

Certificeret efter internationale standarder og medlem af brancheforeningerne:



NLP foreningen Danmark
International NLP federation



NGH Danmark
NGH International
(National Guild of Hypnotists)

Du er altid velkommen til at kontakte mig på:

- tville@terapist.dk eller på
- telefon: 25 33 12 58,

hvis du ønsker yderligere oplysninger om behandlingsmuligheder, form eller priser.

Du kan også få uddybende information på: www.terapist.dk

Jeg glæder mig til at høre fra dig!

www.terapist.dk

Før jeg begyndte at læse til terapeut, havde jeg en del skepsis overfor, at en enkelt person skulle kunne tilbyde behandling for så mange forskellige ting. Det var før, det gik op for mig; at skære vi *alt* andet fra, så vil alle der søger behandling enten: *holde op* med noget – eller *begynde på* noget...

Accepter aldrig en tilstand, hvis du gerne vil have det anderledes.

- Angst, angst for angsten, generthed, eksamens- og præstationsangst
- Fobier; fly, mørke, højder, broer, vand, nåle, tandlæger, tordenvej, insekter, social fobi, m.v.
- Smertelindring, fantomsmerter
- Afvænnning; overspisning, alkohol, rygning, neglebidning, m.v.
- Stress; behandling og forebyggelse
- Samlivsproblemer, psykisk / fysisk
- Spiseforstyrrelse, vægtkontrol
- Ked af det hed, udbændthed, uro, stammen, usikkerhed, nervøsitet, modløshed, ensomhed, tvangstanker (OCD)
- Vrede, sorg, chok, traumer, krise, svigt
- Manglende: selvværd, selvtillid, tillid
- Målsætning, motivation, koncentration, studievaner, energi, hukommelse, forbedre sportspræstationer

Samtaleterapi

Hypnoterapi

Coaching

Tville

A. K. Tvilling

Åshøjvej 3
4600 Køge

Terapi der går i dybden
– **holder i længden**

Tidsbestilling
tlf. 25 33 12 58

www.terapist.dk

Tville (Ann K. Tvilling)
Åshøjvej 3,
4600 Køge
Tlf. 25 33 12 58
Mail; tville@terapist.dk

Samtale terapi

Gennem samtaleterapi kan jeg hjælpe dig med at løse mange former for problemer; både på det personlige- og arbejdsmæssige plan.

Udvikling er jo en meget personlig ting! Derfor er det dig der vælger, hvad du ønsker at sætte fokus på.

Mange gange er det f.eks.:

- Dén "indre sabotør" der forhindre dig i at:
- stoppe med at ryge, - smide de kilo du kæmper med, - leve livet i balance, - binde dig, - slippe en overbevisning der begrænser dig, - føle nok selvværd, - leve uden angst, - stress, eller...
- Den, som: - underminerer din selvtillid, - holder på fobier eller...
- Dét der dræner dig for energi, - fylder for meget i dit liv, lige nu – eller i fortiden?
- Dét mål du ønsker at nå, men som ikke rigtig vil lykkes, - eller ...

De fleste har et ønske om at være i stand til at tage styringen i deres liv. Terapi kan være dét, der giver dig redskaberne til det.

Under 'Behandlinger' på terapist.dk, kan du se nogle af de områder, jeg kan hjælpe dig med indenfor: terapi, hypnose og coaching – der går i dybden!

Tidsbestilling tlf. 25 33 12 58
- Læg venligst telefonnummer og navn, så ringer jeg tilbage.

Hypno terapi

Hypnoterapi foregår i en trancetilstand (dét de fleste kalder hypnose).

Du er fuldt ud til stede og bevidst på mange måder – du er bare "lige nede under" det bevidsthedslag hvor de indre kritikere og løftede pegefingre dominerer med deres: burde, skulle, må, skal, bør etc.

Terapeutisk trance er en utrolig behagelig tilstand. En slags skærpet fokus, hvor du kan få adgang til de ubevidste ressourcer du allerede har, men ikke bruger aktivt.

Trance er en blid, men utrolig effektiv, måde at bearbejde en problemstilling på. I trancen kan sindet hente overskud, selvværd, evner, færdigheder, personlig indsigt - og udsigt...

Vores bevidste sind foretrækker bestemte rutiner og reaktioner – også selv om vi ønsker at gøre noget andet; vi kalder det vaner eller mønstre. Når vi ikke kan bryde dem, er det ofte fordi vi møder en mur af indre skepsis og modstand.

Hypnoterapi er effektivt, fordi der arbejdes på flere og dybere planer. På få sessioner kan man opleve dramatiske forandringer.

Modsat hvad film og spektakulære show påstår, så er og bliver *dig selv* der har kontrollen. Hypnoterapeuten fungerer "blot" som en kyndig guide, som hjælper dig til at skærpe dit ubevidste sind og der igennem, at skabe de ønskede ændringer, nye mønstre, gode vaner og *støttende* overbevisninger.

Du er altid velkommen til at kontakte mig på tville@terapist.dk eller på telefon, hvis du ønsker yderligere oplysninger om behandlingsmuligheder eller form.

Se mere på www.terapist.dk.

Coaching

Coaching er en afklarende og målrettende teknik, der støtter og udfordrer dig som fokuspersion.

Du kan bruge coaching til at udforske muligheder, perspektiver og til udfordre dine begrænsninger.

Coaching kan støtte dig til nytænkning, til at planlægge og til at realisere den.

I coaching arbejder vi ud fra den nuværende situation og fremadrettet. Populært sagt: jeg har spørgsmålene - du har svarerne!

Coaching er en positiv, handlingsorienteret dialog, som tager udgangspunkt i konkrete og specifikke udfordringer.

Coaching er utroligt velegnet til:

- Målsætning – af enhver art
- Afklaring og dilemmaer; valg / fravalg
- Erkendelse- og værdiarbejde
- At opnå ro, overblik og selvtillid
- At træffe vigtige beslutninger;
- Forebygge stress og udbrændthed
- Forbedring af relationer til andre (på jobbet, til delebørn, teenagere*), i parforholdet etc.)
- At få balance mellem privat- og arbejdsliv
- **Teenage-coaching.** Et teenageliv kan byde på utroligt mange udfordringer, valg og pres fra; uddannelse / jobvalg, relationer, venner / uvenner, familie og ikke mindst den unge selv. Det kan være rart at få coaching af en uvildig og fortrolig, som du ikke skal forholde dig personligt til.