

Det vi fællesskab kan nå frem til er:

- ✓ At du får troen på, at du kan
- ✓ At du slipper negative tanker og følelser
- ✓ At du får øget din selvtillid
- ✓ At du får boostet dit selvværd
- ✓ En indre tro på, at du kan og vil
- ✓ Dit overblik og mod stiger
- ✓ Du kan tæmme din tanker og følelser
- ✓ Du kan håndtere din nervøsitet
- ✓ Et større overskud til at fokusere
- ✓ En indre ro
- ✓ En bedre nattesøvn
- ✓ At du får styr på en indre strategier til at håndtere pressede situationer

Jeg kan desværre ikke magi, så dit pensum må du selv klare, men dine indre barrierer, dem får vi styr på.

Ellen Ziska

Prinsensvej 12
6100 Haderslev
mail@ellenziska.dk
Mobil: 3086 5005

Sådan ændrer du

eksamens- ANGST

til

eksamens- POWER



Bliver du alt for nervøs til eksamen ?

- Måske endda flere dage før eksamen?
- Måske bliver du ikke kun en smule nervøs, men føler dig lammet af angst til eksamen?
- Kender du fornemmelsen af, at klappen går ned, hjernen blokeres af nervøsitet og bekymringer ved eksamen?
- Egentlig ved du, at du kan dit pensum, men kæmper med at holde fokus og ikke lade oversprings handlingerne tage over?

Kender du fornemmelsen eller angsten for

- ✓ Ikke at leve op til egne eller andres forventninger?
- ✓ At rødme?
- ✓ At skulle kaste op?
- ✓ At lave fejl?
- ✓ At gå fuldstændig i stå og bare have lyst til at græde eller stikke af?
- ✓ Af uforklarlige grunde ikke at få taget dig sammen til at fokusere på dit pensum.

Jeg kan tilbyde dig forskellige behandlingsforløb afhængigt af, hvordan du har det og hvad du ønsker.

Den hurtigste og mest effektive metode er hypnoterapi, hvor vi i fællesskab analyserer os frem til, hvad der ligger til grund for din eksamensangst.

Alt hvad vi har oplevet i livet lagres i os. Ofte har vi glemt eller fortrængt de oplevelser, der "har sat sig" og som kan begrænse os i pressede situationer.

Hypnoterapi er nænsom og du vil opleve det som en afslappende og behagelig terapiform, hvor du får sluppet de begrænsende følelser og overbevisninger, der ligger gemt i din underbevidsthed.

Klassisk samtalerapi, hvor vi fokuserer på dine ressourcer og strategier er også en mulighed og sidst, men ikke mindst vil jeg gerne tilbyde dig, at supplere ovennævnte med NADA øreakupunktur, der skaber indre ro og balance, samt vejrtrækningsteknikker, der støtter dit arbejde med at holde nervesystemet i ro.



De fleste har behov for 1-2 måske 3 sessioner.

Læs mere på www.ellenziska.dk / ring 3086 5005