

■ Welkom bij Werken aan Waarden

Mentale fitheid in je broekzak — gebaseerd op ACT

werkenaanwaarden.nl

Wat is dit?

Werken aan Waarden is een gratis verzameling interactieve oefeningen voor mensen die meer rust willen in hun hoofd en meer richting in hun leven. Alles is gebaseerd op **Acceptance & Commitment Therapy (ACT)** — een bewezen aanpak waarbij je leert omgaan met moeilijke gedachten en gevoelens, in plaats van ertegen te vechten.

Je hebt geen account nodig. Je kunt de site ook als app op je telefoon installeren (zie onderaan deze pagina). De tools werken het best als je ze gebruikt op een moment dat je ze écht nodig hebt — niet als oefening vooraf, maar als reactie op wat je nu voelt.

Wat vind je waar?

De tools zijn geordend in vier categorieën. Kies op basis van wat je nu nodig hebt.

■ Acute Stress & Onrust

Als de spanning hoog is, je overweldigd bent of in paniek raakt. Snel en fysiek.

Fysiologische Zucht · Vagus-Schakelaar · Box-ademhaling · EVA Reset · Spanningsmeter

■ Vol hoofd & Piekeren

Als je vastloopt in gedachten of vecht tegen een gevoel. Afstand nemen van je hoofd.

Gedachten Wolken · De Labelaar · IEMT Oog-Reset · Worstel-schakelaar · Spotlight-effect · Toverpil

■ Energie & Aandacht

Als je wilt vertragen en checken hoe het met je gaat. Terugkomen bij jezelf.

Zintuigen-Scan · Hier ben ik (audio) · Oplaadstation · ACT-Mengpaneel · Slaap-Cirkel

■ Richting & Doen

Als je keuzes wilt maken die passen bij wie je wilt zijn. Van inzicht naar actie.

Waardenkompas · Digitale Toverstaf · Mijn Intentie · Gewoonte-Ketting · Milde Blik

Hoe begin je? Een eenvoudige route

Als je voor het eerst komt, werkt dit het beste:

1

Herken wat je nu voelt

Ben je gespannen of in paniek? Ga naar ■ Acute Stress. Zit je vast in gedachten? Ga naar ■ Vol hoofd. Wil je terugkomen bij jezelf? Ga naar ■ Energie. Wil je iets doen met wat er toe doet? Ga naar ■ Richting & Doen.

2

Kies één tool — niet meerdere

Kies de tool die het best past bij wat je nu voelt. Eén is genoeg. Meer doen werkt averechts als je al veel in je hoofd zit.

3**Doe de oefening volledig**

Neem de tijd. Haast werkt niet. De meeste oefeningen duren 3 tot 5 minuten. Dat is alles wat je nodig hebt.

4**Merk op wat er verandert**

Je hoeft niets te 'oplossen'. De oefeningen helpen je om meer ruimte te voelen — niet om gedachten weg te maken, maar om er anders naar te kijken.

5**Kom terug als het nodig is**

Je kunt de site als app installeren (zie hieronder) zodat hij altijd bij je is. Gebruik het als gereedschap: niet elke dag, maar als het past.

De site als app op je telefoon

■ iPhone (Safari)	■ Android (Chrome)
Tik op het 'Deel'-icoon onderaan je scherm en kies 'Zet op beginscherm' . De site werkt daarna als een gewone app.	Tik op de drie puntjes rechtsboven en kies 'App installeren' of 'Toevoegen aan startscherm' .

werkenaanwaarden.nl

Ontwikkeld door Rob van der Laan MSc · Gebaseerd op Acceptance & Commitment Therapy (ACT) · Gratis te gebruiken