

MER BIOFEEDBACK® TERAAPIA - NAGU VAIMNE RESTART



ülevaate tugevamatest emotsionaalsetest pingetest ja negatiivsetest mõttemustritest, mis mind enim mõjutasid. Tulemused olid üllatavalt täpsed. Minu stressitabelis joonistus selgelt välja ärevus, muretsemine, kannatamatus ja üldine usaldamatus – kõik, mis mind ongi igapäevaselt vaevanud. Masin teadis täpselt, mis minuga toimub.

MER Biofeedback® teraapia eesmärk ei ole aga ainult probleemide tuvastamine. Pärast pingete märkamist saadab terapeut seadme abil kehale tasakaalustavaid signaale, mis aitavad emotsioone ja negatiivseid mõttemustreid harmoniseerida. Järgmisel seansil olid tabelis need pinged, mis esimesel seansil tasakaalustati, juba palju paremas seisus.

Mina käisin kahel 1,5-tunnisel seansil ning juba pärast teist korda tundsin muutusi. Magama jäämine oli lihtsam, peas ei kerinud enam absurdseid stsenaariume ja see pidev pakilisuse tunne, et kõik on kohe vaja ära teha, oli kadunud. See oli nagu vaimne restart. Panin endale juba õhinaga kolmanda seansi aja – tunnen, et selle teraapia abiga saan aastakümneid painanud psüühikahäiretele leevendust.

Teraapias käis Oma Maitse reklaamijuht **Rachel Branten.**



Pidev sisemine pinge ja ärevus on mulle tuttavad juba aastaid. Sundmõtted, paranoia, närvilisus ning kontrollivajadus täitsid mu päevi, kuni tutvusin unikaalse teraapiaga.

Vähimadki kõrvalekalded igapäevaelus – isegi liiga ere laevalgus või ootamatu muudatus päevaplaanis – võisid minus vallandada pahameelt ja ärritumist. Midagi oli vaja muuta, kuid traditsioonilised südamepuistamise seansid ei tundunud kuidagi sobivat. Mul oli null huvi oma minevikku kõneteraapia kabinettide tugitoolides lõputult lahata.

Kui kuulsin Lifekeskuses pakutavast **MER Biofeedback® teraapiast**, tundus see huvitav. Tegemist on ainulaadse biotagasisidel põhineva teraapiaga. Seda tehakse seadmega, mis suudab reaalajas tuvastada

inimese emotsionaalseid pingeid ja alateadlikke mustreid. Terapeut ei oota kliendilt lugusid ega selgitusi, vaid kasutab andureid, mis mõõdavad keha elektrilisi signaale ning aitavad mõista, millistes valdkondades on sisemine tasakaal paigast ära.

Otsustasin proovida. Terapeut kinnitas mu pea, randmete ja pahkluude ümber pehmed silikoonist andurid. Istusin mugavalt diivanil ja lõdvestasin end. Kartsin algul, et tunnen midagi ebamugavat, aga tegelikult oli tunne hoopis rahustav. Justkui oleks hetkeks kogu maailma müra välja lülitatud.

Terapeut jälgis seadme kaudu minu keha reaktsioone ja koostas seansi lõpus detailise

MIS ON MER BIOFEEDBACK® TERAAPIA?

Eestis ja maailmiski ainulaadne **MER Biofeedback® (Mental and Emotional Release)** masinteraapia põhineb biotagasisidel, mis aitab tuvastada ja tasakaalustada alateadlikke emotsionaalseid pingeid ning negatiivseid mõttemustreid. Seansil kasutatav seade mõõdab keha elektrilisi signaale ja aitab mõista, millistes valdkondades on sisemine tasakaal häiritud. Seejärel saadetakse kehasse harmoneerivaid vastusignaale, mis aitavad taastada emotsionaalset ja vaimset tasakaalu.

Teraapia sobib hästi neile, kes soovivad vabaneda ärevusest, hirmudest, stressist ja piiravatest uskumustest.

Lifekeskuse filiaalid asuvad Tallinnas, Tartus ja Kuressaares.

Lisainfo: lifekeskus.ee