

Hypnoseterapi forløb

Jeg, Stephan Sax, er uddannet hypnoseterapeut og leder dig personligt igennem hele Hypnoseterapiforløbet.

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 Volker Sax, certificeret hypnoseterapeut. Siden 2024 har jeg hjulpet over 45 mennesker med at finde deres egen vej gennem en til tre sessioner.



Book mig her

Varighed: 1x1,5 time pr. session

Investering: DKK 1.895,00

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 rodfastede 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 selvtiliden. 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.

