

※ <매일 ACT하기 활동카드> 중 51번 카드에서 사용하세요.

행동 계획하기

1단계 삶의 중요한 영역(예: 가족, 연인, 일, 사회참여, 여가, 건강관리, 창의성, 영성, 환경 등)에서 어떤 변화를 원하나요?

2단계 이러한 변화를 이끌어내는 가치는 무엇인가요?

3단계 가치에 따른 삶을 살기 위해 어떤 행동을 할 수 있나요?

4단계 어떤 심리적 혹은 물리적 장애물이 예상되나요? 이런 장애물을 극복하는 데 어떤 문제해결기술과 ACT 과정을 활용할 수 있을까요?

5단계 어떤 상황이나 단서를 활용하면 행동을 더 쉽게 유도하거나 수월하게 할 수 있을까요?

6단계 어떻게 행동을 계속할 수 있을까요? 그 행동을 유지하기 위한 방법은 어떤 게 있을까요?

7단계 주변에 도움을 구할 수 있는 사람은 누가 있나요?

8단계 가치와 일치하지 않는 방식으로 행동하고 있을 때 어떻게 유연하게 대응할 수 있을까요?
