

StressNed

Program til effektiv, langtidsholdbar reduktion af din stress



Overvind din stress

StressNed er til dig, som er gået ned med stress eller på vej til det.

StressNed-konceptet

Hvis du går ned med stress, kan du gå til lægen og blive sygemeldt, og derefter gå hjem og hvile dig i en periode, evt. med et glas lykkepiller. Det ændrer ingenting. Når du vender tilbage til dagligdagen, er dit stressproblem uløst, og stressen vil komme igen før eller senere.

Det unikke ved StressNed-konceptet er, at vi ved hjælp af bl.a. hypnoterapi hjælper dig til at finde ud af, hvilke faktorer i dit liv, du inderst inde gerne vil ændre. Dernæst hjælper vi dig med at formulere dine nye mål, så de bliver realistiske, og med at indarbejde dem.

Sideløbende får vi dig til at slappe af og opnå ro og velvære. Dernæst aktiverer vi din krops egne energiresourcer, så du bliver i stand til at skabe den nødvendige forandring.

Målgruppe

Konceptet egner sig for alle uanset alder, køn og beskæftigelse. Hvis ikke du allerede har været hos din egen læge i anledning af din stress, beder vi dig gøre det, inden du påbegynder StressNed-forløbet. Hvis du lider af kroniske sygdomme, er i anden behandling, tager daglig medicin eller har implantater, vil vi gerne vide det.

Program

StressNed er et integreret forløb, som består af elleve sessioner delt op i tre moduler:

Modul I: **Førstehjælp**, så du kan stoppe op og "få pusten". Du bliver i stand til at slappe af og til at sove om natten.

Modul II: **Forandring**, hvor vi sammen finder frem til, hvad du bør ændre i dit liv for at få bugt med stressen.

Modul III: **Nye vaner** – indarbejdelse og forankring af ændringerne og værktøjer til at håndtere dagligdagens udfordringer.

Forløbet er på i alt 18 timer. Bed om at få det detaljerede program tilsendt.

Vores metoder

Vi bruger forskellige metoder, primært hypnoterapi og reiki-healing samt coaching og kostjusteringer.

Hypnoterapi er en nænsom terapiform, som ikke kræver, at du skal tale om alt – den hjælper dig blot til at få øje på kritiske områder og til selv at beslutte, hvad du vil ændre.

Reiki-healing er en måde at løse blokeringer og frigøre kroppens energiresourcer på.

Din medvirken

StressNed er tilrettelagt som et kursus, hvor du som eneste deltager lærer selv at få bugt med din stress. Vi prakker dig altså ikke nogen løsninger på. Du fører selv en logbog, hvor du følger dine fremskridt.



StressNed

Dit udbytte

Selv om du fx mener, at stressen skyldes dit job, så er det vigtigt at se på alle de faktorer i dit liv, som kan medvirke til at skabe ubalance. I StressNed-forløbet kommer du hele kompasset rundt.

Efter forløbet vil du have lært at undgå at bringe dig selv i de situationer, hvor stressen kan opstå. Du vil kunne håndtere kortvarige stress-situationer. Du vil have set kritisk på både dit job og balancen mellem job og fritid og taget skridt til at foretage de nødvendige ændringer. Afslutningsvis får du forslag til flere gode vaner og teknikker, som du bagefter kan udforske i ro og mag.

Terapiformer

Hypnoterapi: Mange tror, at man er helt "væk", når man er i hypnose. De fleste er dog ved fuld bevidsthed og hører alt, hvad der bliver sagt. Hypnose er en tranacetilstand, hvor det ubevidste sind er modtageligt over for positive suggestioner og derfor mere åbent for dybe forandringer. Videnskabelige undersøgelser viser, at hypnose også har stor effekt mod smerter, og at den øger virkningen af andre behandlingsformer. Læs mere på www.hypnoseskolen.dk, som har mange artikler om hypnoterapi og links til videnskabelige resultater.

Reiki-healing: Reiki er en af de mest kendte healingsformer. På Healerringen.dk kan du læse om flere forsøg, der bekræfter den positive virkning af healing på en lang række sygdomme. Et dansk forskningsprojekt fra 1999 får følgende konklusion af praktiserende læge Adé Ojeniyi fra Rungsted: "Herværende projekt har vist klart og tydeligt, at healing har en beviselig positiv virkning på en lang række patofysiologiske tilstande, hvad enten der er tale om somatiske eller psykiske lidelser."

Bivirkninger

Behandlingerne, især reiki-healingen, vil resultere i en udrensning af affaldsstoffer, som er aflejret i kroppen. Derfor kan du bl.a. mærke træthed i dagene efter disse behandlinger. Læs mere i vores folder "Før & efter din behandling".

Referencer

Kvinde, 45 år:

Jeg skylder Sten Svensson en stor tak. Han har med hypnose og samtalerapi hjulpet mig i en svær personlig krise. Den kombinerede terapi har givet mig indsigter og forståelser for min situation samt forløst "smerten" i en sådan grad, at familiemedlemmer har bemærket det.

Mand, 48 år:

Da jeg startede i forløbet var jeg kørt helt ned og sygemeldt. Gennem coachingen og hypnoterapien fandt jeg mine ressourcer frem, og jeg fik øjnene op for de muligheder, der alligevel viste sig at være for at komme videre. Det var også vigtigt for mig at få kvalificeret hjælp til at formulere klare mål og tage de nødvendige beslutninger for at realisere dem. Healingen var et dejligt supplement, som især virkede på mine mavesmerter.

HVAD SKAL VÆRE DIT FØRSTE, LILLE SKRIDT TIL AT OPNÅ NETOP DET, DER VIL GØRE EN KÆMPEFORSKEL I DIT LIV LIGE NU?

Ring eller skriv til os og bed om nærmere information. Vi laver også gerne faste ordninger for firmaer, selvfølgelig med fuld fortrolighed over for medarbejderne.

Dine vejledere



Hypnoterapi og coaching:

Sten Svensson, certificeret master hypnoterapeut, tidscoach, ledelseskonsulent og forfatter til flere bøger om ledelse, strategier og tidsstyring.



Reiki-healing og kostvejledning:

Lone Ingemann, reiki-healer, alternativ kostvejleder og forfatter til flere bøger om jobtrivsel og jobsøgning.