

# Hypnoseterapi forløb

Jeg, Stephan Sax, er uddannet hypnoseтерапевт og leder dig personligt igennem hele Hypnose-terapiforløbet.

Hypnoseterapi er en effektiv metode, jeg anvender for at hjælpe dig med at håndtere udfordringer som angst, afhængigheder eller fysiske smerter.

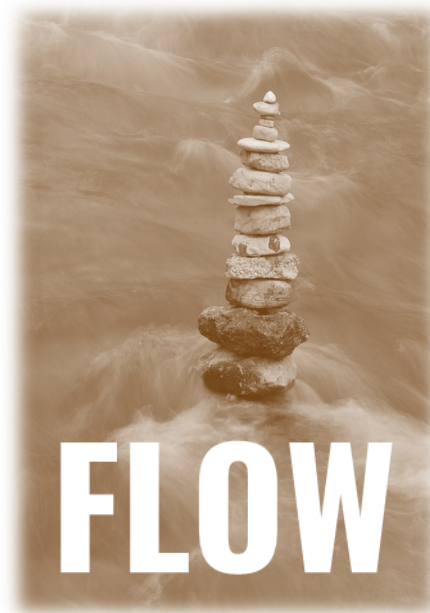
Mit mål er at skabe positive ændringer i dit liv, din adfærd og dine tankemønstre ved brug af hypnose som et redskab til varig forandring.

Det er forskellige fra menneske til menneske, som regel vil jeg sige i gennemsnit kan du regne med 1-3 behandlinger i alt.

**Hvis du får den idé at henvise andre mennesker til en session, bør du være opmærksom på følgende:**

- 1. Ingen lyst til forandring.**
- 2. Har ingen god følelse ved det.**
- 3. Er afvisende.**

**Hvis en af de tre punkter er tilfældet, kan og vil jeg ikke hjælpe vedkommende, ikke vil være det, du/I forventer. Derfor skal vi altid selv bestemme, om vi vil eller ej.**



**Stephan Sax**  
Coaching ApS 

**Book mig her**

Varighed: 1x1,5 time pr. session

Investering: DKK 1.825,00

pr. session pr. Person

*Få en uforpligtende snak omkring mulighederne*

*For at afholde dette coachingforløb hos dig/ jer.*

*Prisen er ekskl. moms.*

# Hypnoseterapi er vigtig af flere grunde:

## **Behandling af psykiske lidelser:**

Hypnoseterapi kan være effektiv til behandling af angstlidelser, depressioner, posttraumatisk stresslidelse (PTSD) og fobier. Ved at arbejde med underbevidstheden kan dybt rodfæstede problemer tackles og løses.

## **Smertelindring:**

Hypnoseterapi kan lindre kroniske smerter ved at ændre smerteopfattelsen i hjernen. Dette er særligt nyttigt for patienter med lidelser som fibromyalgi, migræne eller gigt.

## **Adfærdsændring:**

Terapien kan hjælpe med at ændre skadelige adfærdsmønstre som rygning, overspisning eller andre afhængigheder. Gennem suggestioner under hypnosen kan nye, sundere adfærdsmønstre etableres.

## **Stresshåndtering og afslapning:**

Hypnoseterapi er en effektiv metode til stresshåndtering og fremme af afslapning. Den hjælper med at berolige sindet, forbedre koncentrationen og øge det generelle velbefindende.

## **Forbedring af selvværd:**

Ved at arbejde med underbevidstheden kan hypnoseterapi bidrage til at styrke selvværdet og selvtilliden. Dette kan være særligt nyttigt for mennesker, der lider af lavt selvværd eller selvtvivl.

## **Erindringer og traumahåndtering:**

Hypnoseterapi kan bruges til at fremhæve og bearbejde undertrykte eller fortrængte erindringer. Dette er især nyttigt i traumaterapi for at bearbejde tidligere begivenheder og finde følelsesmæssig fred.

## **Forbedring af søvnkvalitet:**

For mennesker, der lider af søvnforstyrrelser som søvnløshed, kan hypnoseterapi hjælpe med at forbedre søvnvaner og fremme en god nattesøvn.

## **Personlig vækst og udvikling:**

Hypnoseterapi kan bruges som et værktøj til personlig vækst og selvudvikling. Den hjælper mennesker med at se deres mål tydeligere, aktivere deres indre ressourcer og skabe positive forandringer i deres liv.

Alt i alt tilbyder hypnoseterapi en alsidig og effektiv metode til at håndtere en række psykiske og fysiske problemer ved at udnytte underbevidsthedens potentiale til at fremme positive forandringer.

**Stephan Sax**   
Coaching ApS