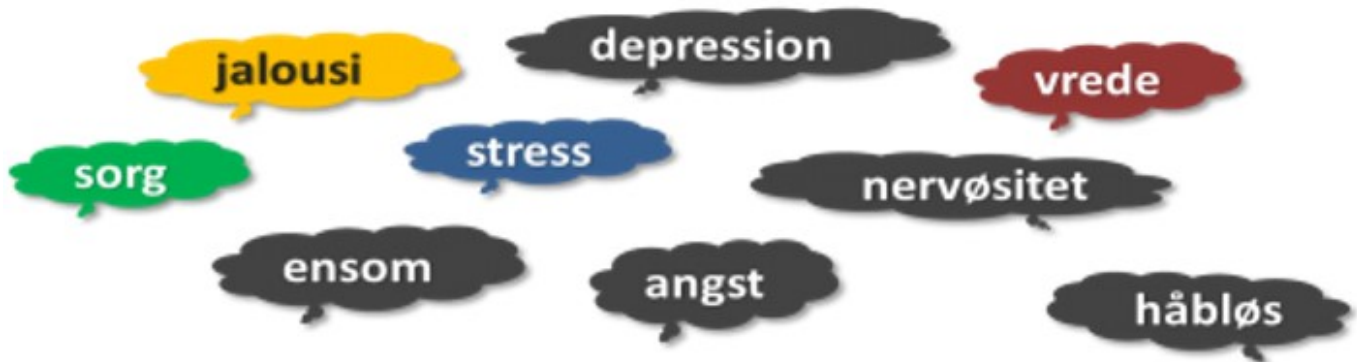


Terapi



Det græske ord "Therapeuin" betyder at støtte eller at behandle. Terapi handler derfor om at behandle og drage omsorg for mennesker. Enten som støtte under sygdom, ved stress, kriser, sorg og tab eller ved almindelige livsstilsændringer.

Terapi er ikke for kujoner

For kun få år siden, fandt vi os i at have det dårligt. Vi holdt vores problemer for os selv og led i stilhed. Idag ved vi, at der kan gøres noget, og at vi fortjener bedre. I stedet for at leve som et offer uden muligheder, vælger vi at få ryddet op i gamle oplevelser og begrænsende overbevisninger, der bremser for livets flow. Livet er for kort til selvsabotage og ingen behøver at lide mere end højst nødvendigt.

Mange tror fejlagtigt, at terapi kun er for syge mennesker. Terapi er i høj grad også for raske mennesker, der tager ansvaret hjem til sig selv. Terapi er derfor til dig, der ønsker at tage dig selv alvorligt, ønsker at give slip på gammel hæmmende bagage, og give lys og plads til at tiltrække det bedste i livet.

Kan du nikke genkendende til:

- Manglende Selvværd og Selvtillid - "Jeg er ikke god nok"
- Neglebidning, Nervøsitet, Eksamensangst
- Stress, Jalousi, Depression
- Bearbejdning af Sorg, Angst, Vrede
- Overvægt og andre Spiseforstyrelse
- Angst, Allergier, Traumer, Fobier
- Kærestesorger, Tab, Skilsmisse
- Incest og andre former for Svigt

Har det fyldt alt for længe? Måske har du indtil nu ikke været helt klar over, hvor meget det har begrænset og hæmmet dit liv.

Tiden er inde nu, til at rydde op, give slip, og sætte dig selv fri.

Kom i kontakt med dine egne behov

Det kræver mod at sætte dig selv først. Jeg lover dig, at når du først er igang med dit forløb, er den tunge byrde, du får givet fri, så stor en lettelse, at det næsten ikke kan beskrives. Den indflydelse, du får på dig selv og dit liv, bliver større end du nogensinde kunne forestille dig. Du begynder at acceptere dig selv på et meget dybt niveau, og bliver fri til at skabe præcis de forandringer, du ønsker dig.

Parterapi - den største gave du kan give dig selv

Det kan være værd at overveje parterapi, inden du og din partner vælger skilsmisse som en endegyldig løsning på en kamp, der måske har varet flere år. Det er praktisk talt aldrig jeres parforhold, der er problemet, men jeres indbyrdes kommunikation eller mangel på samme, der forhindrer jer i at nå hinanden. Derudover flytter nissen med, så måske er tiden inde nu til en gang for alle at få fat i roden til problemerne.

Tit kræver det kun ganske små ændringer i retningen af blandt andet at lære hinandens sprog, og at blive mere præcis i jeres formuleringer. Jeg fungerer som en slags tolk og hjælper med at afkode de signaler, du og din partner sender til hinanden for at blive mødt, set og rummet.

Hvordan foregår det?

Mange tror, de skal forberede en hel masse, inden de kommer, hvilket ikke er tilfældet.

Du kommer bare uden nogen form for forberedelse, og jeg hjælper dig stille og roligt med at finde ind til sagens kerne.

Terapien foregår i en afslappet atmosfære.

Alt, hvad du siger og gør, er i fuld fortrolighed og bliver inden for disse vægge.

Jeg vil gerne vide mere?

Er der spørgsmål, du ikke har fået besvaret, er du velkommen til at besøge vores side med generelle [Spørgsmål & Svar](#).

Du er også velkommen til at kontakte os [her](#), så vender vi tilbage hurtigst muligt.

Jeg har en forespørgsel ...

Jeg vil gerne bestille en tid til terapi, hvordan gør jeg?

Du bruger vores [Online Booking](#) eller kontakter os [her](#).

Ja tak! Jeg vil gerne bestille tid

Jeg glæder mig til at bidrage til din udviklingsproces.

De varmeste hilsner
Britta



Britta Smith Toftebjerg
Certificeret Master Coach
Psykoterapeut
Psykologisk ProcesKonsulent

[Du kan også vælge at deltage på min workshop: Tegne- og maleterapi](#)

[Kundeudtalelser - Britta](#)

[God behandling](#)

Kære Britta

Tusind tak for god behandling (læs: super.)

Jeg håber godt nok, at du kender én, magen til dig, som du selv kan 'gå' hos. - Jeg har lige præcis fået det 'kærlige spark' jeg havde brug for, til IKKE at komme videre, men vende mig til dét, jeg i forvejen har. Og det har jeg rigtigt godt af!! - Så dejligt fredeligt her er (= præcis det jeg har 'søgt' - selvfølgelig uden at finde det.)

Knus

Katrine

[En berigende oplevelse](#)

kære Britta.

Rigtig mange gange tak for denne gang. Det har for mig været en berigende oplevelse. jeg kan mærke, at jeg har fået større tiltro til mig selv. Så tak for dig.

Kh

Birgit

[Et dejligt forløb](#)

Hej Britta

Tak for et dejligt forløb.

For mig handlede det mest om, at du som eksperten lynhurtigt kunne placere min datter i den rette enneagramtype. I mange år har jeg behandlet hende som et rigtigt "følebarn" og i virkeligheden har hun bare "manipuleret" med mig. Med mit eget kendskab til enneagrammet har jeg nu lettere ved både at forstå - men også rumme hende. Jeg ved hvordan jeg kan motivere hende og har også fundet ud af, at jeg sagtens kan kalde en skovl for en skovl og en spade for en spade - uden at hun går i stykker af den grund.

Min datter mener, at du har fjernet hendes "ondt i maven". Hun er blevet set og har fået opmærksomhed. I virkeligheden har hun måske i al den tid gået rundt og følt sig misforstået? Hun vil i alt fald i fremtiden blive mødt mere på sine værdier end hun er blevet før fra min side.

Og hvad er det så du bidrager med? For mig er det hele dig . Du udstråler en total forståelse og rummelighed og selv om problemet måske er en knap så positiv side af mig, ja, så bliver det fra dig også vendt til noget som alligevel er værd at elske. Jeg føler mig "rigtig", når jeg er hos dig. Alt hvad du gør - gør du på en fantastisk varm, kærlig og forstående måde. Så det du bidrager med er vel, set med mine øjne, at få mig til at elske den jeg er (også selv om der stadig er plads til forbedring).

Og hvad er det så præcis du gør? Jeg ved det faktisk ikke. Du trykker lige så stille på nogle små knapper, som så får en lavine af tanker og mønstre til at åbenbare sig. Du får mig lyst til at lære mig selv og andre endnu bedre at kende - med alt hvad indebærer af "fejl og mangler".

Puha - det er lidt svært det her. Jeg ved ikke om du kan bruge noget af det her eller om du har brug for mere/andet? Ellers så sig til. Jeg tør næsten vædde på, at når jeg først har trykket på send-knappen, så kommer jeg i tanke om en hel masse mere, som jeg burde have skrevet :-)

Knus fra Anna

[Øjenåbner](#)

Hej Britta

Tusinde tak for i går. Det var virkelig en fornøjelse og total forløsning at være hos dig. Der er så mange ting, som er faldet på plads for mig i forhold til min datter (og mig selv) .

OG som en ekstra positiv sidegevinst, så har min kære mand nu indvigliget i at starte på Enneagramuddannelsen (jeg kan næsten ikke få armene ned).

Så tusinde tak kære Britta for at åbne også hans øjne for, at der måske er noget dér at lære. Puha - det tog tid - men lykkedes til sidst.

Masser af knus og taknemmelighed fra mig

[Når tingene giver mening](#)

Kære Britta

Tusind tak



det hjalp mig meget at være hos dig. Der var rigtig meget, der pludselig gav mening, så det nu er mere klart for mig, hvad jeg skal have fokus på.

