

# OS 6 PROCESSOS DA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT)

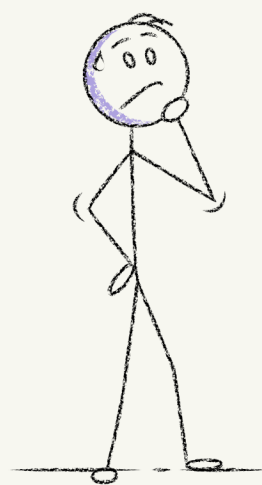


## 01. CONTATO COM O MOMENTO PRESENTE

Estar psicologicamente atento ao presente ajuda a combater a distração com passado ou futuro. Envolve um engajamento ativo com a realidade atual. Isso promove consciência, aceitação e uma abordagem equilibrada para lidar com desafios, alinhando respostas com valores pessoais.

## 02. DEFUSÃO COGNITIVA

A defusão ensina a distanciar-se dos pensamentos, tratando-os como palavras ou imagens, não como verdades. Adota-se uma postura observadora, vendo pensamentos como carros passando, sem envolvimento direto. O objetivo é transformar a interação com os pensamentos, promovendo um avanço alinhado com valores pessoais.

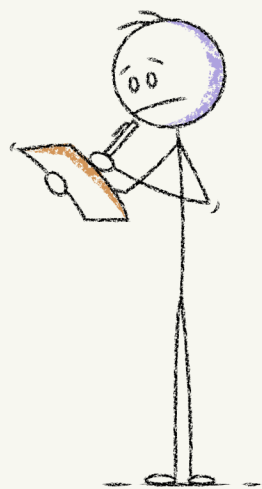
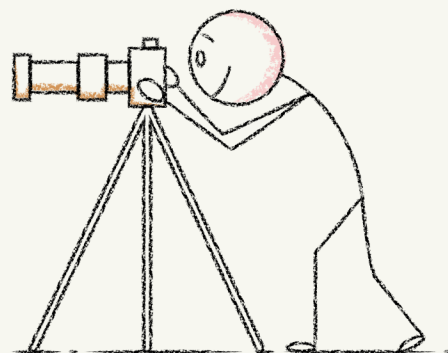


## 03. ACEITAÇÃO

A aceitação na terapia é abrir-se para sentimentos e emoções dolorosos, sem tentar controlá-los, mas permitindo sua presença. Isto reduz o conflito interno e facilita a compreensão das experiências internas. Aceitar não é resignação, mas uma escolha ativa de enfrentar experiências sem resistência.

## 04. SELF-COMO-CONTEXTO

Diferencia o self pensante, produtor de pensamentos e memórias, do self observador. Ajuda os pacientes a verem-se além dos pensamentos passageiros, observando suas experiências internas de forma distanciada. O fortalecimento do self observador promove uma relação saudável com as emoções e pensamentos, facilitando o crescimento pessoal.



## 05. VALORES

Orienta a construção de uma vida significativa, atuando como direções vitais para o comportamento e escolhas. O processo envolve questionar o que é verdadeiramente importante, cobrindo áreas como relacionamentos e desenvolvimento pessoal.

## 06. AÇÃO COMPROMETIDA

Significa agir conforme valores pessoais, transformando-os em ações concretas e enfrentando desafios relacionados. Este processo envolve persistir nos valores mesmo diante de dificuldades, usando intervenções como definição de metas e treinamento de habilidades.

