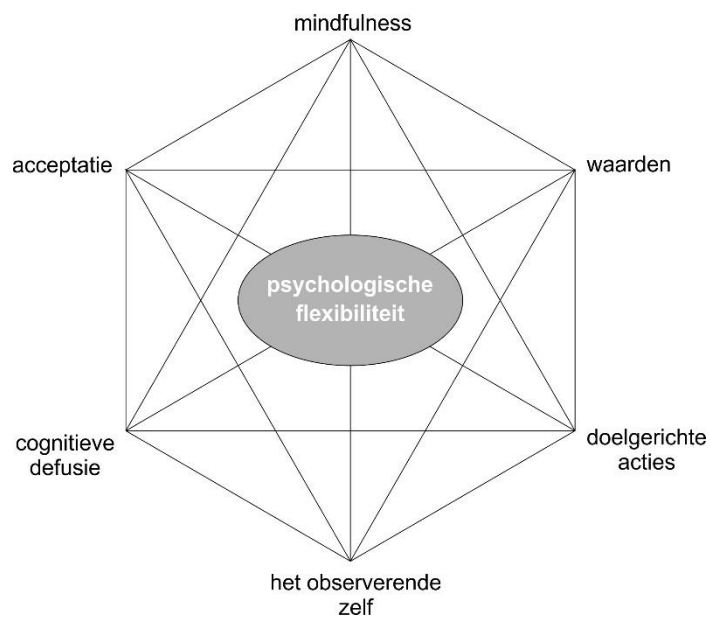


Hexaflex van psychologische flexibiliteit



Cognitieve defusie: jezelf losmaken van je gedachten / gedachten kunnen zien als een reeks woorden.

Acceptatie: eigen gedachten en gevoelens aanvaarden, omdat ze onvermijdelijk zijn als je handelt naar je eigen waarden in de opvoeding of in de therapie.

Mindfulness: afleidende gedachten en emoties merken en je weer richten op de huidige situatie en wat daarin nodig is voor je kind.

Waarden: duidelijk hebben wat je je kind wil leren of welke rol je wilt hebben in de ontwikkeling van je kind.

Het observerende zelf: kunnen observeren wat er om je heen en in jezelf gebeurt.

Doelgerichte acties: reageren op een manier die past bij de waarden die je als ouder hebt bepaald.