



JUHI OMA EDU SEESTPOOLT

Sa oled harjunud juhtima, kuid samas võivad selle kõrval jääda juhtimata n-ö peenemad psühholoogilised protsessid: alateadlikud mõttemustrid, uskumused „ma ei ole piisav“ või „mul tuleb olla perfektne“. MER Biofeedback® teraapia aitab need tuvastada ja tasakaalustada.

Kiired otsused, suured riskid ja pidev emotsionaalne surve – see võib viia läbi põlemise, motivatsiooni kadumise või selleni, et vastad olukordadele automaatselt, mitte teadlikult. MER Biofeedback® teraapia läbimine suurendab stressitaluvust, parandab enesekontrolli ja arenguvõimet.

Sul on suur vastutus, mis sageli tähendab, et sul ei ole enda aja jaoks pärast tööpäeva lõppu enam energiat. MER Biofeedback® teraapia seanss toimub mugavalt: andurid kinnitatakse pea, randmete ja pahklude külge ning sa võid lihtsalt istuda, lõõgastuda ja lasta protsessil toimida.

Kui oled valmis investeerima oma ettevõttesse ja panustama töösse, miks mitte investeerida ka enda sisemisse juhtimisse, mis lõpuks mõjutab nii ärilist

edu kui elu? See ei ole lihtsalt teraapia – see on strateegia sinu sisemise heaolu ja sujuvama tulemuse saavutamiseks.

Teraapia käigus

- Tuvastame, mis sind alateadlikult käivitab: stress, automaatsed reaktsioonid, uskumused.
- Tasakaalustame need: ei pea otsest minevikust ega elukogemustest rääkima, vaid biotagasiside seade koostöös terapeudiga juhib protsessi.
- On võimalus kujundada uued toetavad mõttemustrid, mille tulemusel suudad paremini reageerida, juhtida, otsustada.

Tulemused

- Vähenenud ärevus, vähem kiirustamist ja muret – saad peatuda ja valida teadlikult.
- Suurem selgus: mis on hetkel oluline, mis mitte; paremad suhted; sujuvam töö- ja eraelu.
- Kiirem taastumine pingelisest olukorrast.

Kui oled valmis looma oma karjääri ja elu nii, et sisemine rahu ja mõistlik juhtimine käivad käsikäes, siis broneeri aeg.

See võib olla just see oluline samm, mis viib sind järgmisele tasemele.

MER Biofeedback® teraapia on unikaalne biotagasiside (biofeedback) teraapia alaliik, mille käigus tuvastatakse ja tasakaalustatakse elu jooksul tekkinud emotsionaalseid pingeid ja alateadlikke negatiivseid mõttemustreid.

70% uutest klientidest jõuab Lifekeskusesse soovitude kaudu, mis annab märku MER Biofeedback® teraapia tõhususest ja kvaliteedist. Lifekeskuse seitse MER Biofeedback® terapeuti osutavad igakuiselt kokku orienteeruvalt 400 tundi teraapiat.

Kliendil ei ole vaja teraapias meenutada ega kirjeldada oma negatiivseid elusündmusi või traumaatilisi kogemusi. Antud terapeutilise lähenemise korral ei ole terapeudil vajadust küsida küsimusi ega kaardistada minevikus juhtunut. Seega – kui ei soovi, siis ei pea teraapiaseansil ise mitte midagi rääkima.

Võta ühendust ja leiame aja, mis sobib sinu tiheda graafikuga. Suurte tulemuste taga on suurepärase oskuste kõrval ka rahulik, selge ja strateegiline sisemaailm.

Loe lähemalt: lifekeskus.ee