***Гексафлекс***

*Это модель 6-ти ключевых процессов в ACT (Терапия принятия и ответственности): принятие, когнитивное распутывание, контакт с настоящим, Селф-как-контекст, ценности и мотивированное поведение. Цель работы с 6-ю процессами –* ***развитие психологической гибкости****, т.е. способности адаптироваться к различным ситуациям и выстраивать свое поведение с учетом контекста и в соответствии со своими ценностями.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Открытость*** | ***Осознанность*** | ***Вовлеченность*** |
| **Принятие // Избегание**Что я чувствую?Что я не хочу чувствовать?Что я делаю, чтобы не чувствовать? | **Контакт с настоящим моментом // Отсутствие контакта**Где находится мое внимание – в прошлом, будущем или в настоящем? Способность менять направление своего внимания в зависимости от контекста. | **Контакт с ценностями //** **Отсутствие контакта**Что на самом деле важно для меня? Ради чего я готов/готова терпеть дискомфорт и идти на риск? Каким человеком я хочу быть в этой ситуации? |
| **Когнитивное распутывание // Слияние с мыслями**Что я думаю? Какие мысли кажутся мне истинными (с какими мыслями я спутываюсь?) | **Селф-как-контекст (наблюдающее «я») //Селф-как-контент (я = мои мысли)**Что я думаю о себе, что я говорю о себе другим? («Я – это…», «я – человек, который…») | **Мотивированное поведение (в направлении ценностей) // Хаотичное поведение**Что я готов/готова делать уже сегодня, чтобы жить более наполненной жизнью, чтобы двигаться по направлению к своим ценностям?  |