



Hypnose

Kinesiologie

Mentaltraining



**AKTIVIERE DEIN INNERES
POTENTIAL**

und werde der Mensch der du sein willst



Anne Dombrowski

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Perlentaucher

Praxis für Hypnosetherapie,
Kinesiologie und Mentaltraining
Kamminer Str. 9
10589 Berlin

Haben Sie Fragen?

Möchten Sie mehr erfahren oder
einen Termin vereinbaren?
Dann schicken Sie mir eine E-Mail
oder rufen Sie mich an.

Telefon: 0151 - 68 17 4400

E-Mail: kontakt@praxis-perlentaucher.de

Web: www.praxis-perlentaucher.de

Jetzt kostenfreien
Kennenlerntermin vereinbaren!

Das Unterbewusstsein – der Schlüssel zur Veränderung

Durch unbewusste Prozesse in unserem Inneren wird unser Handeln, Denken und Fühlen zu jeder Zeit maßgeblich beeinflusst. Das Unterbewusstsein ist nicht nur die Schaltzentrale für alle unbewussten Körperfunktionen und Sitz unserer Emotionen. Es "archiviert" auch alle unsere Erinnerungen. Aufgrund dieser abgespeicherten Erfahrungen werden neue Situationen, die wir erleben, unbewusst bewertet. Ob wir z.B. Stress, Überforderung oder Angst fühlen oder ob wir innerlich ruhig und gelassen sind, wird maßgeblich über diese unbewussten Bewertungsmuster gesteuert.



Das Potential des Unbewussten aktiv nutzen

Diese Bewertungsmuster können gelöst und neue Verknüpfungen verankert werden. Durch Visualisierungen, Suggestionen und energetische Verfahren werden im Behandlungsprozess gezielte Impulse direkt im Unterbewusstsein gesetzt. Dadurch können diese eine hohe Wirksamkeit entfalten.

Mit Leichtigkeit Veränderung initiieren

Eine positive Veränderung des eigenen inneren Erlebens, das Lösen von unbewussten Begrenzungen, eine wohlwollende Eigenwahrnehmung und die Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten schaffen neue Handlungsmöglichkeiten und somit ein Mehr an Lebensqualität.

RÜCKEN- SCHMERZEN

Die Perlentaucher Rückenschule wurde für Menschen entwickelt, die unter stressbedingten Rückenbeschwerden leiden. Sogenannte unspezifische Rückenschmerzen haben oftmals keine körperliche Ursache.

Melden Sie sich jetzt für die Perlentaucher Rückenschule an!

Unser Schmerzempfinden wird größtenteils durch das Unterbewusstsein gesteuert. Auf diesen inneren Prozessen liegt der Behandlungsschwerpunkt, wobei das Symptom als eine Art Botschaft verstanden wird. Durch dieses Perspektivwechsel können relevante Ursachen besser erkannt und ein tiefgreifender Heilungsprozess angeregt werden.

Wie kann ich Sie unterstützen?

Ich begleite Sie über einen festgelegten Zeitraum, in denen wir gemeinsam den Ursachen Ihrer Beschwerden auf den Grund gehen. In insgesamt 5-8 Sitzungen werden die inneren Muster näher erforscht und behandelt, die Auswirkungen auf Ihre Schmerzen haben. Dies ermöglicht, die eigenen Grenzen besser zu erkennen und ein ausgewogenes Verhältnis von positivem Stress und Entspannung in den Alltag zu integrieren.

**DAS LEBEN
GENIEßEN**

ÄNGSTE & PHOBIEN

Wenn Ängste, Sorgen oder Befürchtungen im Alltag so überhandnehmen, dass man in seinen Möglichkeiten eingeschränkt wird, wird das häufig als unangenehm bis hin zu einem Gefühl von „nicht mehr Chef im eigenen Haus“ zu sein, wahrgenommen.

Ängste können sich durch konkrete Symptome in bestimmten Situationen, aber auch durch ein anhaltendes unterschwelliges Gefühl von Besorgnis ausdrücken. Sie treten immer dann auf, wenn etwas vom Unterbewusstsein als eine Art Bedrohung bewertet werden, obwohl davon objektiv keine unmittelbare Gefahr ausgeht.

Behandlung von Ängsten

Eine Regulierung erfolgt durch eine Entkopplung der Angst von der jeweiligen Situation, die dieses Gefühl bisher ausgelöst hat. Sehr bewährt hat sich hier das Verfahren der hypnotischen Desensibilisierung. Es bewirkt, dass eine Situation vom Unterbewusstsein nicht mehr als „Gefahr“ wahrgenommen wird und sich in der Folge weniger Angstsymptome zeigen.

**SICH SICHER
FÜHLEN**

STRESS & ENTSPANNUNG

Das Stressempfinden ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, da es durch das Unterbewusstsein gesteuert wird, wo Erinnerungen, in der Vergangenheit erlernte Denkmuster und Bewältigungsstrategien gespeichert sind.

Oftmals empfindet ein gestresster Mensch unbewusst, dass eine Situation seine Kräfte oder Möglichkeiten übersteigt. Der oder die Betroffene nimmt jedoch häufig nur die Stresssymptome, wie z.B. Gereiztheit, Verspannungen oder Erschöpfung wahr.

Den Stress neu "bewerten"

Durch eine Analyse Ihrer persönlichen Stressauslöser und inneren Antreiber, dem Verändern von unbewussten Bewertungsmustern und dem Erlernen neuer Denkgewohnheiten kann im Behandlungsverlauf eine „Entstressing“ dieser bisher stressauslösenden Umstände erreicht werden.

Entspannt durch's Leben

Gerne helfe ich Ihnen auch bei der Erhöhung Ihrer Entspannungsfähigkeit. In der Entspannung können sich Körper, Geist und Seele regenerieren, zur Ruhe kommen und neue Kraft tanken.

**GELASSENHEIT
STÄRKEN**

GEWICHTS- REDUKTION

Sie möchten gerne abnehmen und es fällt Ihnen schwer, die notwendigen Veränderungen mit purer Willenskraft nachhaltig umzusetzen? Damit sind Sie nicht allein. Innere Persönlichkeitsanteile, wie z.B. der innere Schweinehund, der einfach keine Lust auf Sport hat oder die Genießerin, die kein Stück Schokolade auslässt, können bei solch einem Vorhaben mächtige Gegenspieler sein.

Einfacher Abnehmen mit Hypnose

Durch hypnotische Suggestionen kann man nachhaltig auf diese Gegenspieler einwirken und so das Erreichen des eigenen Wohlfühlgewichts optimal fördern.

Wie kann ich Sie unterstützen?

Sie haben die Wahl zwischen 3 verschiedenen Behandlungsmodellen (Basis, Intensiv und Premium). Währenddessen begleite ich Sie bei Ihrer Diät oder Ernährungsumstellung. In 2-6 Sitzungen profitieren Sie von maßgeschneiderten Suggestionen, die ganz an Ihre persönlichen Herausforderungen angepasst werden.

Gerne berate ich Sie, welches Behandlungsmodell bei Ihnen am erfolgversprechendsten ist.

**SICH
WOHLFÜHLEN**

INDIVIDUELLE BEHANDLUNGEN

Die Techniken der Hypnose und Kinesiologie kann man sehr vielfältig einsetzen. Gerne unterstütze ich Sie bei Ihrem ganz persönlichen Anliegen.

Weitere Behandlungsthemen

- Raucherentwöhnung
- Ressourcenaktivierung
- Persönliche Leistungssteigerung
- Arbeit mit dem "inneren Kind"
- Impulskontrolle verbessern
- Lösung von inneren Blockaden
- Psychosomatik
- Schlafverbesserung
- Besser „Nein“ sagen
- Transformation negativer Glaubenssätze
- Lernunterstützung
- Abgrenzungsfähigkeiten stärken
- Motivation erhöhen
- Verstärkung von Fähigkeiten
- Entscheidungskonflikte einfacher lösen
- Aussöhnen mit der Vergangenheit
- Persönlichkeitsentwicklung
- Steigerung von Selbstvertrauen und Selbstwert
- ...und mehr

**ICH BERATE
SIE GERN**