

ACT Matrix

Sanseoplevelse

Engageret handling
De skridt jeg kan tage i retning af mine værdier



Kontrolstrategier
Hvad jeg gør for at undgå lidelse/ubehag

Lidelse/ubehag
Uønskede private oplevelser

Mental oplevelse

Værdier
Det, der er virkelig vigtig og betydningsfuldt for mig