

ACTcards set

Για χρήση από ACT practitioners

Χιούμορ



Να βλέπω και να εκτιμώ
την χιουμοριστική
πλευρά της ζωής

Αυθεντικότητα



Είμαι αυθεντικός, γνήσιος,
πραγματικός· αληθινός
έναντι στον εαυτό μου

Ευελιξία



Να προσαρμόζομαι και
να εξοικειώνομαι σε
διαφορετικές καταστάσεις

Περιλαμβάνει 58 κάρτες



Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς



Κατάλογος αξιών

© Russ Harris, 2010

προσαρμογή στα Ελληνικά κατόπιν αδείας : Αλεξάνδρα Χρυσάγη, 2019

Ινστιτούτο Έρευνας & Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Οι αξίες είναι σαν μια πυξίδα που οδηγεί τις πράξεις μας. Μας οδηγούν προς τις βαθύτερες επιθυμίες μας. Δεν είναι συναισθήματα ούτε εξασφαλίζουν βέβαια αποτελέσματα. Είναι επιλογές για πώς θέλουμε να ζήσουμε τη ζωή μας.

Η παρακάτω λίστα περιλαμβάνει 50 κοινές αξίες. Δίπλα σε κάθε αξία, σημειώστε το γράμμα **Π** για «πολύ σημαντικό για μένα», το γράμμα **Α** για «αρκετά σημαντικό για μένα» ή το γράμμα **Ο** για «όχι τόσο σημαντικό για μένα». Να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Ακολουθήστε το ένστικτο σας όσο περισσότερο μπορείτε και προσπαθήστε να μην παρασκεφτείτε τις απαντήσεις σας.

Μόλις σημειώσετε δίπλα σε κάθε αξία τα γράμματα Π, Α ή Ο (Πολύ, Αρκετά, ή Όχι τόσο σημαντική), επανεξετάστε όλες τις αξίες που σημειώσατε ως πολύ σημαντικές (Π) και επιλέξτε τις πέντε (5) πιο σημαντικές για εσάς. Σημειώστε αυτές τις πέντε πιο σημαντικές αξίες με ένα Χ, για να τις εντοπίζετε.

Τέλος, γράψτε αυτές τις πέντε αξίες εδώ για να θυμάστε ότι σε αυτές τις αξίες πιστεύετε και θέλετε να βασίσετε τη ζωή σας.

Αναρωτηθείτε με ποιον τρόπο συμπεριφέρεστε όταν κάποια από τις πέντε αυτές αξίες λειτουργεί ως πυξίδα και σας καθοδηγεί.

Αυτο-φροντίδα



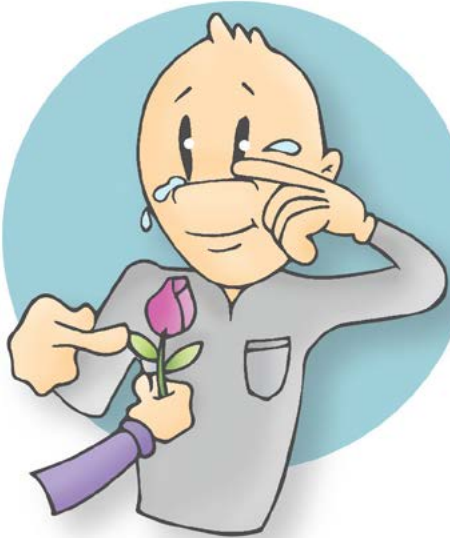
Να φροντίζω την υγεία μου,
την ευημερία μου και να
ικανοποιώ τις ανάγκες μου

Αυτεπίγνωση



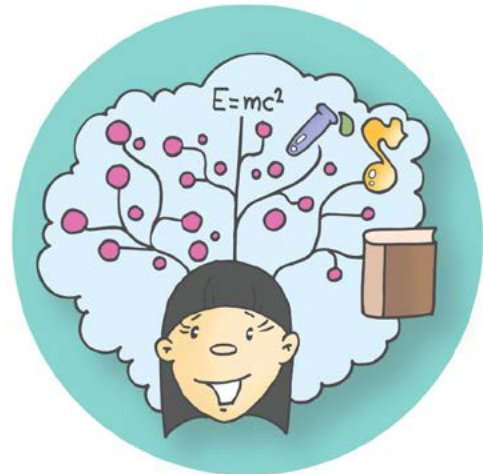
Να αναγνωρίζω τις σκέψεις,
τα συναισθήματα και
τις πράξεις μου

Αυθεντικότητα



Να είμαι αυθεντικός, γνήσιος,
πραγματικός· αληθινός
απέναντι στον εαυτό μου

Αυτο-ανάπτυξη



Να συνεχίζω να αναπτύσσομαι,
να εξελίσσομαι και να βελτιώνομαι
ως προς τις γνώσεις μου, τις
δεξιότητες μου, το χαρακτήρα
μου, ή την εμπειρία ζωής



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**

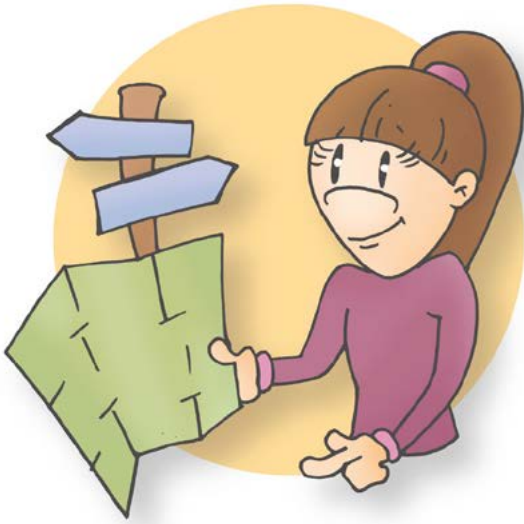


**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**

Αυτονομία



Να υποστηρίζω τον εαυτό μου
και να επιλέγω το δικό
μου τρόπο δράσης

Αισθησιασμός



Να δημιουργώ, να εξερευνώ και
να απολαμβάνω εμπειρίες που
διεγείρουν τις πέντε αισθήσεις

Αγάπη



Να φέρομαι με αγάπη και
στοργή απέναντι στον εαυτό
μου και στους άλλους

Αυτο-προσδιορισμός



Να φέρομαι σύμφωνα
με τα δικά μου ιδανικά



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**

Αμοιβαιότητα



Να χτίζω σχέσεις όπου
υπάρχει ισορροπία μεταξύ
δούναι και λαβείν

Απόλαυση



Να δημιουργώ και να προσφέρω
απόλαυση στον εαυτό μου
και στους άλλους

Αποδοχή



Να είμαι ανοιχτός,
να αποδέχομαι τον εαυτό μου
και τους άλλους, τη ζωή κτλ.

Ανοιχτό Μυαλό Δεκτικότητα



Να σκέφτομαι τα πράγματα
διεξοδικά, να βλέπω τα πράγματα
από την οπτική των άλλων και να
ζυγίζω τα δεδομένα με δίκαιο τρόπο



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**

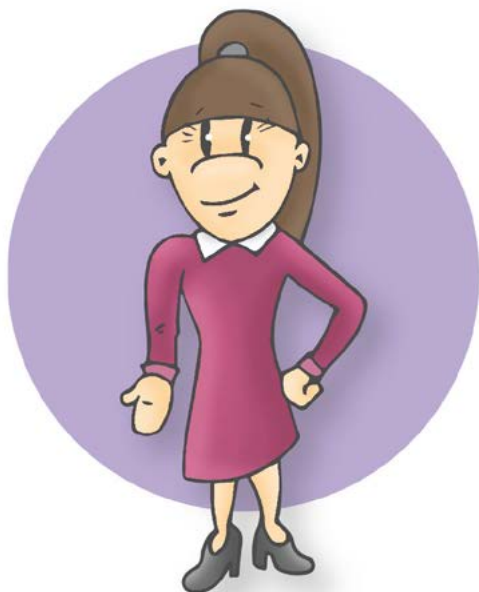


**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**

Διεκδικητικότητα



Να υπερασπίζομαι με όλο
το σεβασμό τα δικαιώματά μου
και να ζητάω αυτό που θέλω

Διασκέδαση



Να αγαπώ το κέφι· να αναζητώ, να
δημιουργώ και να συμμετέχω σε
διασκεδαστικές δραστηριότητες

Ασφάλεια



Να προφυλάσσω, να προστατεύω,
να εξασφαλίζω την ασφάλεια του
εαυτού μου και των άλλων

Δημιουργικότητα



Να είμαι δημιουργικός
ή καινοτόμος



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**

Δικαιοσύνη



Να υποστηρίζω τη δικαιοσύνη
και την εντιμότητα

Ελευθερία



Να ζω ελεύθερα· να διαλέγω πώς
να ζω και πώς να φέρομαι ή να
βοηθάω άλλους να κάνουν το ίδιο

Ειλικρίνεια



Να είμαι ειλικρινής, αληθινός και
φιλότιμος απέναντι στον εαυτό
μου και στους άλλους

Δύναμη



Να ασκώ έντονη επιρροή ή
εξουσία στους άλλους,
π.χ. να διοικώ, να ηγούμαι,
να οργανώνω



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**

Ενθουσιασμός



Να αναζητώ, να δημιουργώ και να συμμετέχω σε δραστηριότητες που είναι έντονες, διεγερτικές και προκαλούν έξαψη

Ενθάρρυνση



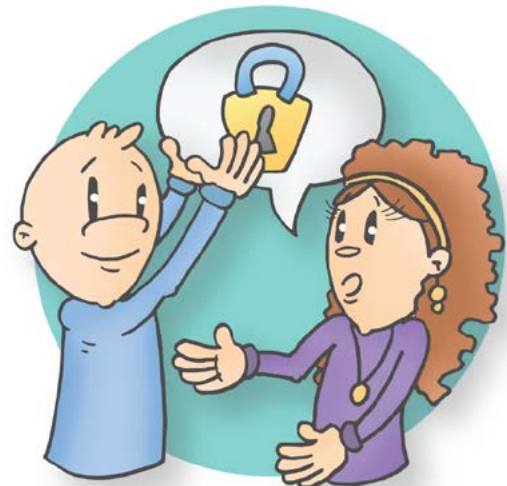
Να ενθαρρύνω και να ανταμείβω τις συμπεριφορές δικές μου ή των άλλων που τις θεωρώ σημαντικές

Ενσυνειδητότητα



Να έχω την επίγνωση της παρούσας στιγμής, να είμαι ανοιχτός στις εμπειρίες μου στο εδώ και τώρα και φιλοπερίεργος

Εμπιστοσύνη



Να είμαι άξιος εμπιστοσύνης· να είμαι πιστός, ειλικρινής και αξιόπιστος



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**

Εντιμότητα



Να είμαι δίκαιος απέναντι στον
εαυτό μου και στους άλλους

Εργατικότητα



Να είμαι εργατικός,
να δουλεύω σκληρά και να
είμαι προσηλωμένος

Επιμονή



Να συνεχίζω με αποφασιστικότητα
ανεξαρτήτως των προβλημάτων
και των δυσκολιών

Επιδεξιότητα



Να εξασκώ συνεχώς και να
βελτιώνω τις δεξιότητές μου και
να δίνω όλο μου τον εαυτό
όταν τις χρησιμοποιώ



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**

Ευελιξία



Να προσαρμόζομαι και
να εξοικειώνομαι σε
διαφορετικές καταστάσεις

Φιλοπεριέργεια



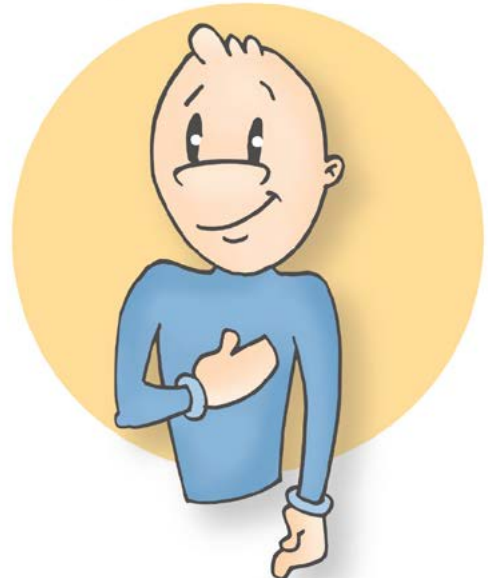
Να είμαι περίεργος, με ανοιχτό
μυαλό και να δείχνω ενδιαφέρον,
να ανακαλύπτω και να εξερευνώ

Φιλικότητα



Να είμαι φιλικός,
κοινωνικός ή δεκτικός
απέναντι στους άλλους

Ευγνωμοσύνη



Να είμαι ευγνώμων και να εκτιμώ τις
θετικές πλευρές του εαυτού μου,
των άλλων και της ζωής



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**

Φροντίδα



Να φροντίζω τον εαυτό μου,
τους άλλους και το
περιβάλλον μου

Ισότητα



Να αντιμετωπίζω τους άλλους
ως ίσους με τον εαυτό μου και
το αντίστροφο

Χιούμορ



Να βλέπω και να εκτιμάω
την χιουμοριστική
πλευρά της ζωής

Γενναιοδωρία



Να είμαι γενναιοδωρος,
να μοιράζομαι, να προσφέρω
στον εαυτό μου και
στους άλλους



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**

Καλοσύνη



Να είμαι καλοσυνάτος, να συμπάσχω,
να δείχνω ενδιαφέρον, να είμαι
φροντιστικός, ή στοργικός απέναντι
στον εαυτό μου και στους άλλους

Ομορφιά



Να εκτιμώ, να δημιουργώ,
να επιδιώκω, να καλλιεργώ την
ομορφιά στον εαυτό μου, στους
άλλους ή στο περιβάλλον κλπ

Οικειότητα



Να είμαι ανοιχτός, να αποκαλύπτομαι
και να μοιράζομαι – σε σωματικό και
συναισθηματικό επίπεδο – στις στενές
μου σχέσεις

Κουράγιο



Να είμαι θαραλλέος και γενναίος·
να επιμένω πάρα τον φόβο,
κίνδυνο ή την δυσκολία



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**

Περιπέτεια



Να είμαι περιπετειώδης· να αποζητώ ενεργά, να δημιουργώ ή να εξερευνώ καινούριες ή συναρπαστικές εμπειρίες

Ρομαντισμός



Να είμαι ρομαντικός· να δείχνω και να εκφράζω την αγάπη μου και τη τρυφερότητα μου

Πρόκληση



Να προκαλώ συνεχώς τον εαυτό μου να εξελιχθεί, να μάθει και να βελτιωθεί

Πνευματικότητα



Να συνδέομαι με πράγματα ευρύτερα από τον εαυτό μου



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**

Σεξουαλικότητα



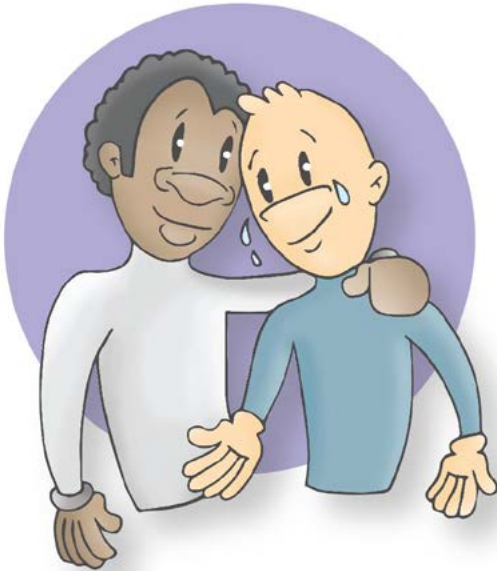
Να εξερευνώ ή να εκφράζω
τη σεξουαλικότητα μου

Συμμόρφωση



Να σέβομαι και να υπακούω
τους νόμους, να δεσμεύομαι
απέναντι στις υποχρεώσεις

Συγχώρεση



Να είμαι επιεικής
απέναντι στον εαυτό μου
και στους άλλους

Σεβασμός



Να δείχνω σεβασμό στον εαυτό μου
και στους άλλους· να είμαι ευγενικός
να υπολογίζω τους άλλους και να
δείχνω θετική εκτίμηση



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**

Συμπόνια



Να φέρομαι με καλοσύνη
σε αυτούς που υποφέρουν

Συνεργασία



Να είμαι συνεργάσιμος
με τους άλλους και να
δείχνω ομαδικότητα

Συνεισφορά



Να συνεισφέρω και να βοηθάω,
να συντρέχω και να κατορθώνω
θετικές αλλαγές για τον εαυτό
μου και τους άλλους

Σύνδεση



Να συμμετέχω ολοκληρωτικά
στο οτιδήποτε κάνω και να
είμαι παρών με τους
άλλους γύρω μου



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**

Υπομονή



Να περιμένω με υπομονή
για αυτό που θέλω

Υποστηρικτικότητα



Να είμαι υποστηρικτικός,
βοηθητικός, ενθαρρυντικός και
διαθέσιμος για τον εαυτό μου
και τους άλλους



Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Εξουσιοδότηση Χρήσης

Η παρούσα συλλογή αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας και απαγορεύεται η αναπαραγωγή αυτής ή μέρους αυτής με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό ή έντυπο, με σκοπό το οικονομικό όφελος από τρίτα άτομα πέραν των δημιουργών. Το Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς έχει την εξουσιοδότηση χρήσης των καρτών για σκοπούς θεραπείας, εκπαίδευσης και ενημέρωσης. Επίσης επιτρέπεται η χρήση από ACT Practitioners για σκοπούς θεραπείας βάσει του καταλόγου αξιών (ACT Cards) από τον Russ Harris 2010.

Τα πνευματικά δικαιώματα των κειμένων, τα οποία αναγράφονται στις κάρτες ανήκουν στον αρχικό δημιουργό Russ Harris 2010 και η προσαρμογή στα ελληνικά, κατόπιν άδειας, στην Αλεξάνδρα Χρυσάγη 2019. Τα δικαιώματα εικονογράφησης και σχεδιασμού των καρτών ανήκουν στις Παναγιώτα Μιχαήλ και Ιουλία Μαϊμάρη 2020.

Σχεδιασμός & Εικονογράφηση: Παναγιώτα Μιχαήλ & Ιουλία Μαϊμάρη



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**



**Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς**