

PSYKOTERAPI

Her er forskellige udsagn om psykoterapi af terapeuter hos Happy People:

Hos mig går psykoterapi og afspænding hånd i hånd. Forskellen er tilgangen. Nogen kommer med et ønske om afspænding af f.eks. spændte skuldre, mavesmerter el. andet. Andre kommer med ønsket om at få hjælp til at håndtere svære situationer i livet. Uanset hvad, arbejder jeg med at bevidstgøre de tanker og følelser, der ligger bag problemet.

Både samtale og opmærksomhed på kroppen indgår i terapien. Som terapeut mener jeg det er min vigtigste opgave at møde klienten med respekt og anerkendelse, samt at hjælpe ham/hende til at få overensstemmelse mellem sine ønsker/intentioner og sine handlinger.

Det vigtigste i psykoterapi er, at du kommer, som du er og er motiveret for at bruge det frirum, det er at dele tanker, følelser og refleksioner med et andet menneske. Det kan hjælpe dig igennem en vanskelig krise, eller en periode med tungsind eller stress.

Psykoterapi er en metode til at arbejde med selvforståelse og fordybelse, samt en måde at behandle psykiske gener, lidelser, kriser og blokeringer.

Du kan derigennem opleve at se nye sider hos dig selv og andre. Dette kan føre frem til, at du kan se fordel i, at gøre nogle ting i dit liv anderledes i fremtiden.

Formålet med psykoterapi er at hjælpe personen i kontakt med de blokerede/fastlåste følelser som medfører problemer, konflikter og lidelse og forhindrer livsudfoldelse og udnyttelse af det fulde potentiale.

Den familie, vi voksede op i, har sat spor i os alle på godt og ondt, og det kan være en større udfordring at finde sin egen vej. Hvis man på sin vej gennem livet støder på situationer, hvor man føler sig utilstrækkelig, gentager uhensigtsmæssige mønstre, ikke kan holde sine grænser, eller har angstproblemer, selvmordstanker osv., så er det en god ide at søge hjælp.

Psykoterapi kan hjælpe til at give os en bedre indre sammenhæng og fundering, så vi bedre kan møde andre mennesker ligeværdigt og vi dermed tager et større personligt ansvar.

Psykoterapi er en mulighed for at lære hele dig at kende på et dybere niveau både følelses-mæssigt via de signaler din krop sender dig. Få kendskab til dine skyggesider, så du kan genkende dem, når de dukker op. En mulighed for at få delt oplevelser fra dit liv med et nærværende menneske, der ikke er personligt involveret.

Kropspsykoterapi er en terapiform der – på et fundament af tillid og tryghed, i en atmosfære af kontakt, nærvær og omsorg – heler op på de følelsesmæssige sår, som er skabt i barndommen. Kropspsykoterapi – også kaldet organisk psykoterapi – tager sit udgangspunkt i det enkelte menneskes eksistentielle liv på følgende områder: det sociale, det psykiske, det følelsesmæssige og det kropslige område.

At genfinde sig selv i det indre og ydre liv er centralt for at opnå dybere accept og forståelse af egen eksistens.

Bearbejdningen sker gennem oplevelsen af ens egen kropslige og psykiske sindstilstand.



Ring på 4074 8185