



Расписание Изучаем АСТ Вместе

февраль - март 2026

Занятие 1. Введение в АСТ - 1 февраля, 2026

Психологическая гибкость и 6 процессов Гексафлекс.

Психологическая ригидность. Практика.

Занятие 2. Ценности и целенаправленные действия - 8 февраля, 2026

Открываем свои ценности. Приверженные действия.

Виды целей. Практика.

Занятие 3. Мысли и Я-как-контекст - 15 февраля, 2026

Мысли — самый «шумный» уровень сознания.

6 форм слияния. Я-как-контекст — основа дефузии. Практика.

Занятие 4. Принятие и осознанность - 21 февраля, 2026

Принятие чувств. Контакт с настоящим моментом. Практика.

Занятие 5. Инструменты АСТ: Точка выбора и Матрица АСТ - 1 марта, 2026

Переход от понимания к действию. Интеграция Матрицы АСТ и всех ключевых процессов в личную и профессиональную практику.

“

*Мы не «учимся у кого-то». Мы учимся вместе — через опыт,
практику и обмен знаниями.*

”