trance2, praktijk voor hypnotherapie en energiewerk

Kuinrestraat 43, 3826 AE Amersfoort, [www.trance2.nl](http://www.trance2.nl), info@trance2.nl, 06 27 16 84 75

Contactpersoon: Celesta van Reeven

Betreft: Flexibiliteits Index Test (FIT-60)

Versie: 25 mei 2019

Retouradres ingevuld formulier: celesta@trance2.nl

De Flexibiliteits Index Test (FIT-60) brengt in kaart hoe flexibel jij in het leven staat. Hoe flexibeler je bent hoe gemakkelijker je om kunt gaan met de vervelende ervaringen die je op je levenspad tegenkomt.

Met behulp van de FIT-60 kan de richting van een ACT-therapie worden bepaald. Acceptance and Commitment Therapy is een vorm van cognitieve gedragstherapie die hoort in de stroming van de positieve psychologie. Het doel van ACT is om de vaardigheden van mensen te verbeteren.

Het model van ACT bevat zes zuilen:

Acceptatie: Het actief uitnodigen van vervelende gedachten, gevoelens en omstandigheden.

Defusie: Loskomen van je gedachten, zodat deze je minder snel zullen raken.

Zelf als context: Een andere, meer flexibele relatie met jezelf creëren.

Mindfulness: In contact komen met het hier en nu.

Waarden: Ontdekken wat je werkelijk belangrijk vindt in het leven.

Toegewijd handelen: Dingen gaan ondernemen op basis van je waarden.

Gezamenlijk zorgen de oefeningen en metaforen uit deze zes zuilen voor meer psychologische flexibiliteit. Hierdoor kun je beter omgaan met de grillen van het leven en zul je sneller geneigd zijn om de dingen te doen die echt belangrijk voor je zijn.

Toelichting bij het invullen: De Flexibiliteits Index Test is te vinden op <http://hoeflexibelbenjij.nl> en bestaat uit 60 stellingen. Hoe hoger het cijfer hoe meer de stelling op jou van toepassing is.

|  |  |
| --- | --- |
| FIT-subschaal | score |
| Acceptatie | / 60 |
| Defusie | / 60 |
| Zelf als context | / 60 |
| Hier en nu (mindfulness) | / 60 |
| Waarden | / 60 |
| Toegewijd handelen | / 60 |
| totaal (Psychologische Flexibiliteit) | / 360 |

Datum:

Voor- en achternaam: