

Avasta sisemine vabadus

Kui oled naine, kellel on rikkalik kogemustepagas ja kusagil helgib soov taas tunda sügavat rahu-, selguse- ja kergusetunnet, siis Lifekeskus on just see paik, kuhu tulla. Hubases ja turvalises ruumis pööratakse sinu enesetundele tähelepanu ühtviisi hoolivalt ja teadlikult.

Mie kasutatav meetod MER Biofeedback® (ing *Mental and Emotional Release Biofeedback*) ei eelda, et peaksid meenutama keerukaid elusündmusi. Vastupidi, seansi ajal saad rahulikult olla ning terapeut koostöös biotagasiside seadmega aitab tuvastada ja vabastada sinu sees elukogemuste jooksul välja kujunenud piiravad mõttemustrid ja uskumused ning kogetud emotsioonid.

MER BIOFEEDBACK® TERAAPIA ON SULLE, KUI

- oled jõudnud eluetappi, kus tunned, et nüüd võiks olla aeg endale. Aitame sul leida teed parema sisemise mõistmise ja rahuloluni;
- tunned, et kuigi oled tugev, oled sa samal ajal ka väsinud, ärevil, enda suhtes ülikriitiline või sind on segamas mõni iganenud mõttemuster, mis kuidagi ei toeta sind enam;
- soovid selgust, kuidas suhelda iseendaga hellelalt, olla vähem pinges ja avada tee uutele mõtlemise viisidele – olla senisest teadlikum, vabam ja rahulikum;

- sind kõnetab kogemus, kus teraapia pole ainult vestlus, vaid praktika, mis toetab tervikut – keha, meelt ja emotsioone. MER Biofeedback® teraapia ühendab endas biotagasiside seadme töö ja positiivse psühholoogia teadmised. Sa ei pea oma kogemustest ja tundmustest rääkima, kuid soovi korral võid seda teha. Meie terapeudid aitavad sul kogemusest läbi minna;
- tahad kogeda professionaalset teraapiat. Meie terapeudid on sertifitseeritud, teadlikud ja pühendunud. Meie kogemused räägivad enda eest. Oleme läbi viinud üle 21 000 seansi alates 2003. aastast ning 70% Lifekeskuse esmastest klientidest on meie poole pöördunud tuttava või sõbra soovitusel.

Tule ja avasta soe ning turvaline keskkond Lifekeskuse Tallinna, Tartu või Kuressaare filiaalis, kus saad mugavalt ja toetatult oma uut teekonda alustada. Seanss kulgeb nii, et sa ei pea rasketest minevikusündmustest rääkima, kui sa ei taha – fookuses on praegune hetk, sinu keha ja sisemised mõõdikud. Teraapia aitab tasakaalustada emotsionaalseid pingeid, takistavaid mõttemustreid ning avab ruumi uutele, toetavatele väljunditele.

MILLISED ON TULEMUSED?

- Elu tundub kergem: vähem enesekriitikat, rohkem rahu ja enesearmastusest lähtuvat mõtlemist.
- Taasavastad, et ka sina oled oluline ning väärivad kõike head, mida elul on pakkuda.
- Leiad endas värsket jõudu ja avastad elus uusi perspektiive.

Valik on sinu – luba endale hetk pausiks, et lõõgastuda ja hinge tõmmata. Stressis keha ei suuda tõeliselt puhata. Pidev pinges aga takistab elust täielikult rõõmu tunda. Mugavalt toolis istudes ja hetke iseendaga nautides aitame sul vabastada ebavajalikud pinged, et saaksid uut päeva tervitada juba kergemalt.

„Vahetult enne *biofeedback*-teraapiasse jõudmist olin ligi pool aastat sügavas augus. Mul olid kõik depressioonile viitavad sümptomid. Tänu *biofeedback*-teraapiale mõistan enda seisundit paremini. Kuigi mul paistis olevat depressioon, oli pinna all midagi muud. Olin kurvameelne, ärev ja rahutu, kuid peamiselt olin lihtsalt oma eluga rahulolematu. *Biofeedback*-teraapias sain oma ärevustunde maha ja lootuse tagasi ning asusin tegutsema.“

Triinu (50)