אביטל מנדל - מלווה א.נשים במשברי חיים, התמחות בחרדה, טראומה ודכאון. טיפול ACT-CBT-Li בשילוב NLP ברמת גן ובאונליין



רמת גן

אזור גוש דן

טלפון: 072-2285912

אביטל מנדל – בתהליך קצר-מועד (10-20 מפגשים) המתמקד בכאן ועכשיו, אני משלבת טיפול

קוגניטיבי-התנהגותי ACT CBT-Li, עבודה עם התת-מודע בגישת NLP, טכניקת MBCT מבוססת

מיינדפולנס, קונסטלציה משפחתית, תרפיית TLT, וגישות נוספות, בהתאמה אישית לצרכים הייחודיים

של כל מטופל.ת.
בוגרת אוניברסיטת תל אביב, מכללת ׳גומא גבים׳, ׳מכללת רטר׳, ׳מרכז גוף נפש׳, ביה״ס ׳דרך

הקונסטלציה׳, ביה״ס ׳פסיכו-דהרמה׳. בעלת נסיון של למעלה מ-13 שנה.איך אני יכולה לעזור לך:
• במפגש הטיפולי אנחנו חוקרים יחד מהן המחשבות שמנהלות אותך ומייצרות סטרס ומצוקה
• לומדים להפרד מהרגלים אוטומטיים לא מועילים שמגבילים אותך
• מתרגלים איך להפחית לחצים, חרדות ודכאון
ועודכיצד טיפול קוגנטיבי-התנהגותי ACT CBT-Li יכול לעזור לך?
טיפול ACT (טיפול בקבלה ומחויבות -Therapy Commitment and Acceptance) הוא הגל החדש

והשלישי של ה-CBT. בשנים האחרונות, יותר ויותר מחקרים מראים את היתרונות והיעילות של טיפול

ACT המתמודדות עם לחץ, חרדה ודיכאון, וטראומה ,התמכרויות ,ויסות רגשי וקשיים ,יחסים במערכות

תוך שיפור משמעותי באיכות החיים.
הטיפול בקליניקה מתמקד בפעולה שמביאה לשינוי מעשי. אנחנו מגלים יחד מה באמת חשוב, מהם

הערכים האישיים שמעניקים לכל אחד משמעות וסיפוק. לומדים להתגבר על הפחד וההימנעות,

ויוצרים שינוי עמוק שמוביל לפעולה מחויבת וממשית במציאות.

בתהליך הטיפולי אנו מחזקים את היכולת להיות בכאן ועכשיו, בנוכחות מלאה, בלי להיתקע בעבר או

לפחד מהעתיד, דבר שמאפשר להתמודד עם משברי חיים ומצבים רגשיים מורכבים באופן גמיש ובריא

יותר.כיצד טיפול NLP יכול לעזור לך?
באמצעות שינוי תהליכי המאפשרת טיפול שיטת הינה (Neuro Linguistic Programming) NLP

שימוש בשפה, ובטכניקות דמיון מודרך, המאפשרות גישה ישירה אל התת-מודע.
יש המכנים את ה-NLP "המדריך למשתמש במוח", מפני שהיא מאפשרת לנו "לתכנת" ולחווט מחדש

את המוח שלנו – לשנות תבניות חשיבה שליליות אוטומטיות, ולהחליף אותן במחשבות חיוביות

מקדמות. כתוצאה מכך אנחנו לומדים לשנות דפוסי התנהגות אוטומטיים, אמונות מגבילות והרגלים לא

מועילים, ומפתחים הרגלים חדשים שיעזרו לנו להשיג את המטרות שלנו, ויוצרים לעצמנו את החיים

שאנחנו רוצים.כיצד טיפול MBCT מבוסס מיינדפולנס, יכול לעזור לך?
תוכנית טיפול MBCT (Therapy Cognitive Based-Mindfulness) - הוכחה מדעית כטיפול יעיל

ומשמעותי בהתקפי חרדה, בצמצום הסכנה לחזרתיות של דכאון, ובשיפור איכות החיים. היא מיועדת גם

לא.נשים המתמודדים עם קשיי ויסות רגשיים, מחשבות טורדניות ופיברומיאלגיה. המפגשים בקליניקה

חווייתיים, וכוללים כלים מעשיים להתמודדות עם לחץ וחרדה מתחום המיינדפולנס.תחומי טיפול:
• חרדה, התקפי פאניקה וסטרס
• התמודדות עם דכאון, טראומות, מחשבות טורדניות, אובססיביות, ויסות רגשי
• משברי חיים, גירושין, בעיות פוריות, אבל ואובדן
ועודניסיון מקצועי:
• מטפלת ACT CBT-Li בגישה קוגניטיבית-התנהגותית (טיפול בקבלה ומחויבות - and Acceptance

גבים׳ גומא ׳מכללת בוגרת ,(Commitment Therapy
רטר׳ ׳מכללת בוגרת ,NLP Master •
• מטפלת בגישת MBCT מבוססת מיינדפולנס, בוגרת ׳מרכז גוף נפש׳, וביה״ס לתורת הנפש

הבודהיסטית ׳פסיכו-דהרמה׳
• מטפלת בקונסטלציה משפחתית, ביה״ס ׳דרך הקונסטלציה׳
• מנחת דמיון מודרך, מדיטציות, תרפיית TLT
• בעלת תואר ראשון בחינוך E.T.Sc.B, אוניברסיטת תל אביבמזמינה אותך לתאם איתי שיחת היכרות

וייעוץ ראשוני ללא עלות, אשמח לעזור.
הטיפולים בקליניקה ברמת גן – גבעתיים, ובאונליין.

שלח הודעה