https://pxl.host/jx09k2i65dbto0yvvx.png

**Individuelt behandlingsforløb**

Behandling af stress, depression og angst med samtaleterapi, meditation og mindfulness

**Er du slidt op af ikke at kunne sove om natten, have konstant  
tankemylder og kæmpe med stress, angst eller depression?**

Så kan jeg hjælpe dig. Om du lider af stress, depression eller angst, er ikke afgørende lige nu og her. Det afgørende er på nuværende tidspunkt, at du gerne vil have hjælp til ikke at gå ned med flaget (igen).

**Du har måske været i behandling (medicinsk eller terapeutisk), men føler, at du stadig ryger tilbage til dit gamle mønster….**

Der er mange veje ud af stress, depression og angst. Men fælles for dem, der virker på den længere sigt er, at du er nødt til at lære at lytte til dig selv, dine værdier og dine ønsker til livet.  Ellers vil du lande ved samme udgangspunkt igen og skal starte forfra.  Det kræver, at du får nye perspektiver på dit liv. Erkendelsen af, at du ikke behøver at leve det liv, du har gjort indtil nu. Du må gerne ændre på det. For at komme til et sted, hvor du står stærkt og ikke falder tilbage i dit gamle mønster, vaner og liv (som gjorde dig syg), har du brug for at lære at bare være. Bare at være. Og lære dig selv og dine grænser bedre kende. Du har brug for at lære, hvordan du bliver mere robust og modstandsdygtig på din helt egen måde, sådan at du står stærkere i dit eget liv.

**Forestil dig et liv, hvor du:**

* sover bedre om natten og ved præcist, hvad du skal gøre, når du får tankemylder
* kan stå ud af sengen om morgenen og glæde dig til endnu en skøn dag med energi og masser af livsmod
* griner mere, kan føle ægte glæde over helt banale små ting og i det hele taget har lyst til at tage en ordentlig mundfuld af livet
* har færre konflikter i dit liv og gode relationer med de mennesker, der betyder noget for dig
* har lært, hvordan du gerne vil leve dit liv og har fundet styrken til at gøre det i stedet for at gå på kompromis med dine inderste værdier
* mærker en stærk tro på, at du ikke er sådan en, der går i stykker eller går ned med enten angst, depression eller stress

**Det kan jeg hjælpe dig med.**