

Acceptance and Commitment Theory

V H K N T X E T N O C S A F L E S D S U O T R C
A D N Q A Y B S X X S A L W A E J U D J D X W L
B Z E K F K B G Q E D Q V U P C R K G G Z V U O
G N A A X I G O Y B O W O F Q N F M K J D R H P
M H A C A O W A K D A X H E L A L P E L Z N N N
D K F O Q E H F E L W F R O X T E Q E Q H D F U
N Q E A Q N M I I X U J G S V P S O R N S H V D
R N T D E H P O A D P K Y F N E G Y B M H P N J
U Y P V V J S Z T A G M H A K C N R W O X F K K
P X E F A P I S X I W U Q O N C I H Q Y G Q Q C
R T M W Z K T Z G T O W Y O T A V V U L L L X B
S T J L A H O T J F Y N I D A L R A L C S Z A Y
J U N O G A C V S G E S S S F R E L O H M W F A
X V F U B U N I J I U R P F E D S U Y G M B L K
V S O B A M L E H F O C O K E Q B E C R D D E Y
A H S S C I V A J B Y Y K T L I O S N Q I P C K
T E P E U W Z M J D K Z Q J I U Y V T A A M T E
M I N D F U L N E S S B M X N A Z K G W U L L X
L F Z V P Q T T A D U T B K G W F Y N B Z L Y E
W Y P O O Y D U G O S R C V S V H G J Y H R U E
T P Q O N U T E S M O S G Z J X J H H Q N I B S
O U T H B Z V L Z S H N O I S U F E D T L Z Y W
P S Y C H O L O G I C A L F L E X I B I L I T Y
R F O N J W X D F Q Q Y Z L D F G I Y G I C L G

Psychological Flexibility

Self As Context

Observing Self

Steven Hayes

Mindfulness

Acceptance

Emotions

Feelings

Thoughts

Defusion

Fusion

Values