

De altfel, practica hipnozei și a autohipnozei permite:

- înlocuirea fricii și a gândurilor negative și nerealiste prin gânduri pozitive, raționale și realiste.
- suprimarea fricii de senzațiile fizice care se pot produce în timpul atacurilor de panică.
- încetinirea ritmului cardiac și menținerea lui într-un stadiu mai calm, obținerea unei relaxări profunde și eliberarea tensiunilor corporale.
- înlocuirea respirației superficiale și scurte clavicolare prin respirații profunde, liniștite

Oricare ar fi durata de timp de-a lungul căreia ați suferit de angosă și/sau de atacuri de panică, hipnoza vă poate ajuta.

Hipnoza este foarte eficientă pentru:

- Supraîncărcare ponderală
- Anorexie, bulimie, compulsii alimentare
- Alcoolism, fumat, alte dependențe
- Stres, anxietate, depresie
- Insomnie, migrene, controlul durerii
- Asistență psihologică în boli grave
- Timiditate, lipsă de încredere în sine
- Schimbarea orientării profesionale
- Clarificarea obiectivelor și trecerea la acțiune
- Doliu, separare, alte traumatisme
- Fobii, alergii ... etc.

*Sănătate
Armonie corp – spirit
Calitatea vieții*

STOP Angoasei și fobiilor!

**Eliberați-vă de anxietate și
luați controlul gândurilor și
emoțiilor voastre**

**Această broșură vă aduce informații
despre cum vă poate ajuta hipnoza
să vă depășiți anxietatea și fobiile.**

**Angoasa și tulburările anxioase vă pot
împiedica să profitați din plin de viață.**

CresCent

hipnoterapie & dezvoltare personală

psiholog Codruța Gheran
0746 05 33 04
codruta_gheran@yahoo.com

Vă puteți elibera de anxietate și fobii?

Angoasa este declanșată la un nivel inconștient și poate fi motivul pentru care rațiunea are un atât de puțin efect în timpul crizelor de angoasă și asupra atacurilor de panică.

Angoasa poate fi rezultatul unei experiențe similare din trecut, a unui sentiment de pierdere a controlului într-o anumită situație, a unei incapacități de a face față unui lucru căruia nu-i vedem rezolvarea.

A avea crize de panică sau de angoasă poate fi deosebit de neplăcut, dar crizele de angoasă sunt o parte naturală a mecanismului nostru de supraviețuire, reacția de „luptă sau fugi”.

Acum milioane de ani, pe vremea când oamenii erau vânați de către animale sălbatice, aveam nevoie de un sistem de alarmă pentru a ne avertiza asupra pericolului, pentru a ne putea pregăti pentru lupă sau fugă.

Simptomele asociate atacurilor de panică reprezintă chiar pregătirea organismului nostru pentru o acțiune imediată.

În zilele noastre, suntem rareori confrunțați cu amenințări reale asupra siguranței noastre, dar vechiul sistem de alarmă funcționează încă și ne este întotdeauna necesar în cazul unui pericol real.

O fobie este o frică excesivă sau nerezonabilă suscitată de prezența sau anticiparea unei obiect sau a unei situații specifice.

Principiul instalării fobiei este unul foarte simplu.

De exemplu, plecând de acasă, M. este deosebit de stresată din cauza examenului oral la care va participa și care o angustează. Pe drum, este atacată de un câine. De fapt, câinile nu sare la ea, ci doar mârâie tare și latră în direcția ei. Pentru că este foarte tensionată, resimte o frică uriașă. În urma acestei întâmplări, M. nu mai trece niciodată pe acea stradă. Evită situația. Ba mai mult, face un mare ocol de fiecare dată când vede un câine. Comportamentul de evitare a câinilor îi reîntărește frica. Ea se gândește: „din fericire, sunt destul de departe, pentru că altfel m-ar putea mușca.” Așadar, o fobie este instalată și apoi se întărește din cauza evitării.

O persoană este fobică atunci când:

- Expunerea la obiectul fobiei declanșează o anxietate imediată.
- Frica este cu adevărat excesivă sau nerezonabilă.
- Persoana fobică reacționează evitând situațiile care în provoacă frică.
- Dacă persoana este confruntată cu o situație angoasantă, ea trăiește o detresă intensă și poate avea un atac de panică.

Depășiți anxietatea cu ajutorul hipnoterapiei!

Tratamentul angoasei cu ajutorul hipnozei comportă mai multe aspecte:

- **întărirea Eului** și sentimentul siguranței interioare.
 - descoperirea cauzei și a originii fricii: descoperirea cauzei fricii prin regresii hipnotice la evenimentul de origine permite reducerea intensității angoasei.
- Mai apoi, sugestiile hipnotice permit clientului să raționeze într-o manieră mai adaptativă.
- **desensibilizarea sub hipnoză:** se utilizează tehnici ale programării neurolingvistice care dau rezultate surprinzătoare, uneori chiar după una sau două ședințe.

Aceste tehnici permit suprimarea angoasei și reducerea stresului post-traumatic. Odată cauzele angoasei găsite, desensibilizarea permite demontarea puterii a ceea ce a cauzat anxietatea.

- expunerea la situațiile anxietante sub hipnoză (progresia în viitor) va permite pe rând conștientului și inconștientului să găsească alte mijloace de a face față, în afara reacțiilor de angoasă paralizantă.