



# Inside this moment

Thomas Gustavsson leg psykolog ACT-trainer

[thomas.gustavsson@segesholm.se](mailto:thomas.gustavsson@segesholm.se)

0707-764276

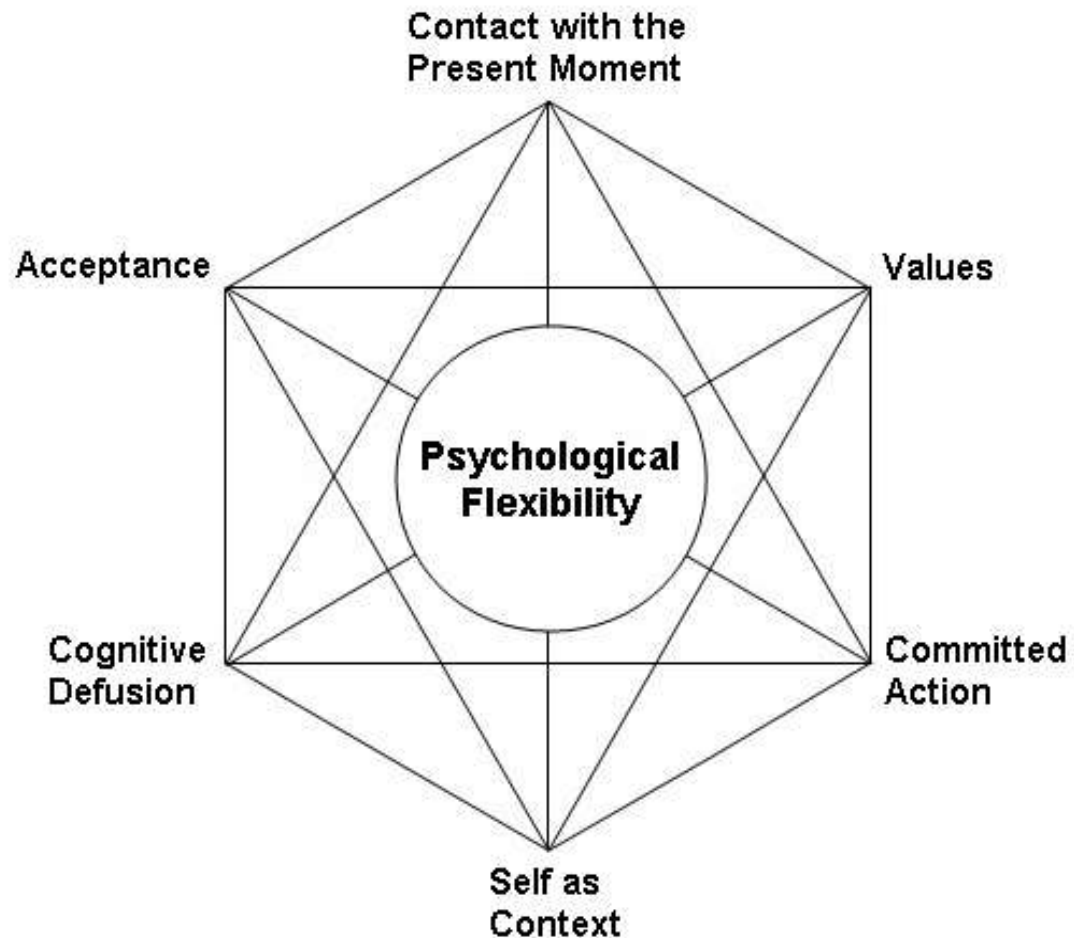
[www.segesholm.se](http://www.segesholm.se)

# 55 minuter av...

- Kort prat och inramning
- Rollspel
- Reflektion kring rollspel
- Easy peacy 😊



# Hexaflex



# Tre grundpelare

## Öppen

Förmåga att acceptera "stuff"  
Fokus på handling

Förmåga att "kliya tillbaks" från regler och mönster

## Närvarande

Kan stanna upp och vara i nuet

Kan observera hur "självhistorien" ser ut/fungerar

## Engagerad

Kontakt med vad som är viktigt

Kan engagera sig i det som är viktigt

# Fem dimensioner (Baer)

## Ngt ACT:ifierad

- Observera (perspektivtagande här och nu)
- Beskriv (kom i kontakt med/exponera)
- Icke dömande (öppenhet, häng inte med pratmaskinen)
- Icke reaktiv (sitt still i båten, responsprevention)
- Handla/agera i vald riktning (gör nåt nytt i värderad riktning/psykologisk och beteendemässig flexibilitet)



# Detta kan man göra i dialog

- Om man kan få klienten att vara i nuet
- Om man kan observera vad som händer i nuet
- Om man kan föra en avsiktlig dialog guidad av 5F
- En ovärderlig inlärningsituation och färdighetsträning



There are no ordinary moments...

~Dan Millman~



# Rollspel

- Frivillig.....?
- Vad som helst så länge det är ngt man söker hjälp för
- Demonstration av 20-25 minuter (som ibland är allt som behövs) ”present moment”



# Fem dimensioner (Baer)

## Ngt ACT:ifierad

- Observera (perspektivtagande här och nu)
- Beskriv (kom i kontakt med/exponera)
- Icke dömande (öppenhet, häng inte med pratmaskinen)
- Icke reaktiv (sitt still i båten, responsprevention)
- Handla/agera i vald riktning (gör nåt nytt i värderad riktning/psykologisk och beteendemässig flexibilitet)

Nu är jag förmodligen på övertid  
men tack för att ni kom och för att  
ni bjöd in mig <3

- Min (äldsta) dotter fyller 18 idag så jag flyger hem strax
- Böcker finns och jadi jadi
- Tack för mig!