

Keywords: Långvarig smärta ? Ont ? Värk - Lindra din smärta PDF pdf bok på svenska, ladda ner Långvarig smärta ? Ont ? Värk - Lindra din smärta ePUB, Långvarig smärta ? Ont ? Värk - Lindra din smärta las online, Långvarig smärta ? Ont ? Värk - Lindra din smärta download

---

## Långvarig smärta ? Ont ? Värk - Lindra din smärta PDF

Rikard Wicksell



*Det här är bara ett utdrag ur Långvarig smärta ? Ont ? Värk - Lindra din smärta bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Rikard Wicksell

ISBN-10: 9789177479499

Språk: Svenska

Filesize: 4880 KB

## BESKRIVNING

Självhypnos mot värk i kroppenI fråga om terapi som riktar sig till länken mellan kropp och sinne, nämns ofta just långvarig smärta. Stress, oro och ångest är vanliga sidoeffekter av värk i kroppen, och detta är något som kan förvärra symptomen. Och just hur vårt sinne reagerar på smärta är något som finns inprogrammerat i vårt undermedvetna. Vad som är inprogrammerat går att programmera om. Det går således att via avslappning lindra stress och få bort distraherande tankar. Metoden innebär att tillfälligt gå förbi ditt medvetna jag och istället, när du är i ett djupt avslappnat tillstånd, programmera om ditt undermedvetna med hjälp av suggestioner. Det är inte fråga om att försöka övertyga dig om att din smärta inte skulle existera. Den finns där, men självhypnosen syftar till att minimera den rädsla, oro eller ångest som du har förknippat med din värk i kroppen. Du får samtidigt stresslindring och ditt nervsystem får via avslappningen en möjlighet att reagera mindre aktivt på smärtsignaler. Självhypnos mot smärta får också ditt sinne att, via visualisering (din fantasi och föreställningsförmåga), fokusera på mer behagliga saker än smärta. Smärtstillande medicin stoppar kroppens smärtsignaler till hjärnan. Vi får då mindre ont. Problemet är dock att det sker en tillvänjning, vilket medför att det på sikt krävs högre och högre doser. Självhypnos arbetar på ett annat sätt, målet är att hindra hjärnan från att överhuvudtaget reagera på smärtsignalerna. Hur skulle det kännas att: kunna handskas med din värk i kroppen med hjälp av självhypnoskunna avleda din uppmärksamhet från kroppens smärtsignalerkunna byta ut negativa känslor till positiva känslorkunna få kontroll över ditt måendekunna uppleva ny styrka och frihetForskning visar att hypnoterapi kan ibland åstadkomma fantastiska resultat när det gäller att handskas med och lindra smärta. Det är emellertid inte fråga om någon mirakelkur. Självhypnosen öppnar upp det undermedvetna för att ta emot positiva och humörhöjande suggestioner. Tekniken syftar till att hjälpa den drabbade att inte lägga märke till smärtsignalerna, att styra bort det hotfulla. Det undermedvetna kan också ha lagrat andra aspekter som kan kopplas smärta. Här kan nämnas stress och nedstämdhet. Genom att avlägsna sådan inre negativitet ges möjlighet till en bättre läkning. Självhypnosen kan också bana väg för en mer positiv mental inställning. Den drabbades sinne omskolas då till att fokusera på annan stimuli, istället för smärtan. Smärtförnimmelser och andra effekter kan på sätt reduceras. Yrsel, koncentrationssvårigheter, depression, nedstämdhet och hjärklappning är exempel på sidoeffekter som kan påverkas i positiv riktning. Ljudbokens innehållI programmet guidas du inledningsvis till ett djupt avslappnat tillstånd. I detta tillstånd får du motta ett antal posthypnotiska och direkta suggestioner för att hjälpa dig att komma över alla problem som är förknippade med smärta. Du får hjälp med att programmera om ditt undermedvetna så att du i bästa fall inte alls märker av din värk i kroppen. Denna kraftfulla inspelning är helt säker och kan vara mycket effektiv för att hjälpa dig att handskas med din smärta.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Text undviker du att springa med en stukad fot eller låter din hand ... men oftast räknas smärtan som långvarig om man haft ont i ... kan lindra smärtan liksom ...

Symtom och behandling vid ont i ryggen ... Har du stark smärta eller värk eller återkommande ... med eller utan skenor kan stödja och lindra smärtan och på så ...

Det kan bero på att man minskar de negativa förväntningarna på att något kommer att göra ont. ... långvarig smärta och ... effekt och lindrar värk ...

## LÅNGVARIG SMÄRTA ? ONT ? VÄRK - LINDRA DIN SMÄRTA

[Fortsätt läsa...](#)