

Schlafstörungen abbauen mit Hypnose in Dresden



Schlafstörungen treten häufig auf, wenn der innere Stress stark zugenommen hat. Dieser Stress lässt sich erfahrungsgemäß sehr gut mit Hypnose und Selbsthypnose abbauen. Das Ergebnis ist, dass viele meiner Klienten bereits nach nur einer Sitzung mit Hypnose über eine deutliche Abnahme Ihrer Schlafstörungen berichten.

Um diese Ergebnisse nachhaltig zu gestalten gilt es mittels Hypnose und Selbsthypnose den eigenen Stresslevel immer wieder herunterzufahren. Weiterhin sinkt die Stressanfälligkeit durch Hypnosebehandlungen und Selbsthypnose deutlich. Im folgenden Bild können Sie die Zusammenhänge deutlicher erkennen.

Stress, egal ob beruflich, familiär, durch Ängste bzw. Sorgen, oder auch durch die gefühlte Sinnlosigkeit des eigenen Tuns hervorgerufen beeinflussen unsere Fähigkeit zu entspannen und regenerieren enorm. Hier setzt meine Hypnosetherapie an um diese Faktoren zu verändern, bzw. wenn Sie unveränderbar sein sollten, die Toleranz diesen gegenüber zu verbessern. Außerdem ermöglicht der regelmäßige Stressabbau mittels Hypnose und Selbsthypnose viel mehr Ruhe und Gelassenheit im Leben, da der "Füllstand des Stressfasses" deutlich sinkt.

Dies führt als Ergebnis zu: mehr Entspannung, tiefem und erholsamen Schlaf, Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

Familie/Partnerschaft

Streit mit Partner, Kindern, Eltern
Einsamkeit, Pflegebedürftige Verwandte
Kindererziehung, Suchtprobleme
Schwere Krankheiten im nahen Umfeld

Beruf

Überstunden, Schichtarbeit
Multitasking, Leistungsdruck,
Mobbing, Verantwortung,
Überlastung, Eintönigkeit,
Elektrosmog, etc.

Ängste/Sorgen

Versagensängste, Existenzängste
Angst um die Gesundheit
Übertriebenes Verantwortungsgefühl für
andere Menschen, Perfektionismus

Sinnkrise

Wofür tue ich das eigentlich alles?



Persönliche Stresstoleranz

Sehr individuell und stark
davon abhängig, welche
Möglichkeiten zum
Stressabbau genutzt
werden

Stressabbau

Entspannungsübungen, Selbsthypnose
Meditation, Bewegung an der frischen Luft
Liebevoller Beziehungen u.v.m.

Copyright by Hygienepraxis - Dirk Thoma as Sperling