

ACT & toegewijde actie

De kracht van toegewijde actie in ACT: van intentie naar werkelijkheid

In de wereld van Acceptance & Commitment Therapy (ACT) draait het vaak om de reis, het leren omgaan met moeilijke emoties en gedachten, en om bewust kiezen hoe we ons leven willen leven. Een van de kernprocessen in ACT, toegewijde actie, gaat een stap verder: het vraagt ons niet alleen om intenties te formuleren, maar ook om die daadwerkelijk om te zetten in gedrag. Hoe kunnen we de brug slaan tussen willen en doen?

Wat is toegewijde actie?

Toegewijde actie is het proces waarbij je stappen onderneemt die in lijn liggen met wat voor jou belangrijk is, zelfs als je angst, onzekerheid of andere ongemakken ervaart. Het gaat niet om perfecte of grote stappen, maar om stappen die consistent zijn met je waarden. Het is de praktijk van het dagelijks kiezen voor wat er echt toe doet.

Denk bijvoorbeeld aan iemand die gezondheid belangrijk vindt maar worstelt met sporten. Toegewijde actie betekent dat deze persoon – ondanks gedachten als “ik heb geen zin” of “ik ben te moe” – toch die kleine stap zet. Het kan iets kleins zijn, zoals een korte wandeling of het uitrollen van een yogamat. Het doel is niet altijd de prestatie, maar het proces van trouw blijven aan jezelf.

Obstakels bij toegewijde actie

Net als bij elke verandering, komen er obstakels op ons pad wanneer we proberen toegewijde actie in ons leven te brengen. Wat houdt ons tegen? Vaak zijn het ongemakkelijke gevoelens, gedachten of zelfs externe barrières. Hier zijn een paar veelvoorkomende obstakels:

1. *Angst voor mislukking*: we denken misschien dat het beter is om geen actie te ondernemen dan de kans te riskeren om te falen.
2. *Perfectionisme*: we willen het goed doen, of we doen het liever niet.
3. *Interne weerstand*: gedachten als "ik kan dit niet" of "dit heeft geen zin" kunnen ons tegenhouden.

Drie praktische strategieën voor toegewijde Actie

1. *Stel microdoelen*

Het stellen van haalbare, kleine stappen maakt het makkelijker om toegewijde actie dagelijks in je routine op te nemen. Stel bijvoorbeeld dat je gezonder wilt

leven. Begin dan met iets kleins zoals water drinken bij elke maaltijd. Het behalen van deze kleine doelen motiveert en maakt het makkelijker om grotere acties te ondernemen.

2. *Gebruik de 'laatste dag' reflectie*

Vraag jezelf af wat je zou doen als dit je laatste dag zou zijn. Dit perspectief helpt om in contact te komen met wat echt belangrijk is en brengt je in beweging. Als gezondheid, familie of creativiteit belangrijk is, wat is dan één actie die je vandaag kunt doen in die richting?

3. *Omarm onzekerheid*

ACT leert ons om ongemakkelijke gevoelens en gedachten te accepteren. Onzekerheid kan verlamdend werken, maar als je het kunt omarmen, ontstaat er ruimte om te groeien. Zie onzekerheid niet als een reden om te stoppen, maar als een aanwijzing dat je iets doet dat betekenisvol is.

Een metafoor: de vuurtoren en de boot

Stel je voor dat je in een boot zit, op een donkere, onstuimige zee. Je hebt een vuurtoren in de verte – dat zijn je waarden. Terwijl je vooruit roeit, komt er van alles op je pad: hoge golven, sterke wind, misschien zelfs een zeemonster! Toegewijde actie betekent dat je blijft roeien in de richting van de vuurtoren, ondanks de obstakels. De zee kan stormachtig zijn, maar zolang je de vuurtoren blijft zien, heb je een richting om naar te varen.

Vervolg: van willen naar doen

Toegewijde actie is een oefening in trouw blijven aan jezelf, keer op keer. Door jezelf regelmatig te herinneren aan je waarden, ben je beter in staat om de keuzes te maken die daarbij passen. ACT helpt je om in de juiste richting te bewegen, zelfs als je soms afdwaalt. En uiteindelijk is elke actie, hoe klein ook, een stap vooruit.

Dus, wat is één kleine toegewijde actie die jij vandaag kunt nemen?



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