

# Individuel terapi



Ordet terapi stammer fra det græske ord for 'at pleje' eller 'at hele'. Det er terapeutens opgave at hjælpe og støtte sin klient i at pleje sin psykiske velvære og hele eventuelle mentale sår. At vise en vej til en bedre balance i livet.

Når livet kommer i ubalance, er det svært at orientere sig. Gennem samtale sætter vi sammen fokus på tanker, følelser, oplevelser og handlinger. Mine spørgsmål hjælper dig til at udforske dine problemstillinger fra nye vinkler.

Gennem psykologiske metoder bliver du mere bevidst om årsager, reaktionsmønstre, handlinger og din måde at være sammen med andre på. Du bliver i stand til at træffe nye valg og leve mere hensigtsmæssigt i dit liv. At genfinde din balance.

Individuel terapi kan blandt andet hjælpe ved:

- Angst
- Tristhed
- Stress
- Seksuelle problemer
- Eksistentielle kriser
- Konflikter
- Sorg og krise
- Søvnproblemer
- Vrede
- Mangel på overskud
- Traumer
- Forandring
- Frustration
- Selvværd
- Mangel på motivation
- Afklaring af følelser

Intro-samtalen på en halv time er gratis for nye klienter. Her kan du kan lære mig at kende og skitsere dit problem, mens jeg kan fortælle om mig selv og mine metoder. Sammen finder vi en plan for dit forløb.

[Book](#) en tid nu – du har intet at miste.