



WE LOVE TO PRINT

Would you like to check your work?

Your proof should be used to check:

- ✓ for spelling mistakes and missing digits
- ✓ that you have included all the details you want (email, URL etc)
- ✓ if your design reaches all the way to the edge of the bleed
- ✓ the orientation of your design. If you fold this page in half would your designs face the right way up?

Your proof can't help with:

- ✗ color proofing - what you see on your screen will always look slightly brighter than the printed version. Similarly, your printer may not print exactly the same as ours.

PLEASE NOTE: This proof is designed to allow you to check your designs and to proof read (we know it's often easier on paper). It is not a full print-ready file. Any images on this preview are high-resolution but are not our full print resolution.

Got a question?

If you have any questions regarding your order, please read our Frequently Asked Questions at www.moo.com/help/faq. Still not sure? Contact our Customer Service Team (they're nice people, you'll like them) at www.moo.com/help/contact-us.html

To print or not to print?

If you need to print this out to accurately proof read your work, please remember to check how many pages the document is. You may only need to print the first page.



Bleed (Your design should fill this)



Trim (This is where we aim to cut your cards)



Watermark (Don't worry - this won't print)

FRONT



BACK

You'll get 2 of this design



FRONT



BACK

You'll get 2 of this design



FRONT



BACK

You'll get 2 of this design



FRONT



BACK

You'll get 2 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT



BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design

**wat zijn waarden in act?**

in acceptatie en commitment therapie (act) is werken met waarden het proces dat mensen helpt om een waarde- en betekenisvol leven op te bouwen.
het werken met waarden wordt ingezet wanneer cliënten een manier van handelen zoeken die aansluit bij wat de meeste waarde voor hen heeft. vaak betekent dit dat ze open gaan staan voor de gevolgen van het leven dat ze wensen ook wanneer hier persoonlijke moeilijkheden en andere hindernissen aan vastzitten.

de term 'waarden' wordt op zoveel manieren gebruikt in de westerse maatschappij, waardoor de betekenis en de functie van het werken met waarden soms verloren kan gaan. waarden hebben een specifieke gedragsmatige functie in act

waarden kunnen in act eenvoudig gedefinieerd worden als gewenste en algemene kwaliteiten van een lopende actie (hayes, bond, barnes-holmes, & austin, 2006).

FRONT

BACK

You'll get 1 of this design

**of meer theoretisch accuraat geformuleerd:**

"waarden zijn vrij gekozen, verbaal geconstrueerde gevolgen van voortdurende dynamische en zich ontwikkelende patronen van activiteit, die overheersende bekrachtigers veroorzaken voor die activiteiten die essentieel zijn voor het onderlinge verband in die gewenste gedragspatronen" (wilson & dufrêne, 2009)

terwijl veel act therapeuten ervaren hebben dat het werken met waarden veel toe kan voegen in het werken met cliënten, zien zij ook dat het tijd kost om deze waarden helemaal helder boven tafel te krijgen. deze act gesprekskaarten helpen je om cliënten hun eigen waarden te laten ontdekken op een rijke en betekenisvolle manier die hun leven kan veranderen.

FRONT

BACK

You'll get 1 of this design

**waarom zoveel gedoe om een paar simpele vragen?**

veel mensen die de hulp van een professional inschakelen, hebben al veel gesproken en gedacht over hun problemen. het is zelfs zo dat wanneer cliënten al een paar hulpverleners hebben gesproken, ze gewend zijn geraakt aan het steeds maar weer vertellen van hun verhaal. elke keer wanneer ze hun verhaal vertellen, lopen ze dezelfde weg en elke keer slijt dat pad meer uit.

de andere weg, eentje die leidt naar een waardevol leven, is er één waar nauwelijks over gesproken wordt: in het dagelijks leven. voor veel mensen is het voeren van gesprekken over waarden nieuw, eng en zelfs pijnlijk. wat we het meest waardevol vinden kan ver weg of onmogelijk lijken.

als je naar deze kaarten kijkt, lijken de vragen misschien eenvoudig, gewoontjes en zelfs makkelijk te beantwoorden. laten we er kort één proberen en zien wat het doet.

sluit je ogen en neem de tijd om de vraag die gaat komen te overdenken

FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



stel je voor dat er iemand voor je staat die erg belangrijk voor je is, iemand waar je om geeft, misschien een vriend of familielid die een antwoord van je gaat vragen - neem de tijd om deze persoon waar je om geeft, voor je te zien.

stel je dan voor dat deze persoon op het punt staat om je een vraag te stellen die belangrijke gevolgen heeft voor jouw leven en de zijne/hare. zie hoe de persoon voor je staat. neem de tijd, met je ogen dicht, om na te denken over je antwoord en merk op dat het antwoord belangrijk is voor de persoon waar je om geeft.

"wat maakt het leven goed?"

laat je gedachten de vrije loop terwijl je probeert de juiste woorden te vinden en zie - met je ogen nog steeds gesloten - hoe je zelf antwoord geeft aan deze persoon waar je om geeft.

FRONT

BACK

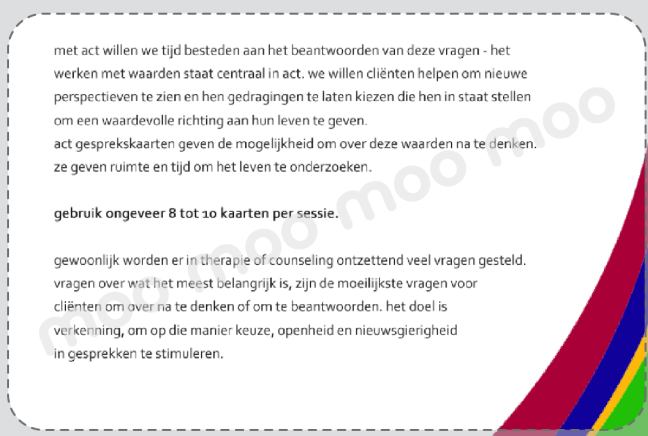
You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

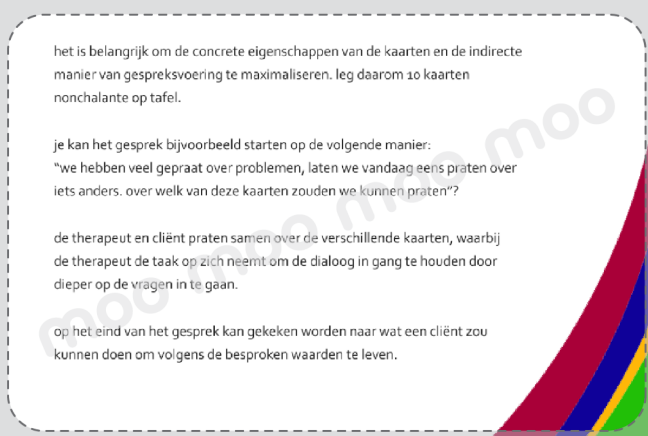
You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design



FRONT

BACK

You'll get 1 of this design

