
INSTRUKTIONSHÄFTE
AFFIRMATIONSKORT

Acceptance Commitment Therapy (ACT)

Stegen mot självacceptans och handling



Carola Monicadotter Lööf

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Introduktion	4
Acceptance Commitment Therapy (ACT)	5
Övning 1	6
Hur du kan använda korten	7
Hur du kan använda de Guidade mediationerna	9
Övning 2	11
Affirmationskorterna och deras betydelse	12
Närvaro	12
Fusin - Defusion	13
Själv som kontext	14
Värderingar	15
Engagerat åtagande	16
Acceptans	17
Flexibel uppmärksamhet	18
Avslutande ord	19

Inkluderar 21 affirmationskort och
instruktionshäfte med reflekterande frågor.

INTRODUKTION

Välkommen in i en värld där du möter dig själv på djupet; där affirmationskorterna fungerar som dina följeslagare på resan mot självinsikt och personlig utveckling.

Dessa kort är mycket mer än bara ord och bilder. De är dina guider mot ett liv fyllt av medkänsla, acceptans och närvaro. Varje kort är en daglig påminnelse om din oändliga styrka, ditt unika värde och din förmåga att möta livets skiftningar med ett öppet hjärta.

Genom att väva in korten i ditt dagliga liv – kanske genom att dra ett kort varje morgon som en intention för dagen, som ett ankare i din meditation eller som en tröstande viskning när dagen stormar som mest – bjuder du in en ständig källa till lugn och inre styrka.

Låt varje kort bli en nyckel till självreflektion och låta dig växa mot den du verkligen är.

Carola

ACCEPTANCE COMMITMENT THERAPY (ACT)

Affirmationskorterna är baserade på Acceptance Commitment Therapy (ACT):s kärnprocesser. Vilket ger en kraftfull metod som leder dig mot ett mer meningsfullt handlande i livet, även i tider av prövning.

Med ACT:s kärnprocesser som grundpelare, erbjuder dessa kort en vägvisare genom livets labyrint. Från att vara helt närvarande i ögonblicket, att se dina tankar för vad de är – enbart tankar, inte sanningar – till att finna och följa dina djupaste värderingar. Det handlar om att agera i linje med vad som betyder mest för dig, även när det känns utmanande, och att välkomna livets alla skiftningar med acceptans.

ACT inbjuder till en flexibel uppmärksamhet; en förmåga att medvetet välja hur du förhåller dig till dina tankar och känslor, och hur du riktar din uppmärksamhet mot det som berikar och ger ditt liv mening.

ÖVNING 1

Upptäck dina värderingar

Börja med att skriva ned vad som är viktigt för dig inom olika livsområden. Välj en värdering som sticker ut, reflektera över hur den påverkar ditt liv. Skriv sedan en affirmation baserad på detta. Till exempel, om "äventyr" är din värdering, kan din affirmation vara: "Jag välkomnar nya upplevelser med öppet hjärta."

AFFIRMATIONSKORTEN OCH DERAS BETYDELSE

NÄRVARO

Jag andas in lugn och andas ut stress:
Genom att fokusera på din andning hjälper du kroppen att hitta lugn och minska stress.

Varje ögonblick är en ny början för mig:
Denna tanke uppmuntrar dig att se varje dag som en ny chans att forma ditt liv.

Jag välkomnar dagen med öppet sinne och hjärta:

Detta betonar vikten av att vara mottaglig och kärleksfull inför dagens möjligheter.

Hur kan jag lära mig att omfamna varje stund som den kommer, istället för att fastna i gårdagen eller oroa mig för morgondagen?

**Jag andas in lugn
och andas ut
stress**



Börja med att rikta din
uppmärksamhet mot din
andning. Andas djupt in via
näsan och andas ut genom
munnen. Tänk vid varje
inandning "Jag andas in lugn",
och föreställ dig hur en våg av
lugn och frid fyller ditt inre.
Och vid varje utandning, tänk
"Jag andas ut stress", och
visualisera hur alla
spänningar och bekymmer
lämnar din kropp. Låt varje
andetag fördjupa din
avslappning.



När du andas djupt och
medvetet, leder det dig till
inre lugn och mental närvaro.