

Vem  
bestämmer  
över mina  
känslor?

36

Varför känner jag som jag känner?

Händelse

Tolkning/attityd/tanke  
om det som händer

Känsla

Beteende/handling  
styrd av känslan

37

Hur jag FÖRHÅLLER mig till det  
som händer mig i livet är den  
avgörande faktorn för vilket liv jag  
får.

38

Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.

Saker *händer* hela tiden.

Hur jag FÖRHÅLLER MIG till det som händer mig i livet  
är den avgörande faktorn för vilket liv jag får.

*Förväntan* på ett smärtfritt liv skapar problem och  
ytterligare lidande.

Vad VILL JAG GÖRA MED MITT LIV, trots mitt  
lidande och mina problem?

39

Vår hjärna har ett problem...

Den försöker hela tiden skapa  
helhet av skärvor och fragment.  
Storyn den kokar ihop låter så  
fin, men är den SANN?

40

Världen  
som den  
faktiskt  
ser ut

Vår bild av  
världen

Världen som  
vi vill att  
den ska se  
ut



