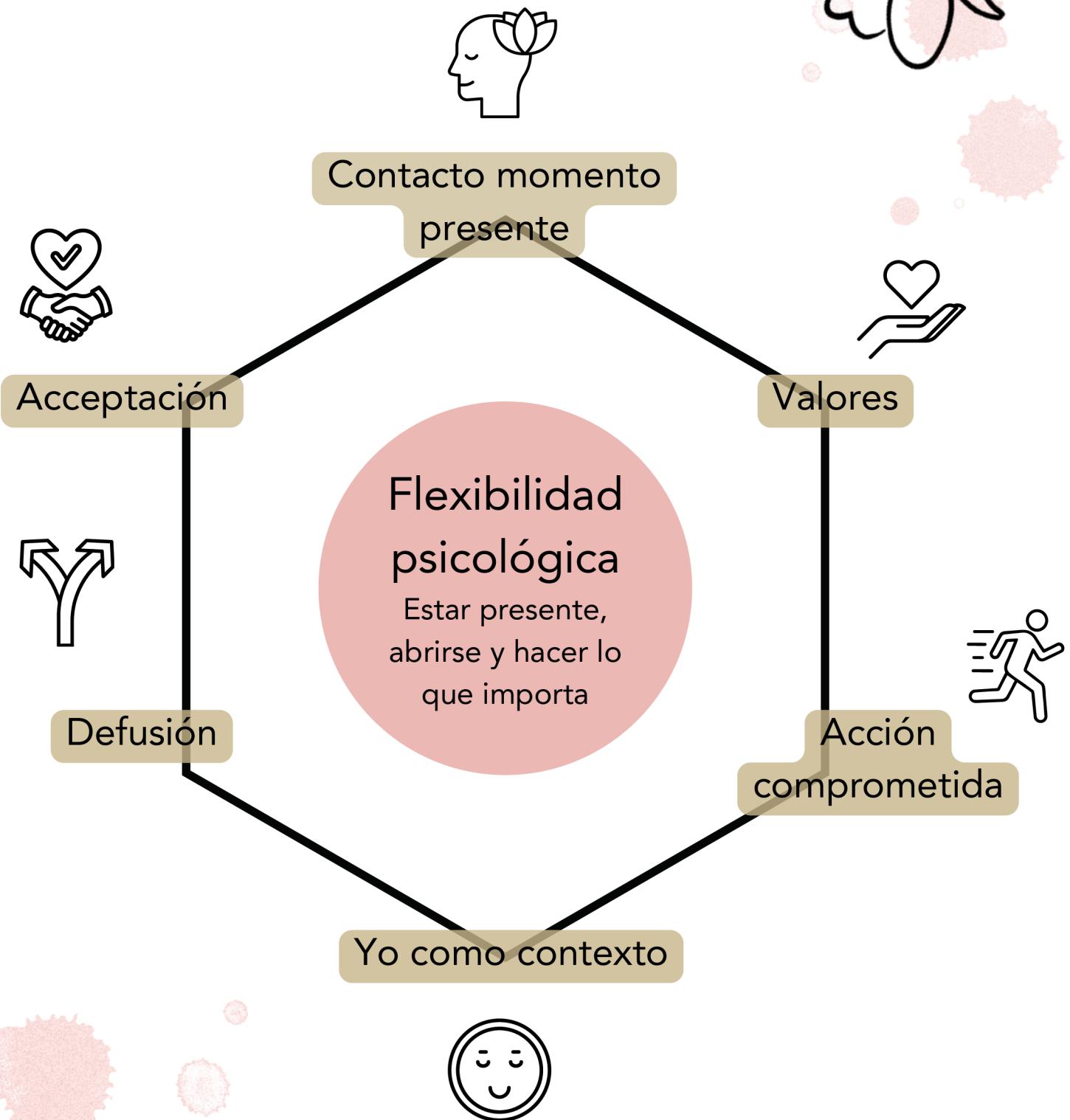


Hexaflex ACT



Psicología
Compassiva



Contacto momento presente

Capacidad de dirigir la atención, de forma flexible y consciente, hacia el aquí y ahora.



Valores

Cualidades que queremos cultivar en como vivimos y nos relacionamos. Nos orientan, aportando sentido y dirección a nuestras decisiones.



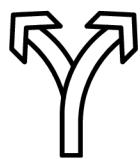
Acción comprometida

Tomar decisiones y actuar de forma coherente con nuestros valores, construyendo una vida plena y significativa.



Yo como contexto

Diferenciar la parte de nuestra mente que piensa y la que observa, permitiéndonos tomar distancia de nuestros contenidos mentales.



Defusión

Reconocer que los pensamientos son solo palabras o imágenes mentales, no verdades absolutas ni mandatos.



Acceptación

Abrirnos voluntariamente a las experiencias internas que nos resultan incómodas o dolorosas en lugar de luchar contra estas o evitarlas.