

Negativ spontanhypnose

Hent bøger PDF



Jens-Jørgen Gravesen

Negativ spontanhypnose Jens-Jørgen Gravesen Hent PDF Forlaget skriver: En ny forståelsesramme giver nye behandlingsmuligheder

Læge Jens-Jørgen Gravesen viser, hvordan mange psykiske og psykosomatiske lidelser kan skyldes negative hypnotiske tilstande, der er opstået spontant og ubemærket.

Angst, depression, OCD, PTSD, migræne, smerter, muskelspændinger, svimmelhed, synsforstyrrelser, koncentrationsbesvær, spiseforstyrrelser, cutting, træthed, mareridt, mv. kan være resultater af negativ spontanhypnose, NSH.

NSH kan opstå, uden at den opleves og forstås som en hypnotisk tilstand, hvor opmærksomheden spontant koncentrerer og danner en ubevidst indlæring i en ond cirkel af negative følelser, tanker og reaktioner. Men med viden om hypnose og især om trancefænomenerne kan tilstandene identificeres.

Bogens viser i teori og praksis, hvordan NSH kan analyseres og behandles hurtigt og skånsomt med hypnoterapi. I 21 klienters cases vises både traditionelle metoder som ego-state terapi, deconditionering, visualisering, symboldrama mv., der ændrer den hypnotiske tilstands indhold. Desuden vises en ny og enkel metode - Reorientering - der kan opløse selve den negative spontanhypnotiske proces.

15-20 % af alle mennesker har en høj hypnotisk kapacitet med gode forestillingsevner. De er særligt sensitive og risikerer let at danne en negativ hypnotisk tilstand. Men det kan ske for næsten alle, fx ved chok, overgreb, tab, mobning, stress og andre uheldige oplevelser.

Derfor er bogen skrevet for både behandlere - psykologer, læger, sygeplejersker, m.fl. - og for medarbejdere i social- og sundhedssektoren samt andre med interesse for psykiske og psykosomatiske problemstillinger.

Forlaget skriver: En ny forståelsesramme giver nye behandlingsmuligheder

Læge Jens-Jørgen Gravesen viser, hvordan mange psykiske og psykosomatiske lidelser kan skyldes negative hypnotiske tilstande, der er opstået spontant og ubemærket.

Angst, depression, OCD, PTSD, migræne, smerter, muskelspændinger, svimmelhed, synsforstyrrelser, koncentrationsbesvær, spiseforstyrrelser, cutting, træthed, mareridt, mv. kan være resultater af negativ spontanhypnose, NSH.

NSH kan opstå, uden at den opleves og forstås som en hypnotisk tilstand, hvor opmærksomheden spontant koncentrerer og danner en ubevidst indlæring i en ond cirkel af negative følelser, tanker og reaktioner. Men med viden om hypnose og især om trancefænomenerne kan tilstandene identificeres.

Bogens viser i teori og praksis, hvordan NSH kan analyseres og behandles hurtigt og skånsomt med hypnoterapi. I 21 klienters cases

vises både traditionelle metoder som ego-state terapi, deconditionering, visualisering, symboldrama mv., der ændrer den hypnotiske tilstands indhold. Desuden vises en ny og enkel metode - Reorientering - der kan opløse selve den negative spontanhypnotiske proces.

15-20 % af alle mennesker har en høj hypnotisk kapacitet med gode forestillingsevner. De er særligt sensitive og risikerer let at danne en negativ hypnotisk tilstand. Men det kan ske for næsten alle, fx ved chok, overgreb, tab, mobning, stress og andre uheldige oplevelser.

Derfor er bogen skrevet for både behandlere - psykologer, læger, sygeplejersker, m.fl. - og for medarbejdere i social- og sundhedssektoren samt andre med interesse for psykiske og psykosomatiske problemstillinger.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode