OLTAYA TAKILMAK

ACT'te günlük kullanım diliyle 'zihin tarafından tuzağa düşürülmek' veya 'düşünceler tarafından yakalanmak' ifadelerini kullanabiliriz. Burada kast edilen, kişinin düşünceleri ile içiçe geçmiş bir hale gelmesi ve düşüncelerin davranışları yoğun bir biçimde etkilemesidir. Hangi durumlarda zihniniz sizi etkisi altına almaktadır? Hangi yöntemlerle sizi tuzağa düşürmektedir? Bu halden kendinizi nasıl kurtarabilirsiniz

Zaman/tarih Tetikleyici olay veya durum	Zihniniz size neler söyledi veya size nasıl tuzağa düşürmeye çalıştı?	Tuzağa düştüğünüzde davranışlarınız nasıl değişti? Bunun size maliyeti ne oldu?	Kendinizi tuzaktan kurtarabildiniz mi? Nasıl?