

## Terapeutiske samtaler

Føler du dig kørt fast i en hverdag, hvor du ikke har dig selv med, ikke selv styrer tingene, er nedtrykt, mangler selvtillid eller synes, at der er for mange grå dage?

Ønsker du forandring, vil jeg meget gerne hjælpe dig. Jeg har naturligvis tavshedspligt.

Mange mennesker oplever i perioder af deres liv vanskeligheder eller længerevarende problemer. Når problemerne varer ved i længere tid eller giver anledning til, at det øvrige liv påvirkes, kan samtaler hjælpe en tilbage på sporet igen. Det kan f.eks. være problemer som:

- Tristhed
- Stress
- Manglende selvværd
- Sparring
- Egen udvikling
- Sorg
- Skilsmisse

Jeg har mulighed for at lave aftaler om eftermiddag/aften, hele onsdagen og i weekender. Denne indsnævring af ugen skyldes min ansættelse i Post Danmark, som udgør en del af min arbejdsuge.

Det er forskelligt fra person til person, hvor langt et forløb, der skal til, før man oplever væsentlig lettelse i forhold til det man plages af - men det spænder umiddelbart fra 5 til 40+ gange.

Det er en klar fordel, at man i de første samtaler kommer til samtaler ugentligt. Senere i forløbet kan man bedre komme til samtaler hver 2. eller 3. uge. Jeg plejer at sige, at man efter første samtale godt kan afgøre, om kemien mellem os passer, men at det er svært at afgøre på tre samtaler, hvad man vil kunne få ud af terapien som helhed.

Min baggrund:

Jeg er født i 1956, gift og har to voksne børn.

Jeg er uddannet samtaleterapeut, reikihealer, healingsmassør, coach, NLP, Yoga og øreakupunktør.

Derudover har jeg mange kurser indenfor behandling.

For nærmere oplysninger eller tilmelding send en mail til [fit4ever@mail.dk](mailto:fit4ever@mail.dk)