



## Olika typer av Hypnoterapi

Här nedan är några exempel där hypnos ger goda resultat, men ta kontakt med mig så pratar vi om dina bekymmer för att se om hypnos kan vara en terapiform som passar.

### Fobier

Det finns många olika typer av fobier och sällan vet man dess orsak. Hade du vetat orsaken hade du redan varit av med din fobi. Fobier är ofta kopplade till starka emotionella händelser som du upplevt för länge sedan, kanske som ett litet barn, men som du sedan har förträngt. Med hypnoterapi kan vi tillsammans hitta orsaken och bearbeta den så att symptomen försvinner. Fobier är oftast enkla sessioner med snabba resultat. Det finns många olika typer av fobier men några exempel skulle kunna vara: ormfobi, spindelfobi, fågelfobi, klaustrofobi.

### Panikångest

Många som kommer till mig upplever stark panikångest, ångest eller stress utan att veta varför. Obearbetade händelser från förr skapar oro för framtiden. Att bryta detta är oerhört befriande och ger ett lugn inombords. Hypnos är ett effektivt sätt att snabbt förändra det du vill förändra.

### Beroendeproblem

Att vara beroende är oftast fyllt med skam och ångest. Många vet inte hur de ska ta sig ur sitt beroende och några har redan provat olika former för att få hjälp. Ett missbruk är ett sätt att fly från någonting. Många vet dessutom inte vad de flyr från och hittar ingen väg att ta sig ur detta. Förutom att det drabbar den enskilde så drabbar det ofta också omgivningen som gör problematiken ännu svårare. Att fastna i beteenden som man egentligen inte vill vara i men inte finner en utväg ur är oerhört svårt för den enskilde. Vill du sluta och göra något åt det på riktigt? Att få återuppleva lugnet i sig själv är för många en inre frid. Beroendeproblem kan tex. vara alkohol, spelmissbruk, matmissbruk.

### Sluta röka/snusa

Tänk dig att känslan som tidigare styrte dig till att röka/snusa, plötsligt är borta. Tänk att åter kunna välja och vara fri. Kanske får du tid över, känner lukter och smaker som du gjorde för länge sedan. Längtar du till en bättre hälsa utan cigaretter/snus? Har du bestämt dig, så hjälper jag dig att nå ditt mål.

### Scenskräck

Att stå inför andra människor är för många en skräck, så scen- och talskräck kan hypnos ge bra resultat.

1 HYPNOS SESSION tar ca 90 minuter och pris är 1850 kr.

Faktura skickas + moms.