

HYPNOSE

Der foreligger ingen tvivl om, at hypnose har været anvendt, så længe menneskeheden har eksisteret. De første historiske oplysninger om anvendelse af hypnose stammer fra Ægypten, så tidligt som 3-4.000 år f.Kr.; Fra Grækenland foreligger historisk materiale om brug af hypnose dog tidligst fra omkring 900 år f.Kr.

Ordet hypnose stammer fra den græske søvngud Hypnos. Der er dog ikke tale om søvn, for målinger af hjerneaktivitet har vist, at der er tale om alfa-aktivitet og ikke delta-aktivitet som i søvn. Under hypnosen bringes man i en anden bevidsthedstilstand, hvor man er afslappet og modtagelig for forslag under hypnosen.

Hypnose er et kraftfuldt værktøj, fordi man skyder genvej til det ubevidste (kaldes også underbevidstheden) og hurtigt kan få ændret uhensigtsmæssige tankemønstre og blokeringer til noget mere livsbekræftende.

Alle kan hypnotiseres, men det er forskelligt, hvor dyb en trance man kommer i. For at få mest muligt ud af hypnose, kræver det, at man føler sig tryk ved at få hypnose og har tillid til hypnoterapeuten. Derfor indleder vi altid en behandling med at fortælle, hvad hypnose går ud på.

Hypnose er en behandlingsform for fysiske lidelser og psykiske problemstillinger. Hypnose kan bruges ved alle former for ønskede forandringsprocesser.

Hypnose er effektiv overfor:

- fobier og andre angstlidelser som tandlægeskræk, eksamensangst, højdeskræk.
- kan påvirke smerter
- støtte til vægttab for at tabe sig
- bearbejdelse af angst, vrede, skyld,
- fjerne traumer og lindre smerter
- holde op med at ryge

Anerkendt af NGH, som er verdens største hypnoseorganisation med cirka 12.000 medlemmer

Vi anbefaler at du har konsulteret din læge om dine helbredsmæssige udfordringer, vi diagnosticerer ikke.

En enkelt behandler i vores klinik kan udføre behandlingen.