

Eksamensangst?

Få effektiv hjælp med hypnoterapi!

- Bange og nervøs før eksamen?
- Har du oplevet at "klappen gik ned?"
- Præsterer du ofte under evne til eksamen?
- Er du bekymret for at fejle?
- Oplever du hjertebanken, søvnløshed og svedeture op til eksamen?

Ved eksamensangst prøver kroppen at flytte sig fra faren - eksamenssituationen. Du vil op til selve eksamen opleve fysiske angstsymptomer. Under selv eksamen bliver din bevidsthed lammet, fordi den er fuldt optaget af at overanalysere faresignalerne og bekymre sig (paralysis by analysis).

Hypnoterapi er et effektivt redskab til at lære at kontrollere din eksamensangst.

Gennem hypnoterapi kan du opnå:

- Positiv tankegang
- Indre ro
- Afstresning
- Mindre angst
- Bedre selvværd

Hypnoseterapi i praksis:

Der er intet hokusfokus over hypnose som redskab i terapien. Ved hypnose slapper kroppen af og dine hjernebølger falder fra beta-niveau (vågen) til alfa-niveau (døs) eller theta-niveau (let søvn). Du kommer i en let trancetilstand og får kontakt med underbevidstheden, hvorfra dine tanker om eksamen med hjælp fra terapeuten kan ændres fra negative til positive.

Terapiforløbet omfatter 3 konsultationer og indtaling af 2 personlige lydfiler, som du kan lytte til derhjemme hver dag inden din eksamen.

Pris i alt

2700,-

Diplomuddannelse i klinisk hypnose med 10 års erfaring med hypnoterapi mod eksamensangst hos gymnasieelever
aut. psykolog Carl Åge Okkels med speciale i psykoterapi
tfl: 20667177, mail: okkels@hedenokkels.dk