
ACT námskeiðið

Námsefnisyfirlit

VIKA 1

Hamingja og þjáning/erfiðleikar

- „Hamingjugildran“: hvernig vestrænn skilningur á hamingju gerir okkur vansæl
- Af hverju við öll þjáumst og hvað við getum gert í því
- Vísindin á bak við raunverulega hamingju
- Að taka fyrstu skrefin í átt að innihaldsríkara og merkingabærara lífi

VIKA 2

Ný leið

- Hvernig það að berjast við erfiðar/sársaukafullar tilfinningar gerir þær verri
- Róttæk ný leið til að bregðast við tilfinningalegum sársauka
- Hvernig hægt er að draga úr mætti kvíðans
- Hvernig hægt er að draga strax úr áhrifum sársaukafullra tilfinninga

VIKA 3

Að losa sig af önglinum

- Hvernig hugur okkar hefur þróast í að hugsa neikvætt (neikvæð skekkja hugans) og hvers vegna jákvæðar hugsanir klikka oft
- Hvernig hægt er að draga úr mættinum í óhjálplegum hugsunum
- Hvernig hægt er að brjótast úr viðjum sjálfgagnrýni, sjálfsdómhörku og sjálfshaturs
- Hvernig hægt er að hefja sig yfir þetta hefðbundna sjálfstraust

VIKA 4

Núvitund

- Núvitund án hugleiðsluiðkunnar
- Hvernig hægt er að lifa í augnablikinu/núinu
- Hvernig hægt er að njóta og kunna að meta lífsins
- Hvernig hægt er að stýra athyglinni og hvíla hana á því sem þú ert að gera hverju sinni

VIKA 5

Merking og tilgangur

- Hvernig hægt er að finna innri áttavitann til að halda stefnu í gegnum lífsins ferðalag
- Hvernig hægt er að gefa hverjum þætti lífsins merkingu og tilgang
- Hvernig hægt er að hvetja þig áfram frá dýpstu hjartarótum
- Hvernig hægt er að auðga og efla allt sem þú gerir

VIKA 6

Halda utan um þig með sjálfsmildi

- Hvernig hægt er að leyfa sársaukafullum tilfinningum að flæða í gegnum þig án þess að missa fótanna
- Hvernig hægt er að hlúa að samkennd í eigin garð og koma vel fram við þig
- Hvernig hægt er að byggja innihaldsríkt samband við þig og aðra
- Hvernig hægt er að umbreyta innri sársauka í innri bandamann

VIKA 7

Að gera það sem skiptir máli

- Hvernig hægt er að hvetja þig áfram frá dýpstu hjartarótum
- Hvernig hægt er að yfirstíga hindranir eins og kvíða, sjálfsefa og lágt sjálfsmat
- Hvernig þú getur gert það sem skiptir þig máli, jafnvel þó það sé erfitt
- Hvernig hægt er að viðhalda jákvæðum breytingum yfir í lengri tíma

VIKA 8

Að virkja og hlúa að æðri sjálfsvitund

- Hvernig hægt er að tengjast æðri sjálfvitund
- Hvernig hægt er að finna lífsfyllingu á ólíkum stöðum
- Hvernig hægt er að gera það besta úr því sem lífið býður upp á
- Samantekt: áframhaldandi vegferð