

Diagrama ACT (ACT Matrix)

florintodoran.ro

Un instrument de clarificare a valorilor și a comportamentelor

Completează fiecare cadran gândindu-te la o situație recentă sau la o provocare actuală. Nu există răspunsuri corecte sau greșite - scopul este să observi tiparele proprii.

OBSERVABIL (5 SIMȚURI)

Comportamente de evitare

Acțiuni spre valori

EU, AICI
în acest moment

EXPERIENȚA INTERIOARĂ (GÂNDURI, EMOȚII, SENZAȚII)

Un pas mic, concret, spre valorile mele în această săptămână: