

ACT Now koolituse Youtube'i videote lingid

Online Act videod

Choice Point by Russ Harris: <https://www.youtube.com/watch?v=vKE9e8pgrg8>

Evolution of the human mind: <https://www.youtube.com/watch?v=kv6HkipQcfA&t=2s>

Tervishoiutöötaja ja patsiendiga videod

1. Välimust puudutava vestluse alustamine: <https://youtu.be/age7C1bdAso>
2. ACT plaani tutvustamine: **Changes currently being made. Will send as soon as possible.**
- 3a. Teadvustatud hingamise harjutus: <https://youtu.be/9a6PBisrAy8>
- 3b. Patsiendi tagasiside teadvustatud hingamise harjutusele: <https://youtu.be/TIHJWwxAPDU>
4. Mõtete neutraliseerimise harjutus: <https://youtu.be/TyZM1W9p0jM>
5. Lihtsa eesmärgi püstitamine: <https://youtu.be/CvhJ2T4roxE>