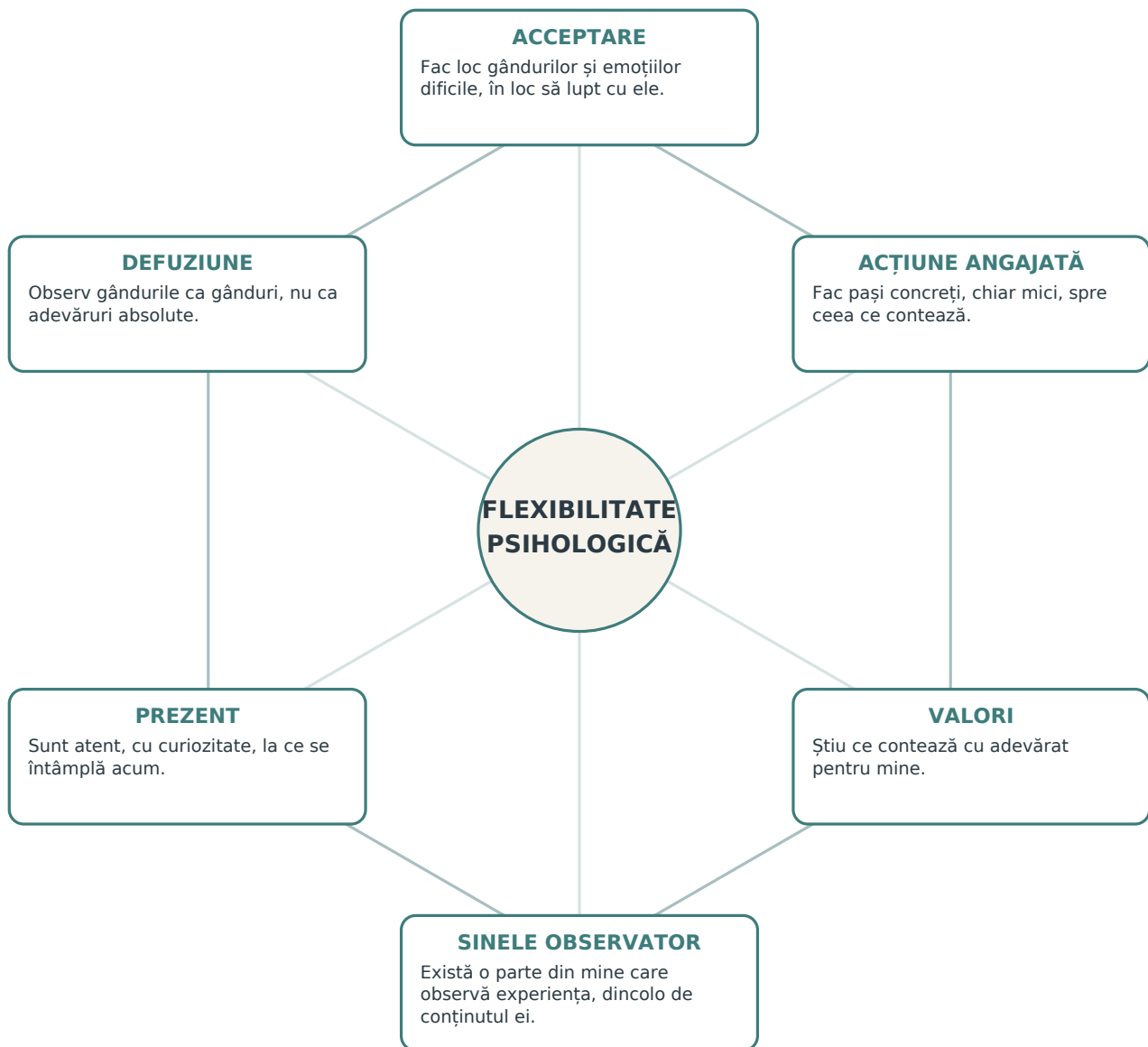


Cele 6 procese ACT (Hexaflex)

florintodoran.ro

O hartă a flexibilității psihologice

Modelul ACT descrie flexibilitatea psihologică prin 6 procese interconectate. Nu sunt pași separați, ci fațete ale aceluiași lucru: capacitatea de a fi prezent, deschis și de a acționa în acord cu valorile tale.



Ce proces simt că am nevoie să exerseze cel mai mult acum?