASZNA DEFINICJA

WARTOŚCI TO WOLNO WYBRANE, WERBALNIE ROZUMIANE KONSEKWENCJE **CIĄGLYCH, DYNAMICZNYCH, ROZWIJAJĄCYCH SIĘ SCHEMATÓW DZIAŁANIA**

- NIE KOŃCZĄ SIĘ
- NIE SĄ „PRAWDZIWE” ANI „WŁAŚCIWE”
- SĄ W MIARĘ STAŁE, LECZ ZMIENIAJĄ SWÓJ WYRAZ



## CORAZ BARDZIEJ ZROZUMIAŁA DEFINICJA

WARTOŚCI TO WOLNO WYBRANE, WERBALNIE ROZUMIANE KONSEKWENCJE CIĄGLYCH, DYNAMICZNYCH, ROZWIJAJĄCYCH SIĘ SCHEMATÓW DZIAŁANIA, **USTALAJĄCE DOMINUJĄCY RODZAJ WZMOCNIEŃ DLA TEGO DZIAŁANIA**

- SĄ W MIARĘ STAŁE, LECZ ZMIENIAJĄ SWÓJ WYRAZ
- USTALAJĄ POZYTYWNE WZMOCNIENIA DLA SZEROKIEGO ZAKRESU ZACHOWAŃ





## **BARDZO PRZYSTĘPNA DEFINICJA WARTOŚCI**

WARTOŚCI TO WOLNO WYBRANE, WERBALNIE ROZUMIANE KONSEKWENCJE CIĄGLYCH, DYNAMICZNYCH, ROZWIJAJĄCYCH SIĘ SCHEMATÓW DZIAŁANIA, USTALAJĄCE DOMINUJĄCY RODZAJ WZMOCNIEŃ DLA TEGO DZIAŁANIA, **NIEODŁĄCZNY OD SAMEGO ZAANGAŻOWANIA SIĘ W ÓW SCHEMAT** (WILSON, DuFRENE, 2008)

- USTALAJĄ POZYTYWNE WZMOCNIENIA DLA SZEROKIEGO ZAKRESU ZACHOWAŃ
- ZA KTÓRE NIKT NIE MUSI DAWAĆ NAM CUKIERKA



## A UPRASZCZAJĄC NAWET BARDZIEJ

- ZAANGAŻOWANIE SIĘ JEST KWESTIĄ DECYZJI
- TWORZY SIĘ JE ZA POMOCĄ JĘZYKA
- POJEDYNCZA WARTOŚĆ MOŻE SPRZYJAĆ WIELU DZIAŁANIOM
- DZIAŁANIA TE SĄ NAGRODĄ SAMĄ W SOBIE



KIEDY MOŻNA PODEJRZEWAĆ, ŻE JEST DOBRY CZAS, ABY ZACZAĆ PRACOWAĆ NAD WARTOŚCIAMI?



# WPROWADZANIE DO WARTOŚCI

KIEDY MOŻNA PODEJRZEWAĆ, ŻE JEST DOBRY CZAS, ABY ZACZAĆ PRACOWAĆ NAD WARTOŚCIAMI?

- OSOBISTA MOTYWACJA KLIENTA
- AWERSYJNOŚĆ TERAPII
- AWERSYJNE, UNIKOWE CELE
- TRUDNOŚCI W ZDEFINIOWANIU, CO WŁAŚCIWIE KLIENT CHCE ROBIĆ
- KLIENT ZACZYNA SOBIE DOBRZE RADZIĆ Z PROCESAMI ZWIĄZANYMI Z AKCEPTACJĄ



# WPROWADZANIE DO WARTOŚCI

KIEDY MOŻNA PODEJRZEWAĆ, ŻE JEST DOBRY CZAS, ABY ZACZAĆ PRACOWAĆ NAD WARTOŚCIAMI?

- OSOBISTA MOTYWACJA KLIENTA
- AWERSYJNOŚĆ TERAPII
- AWERSYJNE, UNIKOWE CELE
- TRUDNOŚCI W ZDEFINIOWANIU, CO WŁAŚCIWIE KLIENT CHCE ROBIĆ
- KLIENT ZACZYNA SOBIE DOBRZE RADZIĆ Z PROCESAMI ZWIĄZANYMI Z AKCEPTACJĄ

UWAGA!!! UNIKOWE WARTOŚCI!!!



# **UWAGA!!! UNIKOWE WARTOŚCI!!!**

UNIKOWE WARTOŚCI TO TAKIE, KTÓRE OBJAWOWO WYGLĄDAJĄ JAK WARTOŚCI, ALE FUNKCJONALNIE SĄ CZĘŚCIĄ UNIKOWEGO REPERTUARU KLIENTA.

- CZY ROBIŁBYŚ TO, GDYBY NIKT NIE PATRZYŁ?
- CZY GDYBY NIKT O TYM NIE WIEDZIAŁ, CZY WCIĄŻ BYŁOBY TO WAŻNE?
- CZY GDYBYŚ NIE MIAŁ PROBLEMÓW Z X, CZY WCIĄŻ BYŚ TO ROBIŁA?



A -> B-> C

TERAPEUTA STARA SIĘ WPŁYNAĆ NA A I C

JASNE WARTOŚCI DOSTARCZAJĄ:

- DODATKOWYCH POWODÓW, ABY ZAANGAŻOWAĆ SIĘ W POMOCNE DZIAŁANIE
- DODATKOWYCH POWODÓW, ABY PRZERWAĆ UNIKANIE DOŚWIADCZANIA
- DODATKOWYCH KONSEKWENCJI, POMAGAJĄCYCH UTRZYMAĆ JE W CZASIE

DWA RODZAJE KONSEKWENCJI:

- NEGATYWNE WZMOCNIENIE
- POZYTYWNE WZMOCNIENIE



KWESTIONARIUSZ SŁUŻĄCY DO OKREŚLENIA WARTOŚCI KLIENTA





## SZYBKI RZUT OKA NA TWOJE WARTOŚCI

- **PRZEJŚCIE Z IDEI DO KONKRETNYCH SYTUACJI.** Z JAKIMI DZIAŁANIAMI WIĄŻĄ SIĘ TE WARTOŚCI?
- **JAKOŚĆ REALIZACJI.** KTÓRA Z TYCH WARTOŚCI MA SIĘ NAJLEPIEJ? OD KTÓREJ JEST PANI NAJBARDZIEJ ODDALONA?
- **ZAKRES ODDZIAŁYWANIA.** TUTAJ PANI POWIEDZIAŁA O ROLI TROSKI O SIEBIE W RODZINIE/WOBEC INNYCH. CZY JEST ONA WCIĄŻ WAŻNA DLA PANI W PRACY/WOBEC SIEBIE?
- **ZAKRES ODDZIAŁYWANIA.** MÓWI PAN O AUTENTYCZNOŚCI W ŻYCIU ZAWODOWYM I CZASIE WOLNYM, NATOMIAST ZAUWAŻYŁEM, ŻE OMINĄŁ PAN ROLĘ TEJ WARTOŚCI W ŻYCIU RODZINNYM. CO DLA PANA OZNACZA BYĆ SOBĄ WŚRÓD ŻONY, RODZICÓW I DZIECI?
- **DWUKIERUNKOWOŚĆ.** MÓWI PANI O TYM, JAK TE WARTOŚCI ODNOSZĄ SIĘ DO INNYCH OSÓB – TROSKA O INNYCH, SZACUNEK DLA INNYCH, BEZPIECZEŃSTWO NAJBLIŻSZYCH. CZY TROSKA, SZACUNEK I BEZPIECZEŃSTWO TO COŚ, CZEGO PRAGNIE PANI RÓWNIEŻ DLA SIEBIE?
- **ŻYWOTNOŚĆ.** JAKIE PIĘKNE, CENNE SYTUACJE Z TWEGO ŻYCIA WIĄŻĄ SIĘ Z TĄ WARTOŚCIĄ?



## **BADANIA NAD WARTOŚCIAMI I CELAMI**

- EKSPERYMENTALNE INTERWENCJE NAKIEROWANE NA WARTOŚCI ZWIĘKSZAJĄ GOTOWOŚĆ DO PRZEŻYCIA BÓLU (NP. PAEZ-BLARRINA ET AL., 2008A, PAEZ-BLARRINA ET AL., 2008B)
- SAMO STAWIANIE SOBIE CELÓW NIE MIAŁO WPŁYWU NA WYNIKI STUDENTÓW ORAZ ICH UTRZYMANIE SIĘ NA STUDIACH, DOPIERO POŁĄCZENIE ICH Z WARTOŚCIAMI MIAŁO STABILNY I DŁUGOFALOWY EFEKT (CHASE ET AL., 2013)
- AKTYWACJA ZACHOWANIA JEST SKUTECZNIEJSZA NIŻ TERAPIA POZNAWCZA W ŚREDNIEJ I CIĘŻKIEJ DEPRESJI (DIMIDJAN ET AL., 2006)
- SĄ CZĘŚCIĄ SZERSZEGO PAKIETU TERAPEUTYCZNEGO W ACT (A-TJAK ET AL., 2014)
- POŁĄCZENIE INTERWENCJI OPARTEJ NA WARTOŚCIACH Z UWAŻNOŚCIĄ (MINDFULNESS) MA WYŻSZY EFEKT NIŻ TE SAME INTERWENCJE OSOBNO (LEVIN ET AL., 2012)



WARTOŚCI

SFERY ŻYCIA

ZACHOWANIA



## „PRZYJEMNE WARTOŚCI” VS „BOLESNE WARTOŚCI”

WIDZĘ, JAK CIĘŻKO TOBIE NOSIĆ W SOBIE TEN WSTYDLIWY CZYN. JASNO WIDAĆ, ŻE PRZEJMUJESZ SIĘ BRAKIEM TROSKI, KTÓRY OKAZAŁEŚ W TAMTEJ CHWILI. SAM TWÓJ STRES NA TEN TEMAT MÓWI MI, ŻE TEN ZWIĄZEK, TWORZENIE ZAUFANIA I TROSKI WŁAŚNIE, JEST DLA CIEBIE WAŻNY. **ZATEM TWOJE WARTOŚCI POZOSTAJĄ NIENARUSZONE.** ALE NAJBARDZIEJ MARTWI MNIE MOŻLIWY BRAK ZAUFANIA I TROSKI, KTÓRY TWORZYSZ TERAZ, ODDALAJĄC SIĘ OD TAK CENIONEGO PRZEZ CIEBIE ZWIĄZKU. ŻYCIE STAWIA CIĘ TERAZ PRZED PYTANIEM: CZY JESTEŚ KIMŚ, KTO MOŻE POPEŁNIAĆ BŁĘDY I WCIAŻ PORUSZAĆ SIĘ W KIERUNKU TEGO, CO CENISZ, KROK PO KROKU? (WILSON, HAYES, ZATTLE, 2001, S.230)



KWESTIONARIUSZ SŁUŻĄCY DO ZNALEZIENIA MOCNYCH I SŁABYCH STRON W AKTUALNYCH DZIAŁANIACH KLIENTA  
(I DO ŁOWIENIA WARTOŚCI!)



KWESTIONARIUSZ SŁUŻĄCY DO ZNALEZIENIA MOCNYCH I SŁABYCH STRON W AKTUALNYCH DZIAŁANIACH KLIENTA  
(I DO ŁOWIENIA WARTOŚCI!)

- WYJAŚNIJ KLIENTOWI, DLACZEGO MA WYPEŁNIĆ KWESTIONARIUSZ I CZEMU SŁUŻY
- DOWIEDZ SIĘ, CO JEST MOCNĄ STRONĄ W ŻYCIU KLIENTA
- DOWIEDZ SIĘ, GDZIE KONKRETNIE SZUKAĆ OKAZJI DO POPRAWY JAKOŚCI ŻYCIA
- POSZUKAJ WARTOŚCI



- **JAKA WARTOŚĆ?** WIDZĘ, ŻE BARDZO LUBISZ CHODZIĆ NA LEKCJE TAŃCA. CO JEST W TYM TAK STYMULUJĄCEGO? CZY CHODZI O KONTAKT Z INNYMI OSOBAMI, CZY O TO, ŻE RUSZASZ SIĘ I PRZEZ TO LEPIEJ DBASZ O SVOJE CIAŁO, CZY MOŻE JEST TO SFERA, W KTÓREJ MOŻE PANI PRZEKRACZAĆ SVOJE OGRANICZENIA, STAWAĆ SIĘ W CZYMŚ LEPSZA?
- **JAKIE ZACHOWANIA?** GDYBY PAN ZAZNACZYŁ TAM MAKSYMALNY WYNIK ZAMIAST MINIMALNEGO, TO ZA SPRAWĄ CZEGO BYŁBY ON TAK WYSOKI?
- **EMPATIA, ZMIANA KONCEPTUALIZACJI, WIELORAKIE KONSEKWENCJE.** STRATA PARTNERA I CIĄG ALKOHOLOWY, ZA POMOCĄ KTÓREGO PRÓBOWAŁA PANI SOBIE RADZIĆ Z TYM, BYŁ OGROMNYM CIOSEM. CO OZNACZAŁO I OZNACZA W PANI ŻYCIU NIE BYĆ Z KIMŚ? CZY Z TEJ ZMIANY PŁYNIE TEŻ COŚ DOBREGO?
- **INTEGROWANIE AKCEPTACJI I WARTOŚCI.** CZY DOBRZE ROZUMIEM, ŻE GDYBY MÓGŁ PAN SWOBODNIEJ SIĘ PORUSZAĆ W OBLICZU PRZEWLEKŁEGO BÓLU, TO SPĘDZIŁBY PAN TEN CZAS BLIŻEJ RODZINY, POSZEDŁ Z NIMI DO KINA LUB RESTAURACJI, CZĘŚCIEJ ANGAŻOWAŁ SIĘ W POMOC W DOMU, A SAM RUCH TEŻ BYŁBY DOBRY DLA ZDROWIA? CZY MOGLIBYŚMY POWIEDZIEĆ, ŻE JEST W TYM TROSKA I ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SIEBIE I INNYCH I WŁAŚNIE DBANIE O ZDROWIE?



# WARTOŚCI: KOMPETENCJE TERAPEUTY

## TERAPEUTA/COACH

- POMAGA KLIENTOM OKREŚLIĆ WARTOŚCIOWE KIERUNKI W ŻYCIU.
- POMAGA KLIENTOM ZAANGAŻOWAĆ SIĘ NA RZECZ TEGO, CO CHCĄ, ABY REPREZENTOWAŁO ICH ŻYCIE, PODPORZĄDKOWUJĄC TERAPIĘ TEMU PROCESOWI.
- UCZY KLIENTA ODRÓŻNIAĆ MIĘDZY WARTOŚCIAMI I CELAMI.
- ROZRÓŻNIA MIĘDZY OSIĄGNIĘTYMI WYNIKAMI A ZAANGAŻOWANIEM SIĘ W SAM PROCES ŻYCIA.
- OZNAJMIA O WŁASNYCH WARTOŚCIACH ISTOTNYCH PODCZAS TERAPII ORAZ MODELUJE ICH WAŻNĄ ROLĘ.
- SZANUJE WARTOŚCI KLIENTA I, JEŚLI NIE JEST W STANIE ICH WSPIERAĆ, OFERUJE SKIEROWANIE DO INNEGO TERAPEUTY LUB INNE ALTERNATYWY.

PEŁNA LISTA POD LINKIEM: [HTTP://UCZESIEACT.PL/KLUCZOWE-KOMPETENCJE-ACT/](http://ucziesieact.pl/kluczowe-kompetencje-act/)





TERAPEUTA POMAGA KLIENTOWI OKREŚLIĆ CENNE KIERUNKI W ŻYCIU.

**T:** CO BYŚ CHCIAŁ, ABY POJAWIŁO SIĘ W TWOIM ŻYCIU, CZEGO BRAKUJE TERAZ?

**K:** CHCĘ MNIEJ SIĘ OBAWIAĆ. CHCĘ MÓC PO PROSTU WYJŚĆ Z MIESZKANIA I FUNKCJONOWAĆ JAK NORMALNY CZŁOWIEK.

**T:** A DLACZEGO CHCESZ ZACZAĆ WYCHODZIĆ?

**K:** PONIEWAŻ MOJE AKTUALNE ŻYCIE NA DOBRĄ SPRAWĘ NIE JEST ŻYCIEM.

JAKA MOŻE BYĆ TWOJA ODPOWIEDŹ?

JAKA INTENCJA STOI ZA TĄ ODPOWIEDZIĄ? NA CO ODPOWIADASZ I CO MASZ NADZIEJĘ OSIĄGNAĆ?



## **SPRYTNE PYTANIA 2**

TERAPEUTA POMAGA KLIENTOWI OKREŚLIĆ CENNE KIERUNKI W ŻYCIU.

**T:** CZEGO CHCESZ WIĘCEJ W ŻYCIU?

**K:** SZCZĘŚCIA. CHCĘ GO BARDZIEJ NIŻ CZEGOKOLWIEK INNEGO.

JAKA MOŻE BYĆ TWOJA ODPOWIEDŹ?

JAKA INTENCJA STOI ZA TĄ ODPOWIEDZIĄ? NA CO ODPOWIADASZ I CO MASZ NADZIEJĘ OSIĄGNAĆ?



CZYM SIĘ RÓŻNIĄ?



# WARTOŚCI A CELE

CZYM SIĘ RÓŻNIĄ?

WARTOŚCI SĄ JAK KIERUNEK NP. WSCHÓD. MOŻESZ PODRÓŻOWAĆ NA WSCHÓD I NIGDY NIE DOTRZEĆ DO KOŃCA WSCHODU. PO DRODZE BĘDZIESZ MIJAĆ MIASTA – TO JAK POSZCZEGÓLNE CELE W PODRÓŻY.



# WARTOŚCI A CELE

## ODRÓŻNIJ CELE OD WARTOŚCI

- SCHUDNIĘCIE
- ZDROWIE
- WYJAZD NA WAKACJE
- NIE PIĆ WÓDKI
- ZADBANIE O SIEBIE
- AUTENTYCZNOŚĆ
- WYJŚCIE DO KINA
- WIARA W SIEBIE



# WARTOŚCI A CELE

- POWIĄZANE Z WARTOŚCIAMI
- POZYTYWNE SFORMUŁOWANIE
- OBIEKTYWNOŚĆ
- MIERZALNOŚĆ
- OSIĄGALNOŚĆ
- NAJMNIEJSZA SENSOWNA PORCJA ZACHOWANIA



# WARTOŚCI A CELE

## DBANIE O SIEBIE

- WYJŚĆ NA ROWER RAZ (W TYGODNIU)
- RAZ DZIENNIE MEDITOWAĆ PRZEZ 5 MINUT
- ZAPROPONOWAĆ RANDKĘ NA TINDERZE

## KREATYWNOŚĆ

- SPOTKAĆ SIĘ Z KOLEGĄ POGRAĆ NA GITARZE
- ZABLOKOWAĆ FACEBOOKA
- POCZYTAĆ O HISTORII REKLAMY



## WARTOŚCI A CELE

KORZYSTAJĄC Z LISTY WARTOŚCI POMÓŻ KLIENTOWI OKREŚLIĆ

- W JAKIM STOPNIU REALIZOWANE SĄ JEGO WARTOŚCI
- JEDNĄ LUB DWIE, W KTÓRE CHCE SIĘ TERAZ ZAANGAŻOWAĆ
- WYPROWADŹ ŁĄCZNIE 4 CELE Z TYCH WARTOŚCI





# WARTOŚCI A CELE

KORZYSTAJĄC Z LISTY WARTOŚCI POMÓŻ KLIENTOWI OKREŚLIĆ

- W JAKIM STOPNIU REALIZOWANE SĄ JEGO WARTOŚCI
- JEDNĄ LUB DWIE, W KTÓRE CHCE SIĘ TERAZ ZAANGAŻOWAĆ
- WYPROWADŹ ŁĄCZNIE 4 CELE Z TYCH WARTOŚCI

HIERARCHIA CELÓW



## **SPRYTNE PYTANIA**

*T. ROZRÓŻNIA MIĘDZY WYNIKAMI A ZAANGAŻOWANIEM W SAM PROCES ŻYCIA.*

26-LETNI MĘŻCZYZNA ZACZYNA PO LATACH PRZERWY UMAWIAĆ SIĘ Z KOBIETAMI. TYDZIEŃ WCZEŚNIEJ OPOWIEDZIAŁ, ŻE DLA NIEGO CENNE JEST BYĆ „KIMŚ, KTO WYCHODZI Z INICJATYWĄ, OKAZUJE MIŁOŚĆ, ZAANGAŻOWANIE, JEST SOBĄ W ZWIĄZKU.” POSTANOWIŁ, ŻE PRZYNAJMNIEJ RAZ DZIENNIE WYŚLE WIADOMOŚĆ NA SERWISIE RANDKOWYM. WRÓCIŁ NA SESJĘ I JEST ROZCZAROWANY, BO NIKT MU NIE ODPOWIEDZIAŁ

**K:** TAK, ZROBIŁEM TO. ALE NIKT NIE ODPOWIEDZIAŁ. TO NIE DZIAŁA.

**T:** OK, ZATRZYMAJMY SIĘ TUTAJ NA CHWILĘ. WRÓĆMY DO POWODU STOJĄCEGO ZA TYM ĆWICZENIEM. DLACZEGO WYSYŁAŁEŚ TE WIADOMOŚCI? NA JAKI TEMAT JEST TO DZIAŁANIE?

**K:** CHCĘ BYĆ Z KIMŚ. I NIE UDAŁO SIĘ. NIE OTRZYMUJĘ ŻADNYCH ODPOWIEDZI. TO KOMPLETNA STRATA CZASU.

JAKA MOŻE BYĆ TWOJA ODPOWIEDŹ? JAKA INTENCJA STOI ZA TĄ ODPOWIEDZIĄ? NA CO ODPOWIADASZ I CO MASZ NADZIEJĘ OSIĄGNĄĆ?

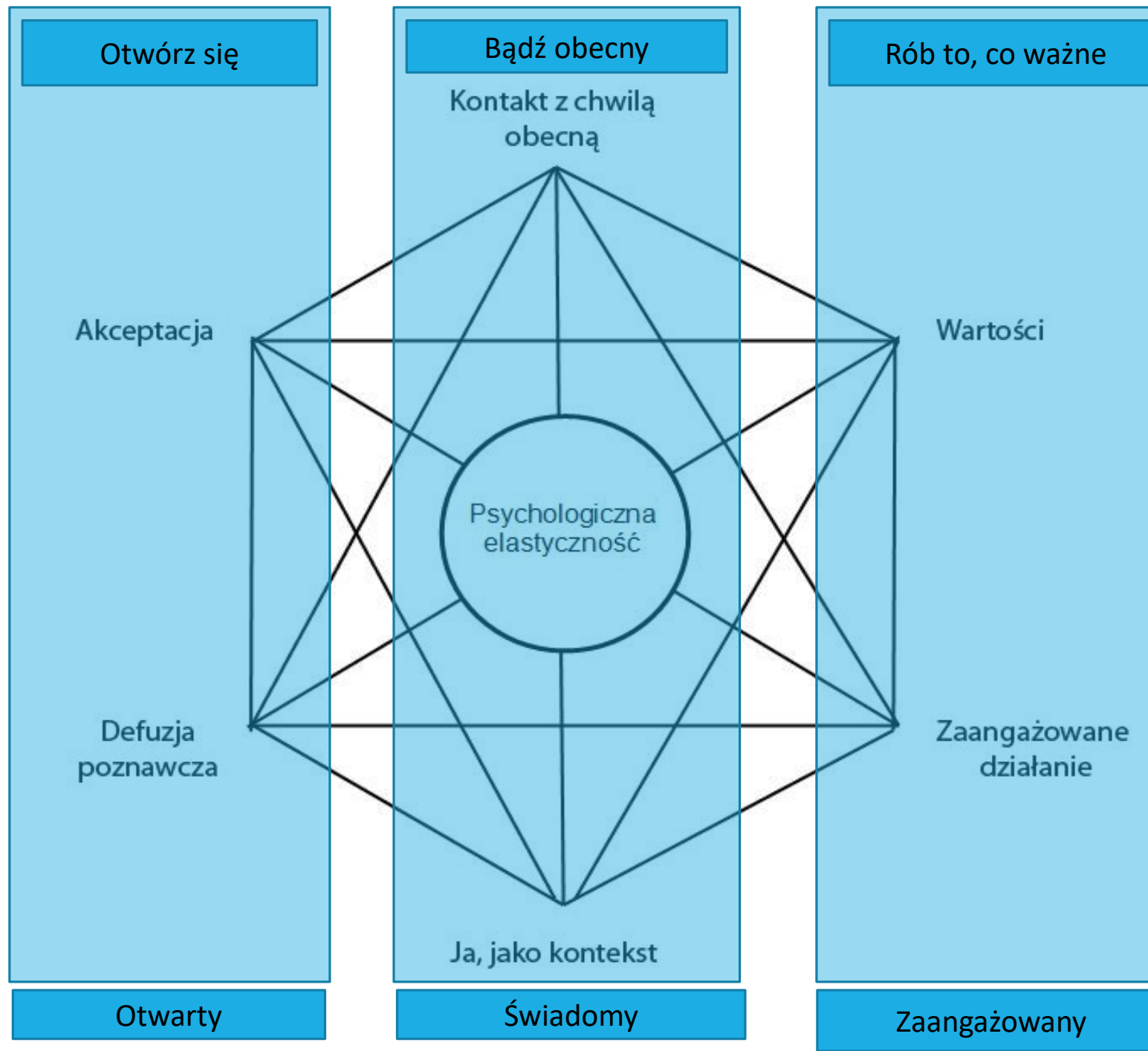


# **ZAANGAŻOWANE DZIAŁANIE: KOMPETENCJE TERAPEUTY**

## TERAPEUTA/COACH

- POMAGA KLIENTOWI IDENTYFIKOWAĆ CELE OPARTE NA WARTOŚCIACH I TWORZYĆ PLAN DZIAŁANIA ZWIĄZANY Z NIMI.
- ZACHĘCA KLIENTA, ABY PODJĄŁ I UTRZYMAŁ ZAANGAŻOWANIE W OBECNOŚCI POSTRZEGANYCH PRZESZKÓD (NP. LĘKU PRZED PORAŻKĄ, TRAUMATYCZNYCH WSPOMNIEŃ, SMUTKU, POSIADANIA RACJI) I BY OCZEKIWAŁ DODATKOWYCH PRZESZKÓD JAKO KONSEKWENCJI ANGAŻOWANIA SIĘ W ZAANGAŻOWANE DZIAŁANIE.
- POMAGA KLIENTOWI DOCENIĆ JAKOŚCI ZWIĄZANE Z ZAANGAŻOWANYM DZIAŁANIEM (NP. WITALNOŚĆ, POCZUCIE ROZWOJU) I UTRZYMUJĄC KONTAKT Z TYMI JAKOŚCIAMI ZACHĘCA DO PODEJMOWANIA MAŁYCH KROKÓW.
- UTRZYMUJE SKUPIENIE KLIENTA NA CORAZ WIĘKSZYCH I WIĘKSZYCH SCHEMATACH DZIAŁANIA, ABY POMÓC MU PODTRZYMAĆ CELOWE DZIAŁANIA W PRZECIĄGU CZASU.
- NIEOCENIAJĄCO INTEGRUJE POTKNIĘCIA I NAWROTY KLIENTA Z PROCESEM UTRZYMYWANIA ZAANGAŻOWANIA I BUDOWANIA SZERSZYCH SCHEMATÓW EFEKTYWNEGO DZIAŁANIA.





# DZIĘKUJE

## CIEKAWE MIEJSCA W INTERNECIE

- ASSOCIATION FOR CONTEXTUAL BEHAVIORAL SCIENCE [CONTEXTUALSCIENCE.ORG/](https://contextualscience.org/)
- ACBS POLSKA [WWW.ACBS.PL](http://www.acbs.pl)
- [WWW.UCZESIEACT.PL](http://www.uczesieact.pl)

