

Toegewijde Actie binnen ACT

Wat betekent 'toegewijde actie'?

- **Definitie**

- Toegewijde actie is het zetten van concrete stappen in de richting van wat jij belangrijk vindt (je waarden), zelfs als dit moeilijk of spannend is.
- Het gaat niet om 'perfect' handelen of altijd succes hebben, maar om het blijven proberen en bijsturen.
- Het is het moment waarop de filosofie van ACT overgaat in realiteit: je doet wat je zegt dat belangrijk voor je is.
- 'Toewijding' betekent hier niet dat je nooit van koers mag veranderen, maar dat je je committeert aan het *proces* van waardevol leven.

- **Doel van toegewijde actie**

- Het vertalen van waarden (abstracte richtingen) naar concreet gedrag (zichtbare daden).
- Het vergroten van je leefwereld, die vaak kleiner is geworden door vermijding.
- Het opbouwen van patronen van effectief gedrag, zodat je leven steeds meer vorm krijgt zoals jij dat wilt.

- **Metaforen voor toegewijde actie**

- **De reis:** Je waarden zijn het kompas, maar toegewijde actie is het daadwerkelijk bewegen van je voeten. Je kunt uren naar het kompas kijken, maar als je niet loopt, kom je nergens.
- **De sprong:** Soms sta je op de duikplank. Je kunt blijven nadenken over het water, de temperatuur en je techniek (piekeren), maar uiteindelijk is er maar één ding dat telt: de sprong wagen.
- **Vallen en opstaan:** Als een kind leert lopen, valt het vaak. We noemen dat geen 'falen', we noemen dat 'leren'. Toegewijde actie is bereid zijn om te vallen, op te staan en weer een stap te zetten.

Hoe zet je toegewijde actie in?

Stap 1: Koppelen aan een waarde

- Kies een levensgebied of waarde waar je verandering in wilt aanbrengen.
- Vraag jezelf af: "Wat zou ik doen als angst of onzekerheid geen rol speelde?"

Stap 2: Doelen concreet maken (SMART)

- Vertaal de waarde naar een specifiek doel.
- Zorg dat het doel Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden is.
- Bijvoorbeeld: "Ik wil fitter worden" (vaag) wordt "Ik ga dinsdag om 19:00 uur een half uur wandelen" (actie).

Stap 3: Anticiperen op barrières

- Verwacht dat je verstand ("Ik ben te moe", "Het heeft toch geen zin") en je gevoel (angst, weerstand) zullen opspelen zodra je actie wilt ondernemen.
- Maak ruimte voor deze barrières (acceptatie & defusie) zonder je erdoor te laten stoppen.

Stap 4: Klein beginnen

- Als de stap te groot voelt, maak hem kleiner.
- Het gaat om het *beginnen* van de beweging. Een kleine stap die je daadwerkelijk zet, is waardevoller dan een grote stap die je alleen maar plant.

Stap 5: Evalueren en herpakken

- Is het gelukt? Vier het succes.
- Is het niet gelukt? Veroordeel jezelf niet. Kijk wat er misging (bijv. doel te groot, onverwachte hindernis), pas het plan aan en probeer het opnieuw.

Drie oefeningen om toegewijde actie te oefenen

Oefening 1: De "2-minuten regel"

Gebruik deze oefening als je merkt dat je uitstelt.

1. Kies een taak die in lijn ligt met je waarden maar waar je tegenop ziet (bijv. de afwas doen, een mail sturen, sporten).
2. Spreek met jezelf af dat je het slechts **2 minuten** hoeft te doen.
3. Na 2 minuten mag je stoppen.
4. Vaak zul je merken dat de drempel om te *starten* het hoogst was, en dat doorgaan makkelijker is als je eenmaal bezig bent.

Oefening 2: Het 'Als-Dan' plan

Dit helpt je om voorbereid te zijn op moeilijke momenten.

1. Schrijf je actiedoel op. (Bijv. "Ik wil gezond eten vanavond").
2. Bedenk wat je grootste obstakel zal zijn. (Bijv. "Thuiskomen en me moe voelen").
3. Maak een 'Als-Dan' afspraak: "**Als** [obstakel opkomt], **dan** zal ik [specifieke actie om ermee om te gaan]".
4. Voorbeeld: "**Als** ik moe thuiskom en pizza wil bestellen, **dan** drink ik eerst een glas water en eet ik een appel voordat ik beslis."

Oefening 3: De publieke belofte

Sociale steun helpt bij commitment.

1. Kies een actie die je deze week wilt uitvoeren.
2. Vertel iemand (een vriend, partner of therapeut) precies *wat* je gaat doen en *wanneer*.
3. Vraag die persoon om je er later naar te vragen.
4. Het weten dat iemand anders ervan op de hoogte is, kan net dat extra duwtje geven om het daadwerkelijk te doen.