

ACT Now Training Video Transcripts

5. Setting a simple goal

Time	Speaker	Text
0:05	HP	Vi har tittat på två tekniker idag, Mary: Mindfulness av andetag, och tanken de-fusion övning. Och en av de främsta orsakerna till att lära och öva dessa är så att du kan känna mycket mer möjlighet att ta dessa steg mot vad du bryr dig om. Så vi kommer att spendera några minuter innan vi avslutar denna utnämning verkligen titta på -om du känner dig villig-inställning vad vi anropa ett värdebaserat mål. Låter det okej?
0:46	Mary	Ja
	HP	En av de saker du sa är verkligen viktigt för dig är runt familjetid, och gå simma med ditt barnbarn. Och jag vill börja med att bara kontrollera, om tre månader, med detta stöd här och saker du gör själv, det verkligen gjorde en skillnad och dessa bekymmer bara inte hade en sådan inverkan längre, var du komma ut och om trots att ärret är här, du är tillbaka gör vad du bryr dig om ... Vad är en av dina långsiktiga mål Mary?
1:23	Mary	Jag skulle vilja vara i poolen med mitt barnbarn.
	HP	Ok, det är ett riktigt tydligt mål: Att vara i poolen med ditt barnbarn. [1:41] Och om jag frågade dig just nu hur villig du är- om noll inte är villig alls, och tio är verkligen villig- var skulle du betygsätta dig själv idag på det långsiktiga mål?
1:54	Mary	Inte villig. Inte villig.
2:00	HP	Och jag tänkte att du kanske skulle säga att för om det var mycket lätt, skulle du ha bara gått och gjort det redan. Men jag vill att vi ska erkänna att det är där vi kommer att sikta på. Är det där du vill sikta mot?
2:10	Mary	Absolut.
	HP	Okej. Vi kommer att dela upp det i små hanterbara steg, med dig att gå bort och göra något som du känner dig villig att göra den här veckan som tar dig lite närmare ditt långsiktiga mål. [02:25] Så vad är något som du tror ... När du tänker på att gå simning, vad är det viktiga med att gå och simma med ditt barnbarn? Vad är värdet kopplat till det?
2:36	Mary	Värdet är att se henne njuta av sig själv i mitt sällskap, när hon är med mig.
	HP	Ok, så att vara med henne-
	Mary	Att göra något hon tycker om.
2:52	HP	Så det låter som det viktigaste är att göra något hon tycker om. [3:03] Så med det i åtanke, vad är en sak tror du den här veckan att du kanske kan göra som är relaterad till att spendera tid med din barnbarn, gör något som hon tycker om.
3:21	Mary	Hon tycker om att gå till lekplatsen.
	HP	Är det något som du har gjort med henne nyligen?
	Mary	Nej. Nej, det har jag inte.
3:43	HP	Hur villig skulle du vara den här veckan att göra det?

	Mary	Det skulle förmodligen vara en fyra av tio.
	HP	Fyra av tio. Okej. Så vad jag tror skulle vara till hjälp är att bryta det målet ner till en mindre bit, något ännu mer hanterbart än så, något minst en sju av tio när det gäller känslan "Ja jag är redo och villig att göra detta". [4:20] Att komma ihåg att det huvudsakliga syftet, det viktigaste är bara att umgås med ditt barnbarn.

4:24	Mary	Läser en historia på natten. Så jag behöver inte gå ut, men jag är i huset.
	HP	Härlig. När kan du göra det här den här veckan?
	Mary	Det skulle jag kunna göra på torsdag.
4:43	HP	Och igen om jag skulle fråga dig om viljan skala från noll till tio, vad skulle du säga?
	Mary	Sju eller åtta.
	HP	En sju eller en åtta. Okej. Och om du kunde se tillbaka när du väl har gjort det och tänka "jag gjorde det", skulle det vara viktigt? Skulle det vara ett steg framåt?
5:03	Mary	Det skulle det. Det är något jag inte har gjort på länge.
	HP	Det låter som ett riktigt bra mål för den här veckan. [5:18] Innan vi avslutar, bara för att kontrollera, när du är rätt på nära håll med ditt barnbarn, vilka tankar och känslor kan dyka upp?
5:28	Mary	Hon kanske frågar varför jag har en halsduk. Och hon kanske ber mig att ta av den. Vilket betyder att hon kanske ser det. För utan halsduken är det uppenbart.
5:45	HP	Och att veta att det kan finnas viss oro för denna övning, vad tror du kommer att vara viktigt för dig att ha den bästa chansen att komma tillbaka nästa vecka och säga "Jag klarade av det. Jag rör mig mot det som betyder något."
6:07	Mary	Menar du vad som kan hjälpa mig?
	HP	Ja. Vad kan hjälpa när de svåra tankarna eller känslorna dyker upp?
	Mary	Du har lärt mig två saker. Du lärde mig andningsövningen. Det var till hjälp, jag kan tänka mig att vara till hjälp. Och att veta att en tanke är en tanke, kunde jag sätta den meningen framför den, "Jag märker tanken att..." Så jag tror att de skulle vara de två sakerna.
6:42	HP	Så du har dem redo där om du behöver dem. Och ibland är det användbart att skriva ner dina mål eftersom det är mycket lätt att glömma. Så du kanske vill skriva ner det. Jag ser fram emot att höra hur du får på nästa vecka.
	Mary	Tack.