

HYPNOTERAPI

Kender du til:

- at føle dig ked af det indeni uden rigtig at vide, hvad du skal gøre ved det
- at have fysiske gener f.eks. uro i benene, smerter, eksem eller allergi, som du ikke kan få bugt med
- at have tænkt, om din overvægt mere skyldes dårlige følelser end manglende viden om kost/diæt
- at opleve angst og ubehag i sociale sammenhænge eller op til eksamen
- at det er svært for dig at stresse af og gear ned

Hvad kan hypnoterapi gøre for dig?

Hypnoterapi er egnet til behandling af flere ting. Genkender du noget af det herover?

Man er ikke altid opmærksom på, hvordan tidligere oplevelser stadig kan sidde i krop og psyke. Ubearbejdede hændelser kan give mentale, følelsesmæssige og/eller fysiske problemer i dagligdagen.

Vi kan ikke lave om på det, der er sket i fortiden. Hypnoterapi kan afhjælpe gener, der stammer fra tidligere oplevelser.

Formålet med hypnoterapi er at lægge fortiden bag dig. Du får hjælp til at bearbejde tidligere oplevelser, så du bedre selv kan vælge, om og hvordan det skete skal påvirke dit liv i dag.

Sådan foregår hypnoterapi

Vi starter med kort at tale om, hvad du gerne vil have hjælp til. Behandlingen er en kombination af samtale og brug af hypnoseteknikker, som jeg vælger ud fra din problemstilling.

Du bliver guidet hen til en dyb afslapning i kroppen og videre til en mental tilstand, der er fokuseret koncentration, også kaldet trance.

Det vil være lidt som om du falder i staver eller dagdrømmer med lukkede øjne. Du sidder vågen og afslappet. Du er ved bevidsthed og kan tale under behandlingen.

Det er hele tiden dig selv, som har kontrollen over dit sind og din vilje under behandlingen.

Kontakt

Hypnoterapeut og psykoterapeut
Lisbeth Olesen
Ole Suhrs Gade 21, kld.tv.
1354 København K

Tlf. 2949 4588
mail@lisbetholesen.dk

Pris og varighed

Kr. 995,00 inkl. moms for en
behandling på op til 1½ time.

Behandling efter aftale.

