

ACT & positieve psychologie

Hoe ACT en positieve psychologie samen komen

In een wereld waarin we vaak worden overweldigd door stress, zorgen en negatieve gedachten, is het makkelijk om vast te lopen. Gelukkig bieden Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en positieve psychologie krachtige handvatten om meer voldoening, verbinding en levensgeluk te ervaren. Maar hoe versterken deze twee benaderingen elkaar precies?

ACT: leven met je pijn én je waarden

ACT leert ons dat pijnlijke gedachten en gevoelens een onvermijdelijk deel van het leven zijn. In plaats van deze te vermijden, nodigt ACT je uit om er ruimte voor te maken en tegelijkertijd actie te ondernemen in lijn met je waarden. Het idee is simpel: je kunt lijden niet vermijden, maar je kunt wel kiezen hoe je reageert en wat je belangrijk vindt.

Positieve psychologie: focus op wat werkt

Positieve psychologie vult dit aan door onze aandacht te richten op wat goed gaat in ons leven. Het gaat niet om het negeren van problemen, maar om het versterken van veerkracht, dankbaarheid en momenten van vreugde. Zo kun je niet alleen omgaan met uitdagingen, maar ook bewuster genieten van het goede.

De kruising van ACT en positieve psychologie

Wanneer we ACT en positieve psychologie combineren, ontstaat een krachtige mix. ACT helpt je om flexibel om te gaan met moeilijke gedachten en emoties, terwijl positieve psychologie je laat zien hoe je het mooie in het leven kunt waarderen. Hier zijn drie manieren waarop deze benaderingen samenkomen:

1. *Dankbaarheid cultiveren in het hier-en-nu*

ACT leert je om aanwezig te zijn in het moment. Positieve psychologie voegt hieraan toe dat je bewust dankbaarheid kunt oefenen. Bijvoorbeeld: neem een moment om drie dingen te noemen waar je dankbaar voor bent vandaag, hoe klein ook. Dit versterkt je verbinding met het heden en voedt positieve emoties.

2. *Leven volgens je waarden voor duurzame voldoening*

ACT richt zich op handelen naar je waarden, ook als dit moeilijk is. Positieve psychologie benadrukt dat dit handelen essentieel is voor een betekenisvol leven. Wanneer je acties overeenkomen met wat je echt belangrijk vindt, ervaar je diepe voldoening, ongeacht de uitdagingen die je tegenkomt.

3. *Momenten van verwondering en plezier creëren*

ACT helpt je om open te staan voor wat het leven je brengt, inclusief kleine momenten van vreugde. Positieve psychologie moedigt je aan om actief zulke momenten op te zoeken: geniet van een wandeling in de natuur, bewonder een mooie zonsondergang, of lach met een vriend.

Jouw volgende stap

Wil je meer leren over hoe ACT en positieve psychologie je kunnen helpen? Begin vandaag met een eenvoudige oefening: sta vijf minuten stil bij iets dat je waardeert in je leven. Observeer wat dit met je doet. Op deze manier kun je stap voor stap werken aan een leven dat zowel betekenisvol als vreugdevol is – zelfs in tijden van pijn en onzekerheid.



Als je nieuwsgierig bent naar hoe je dit concept in je dagelijks leven kunt toepassen of je wilt verder praten over dit thema, neem gerust [contact](#) met mij op.

Rob van der Laan