

אביטל מנדל - טיפול בנשים - התמחות בחרדה, טראומה ודכאון, בגישת NLP, וטיפול קוגניטיבי-התנהגותי CBT מבוסס מיינדפולנס (MBCT), ברמת גן ובזום



רמת גן

אזור גוש דן

טלפון: 072-2285912

אביטל מנדל - מטפלת רגשית בגישת NLP, משלבת טיפול קוגניטיבי CBT מבוסס מיינדפולנס
בחינוך ראשון תואר בעלת TLT ותרפיית, ומדיטציות מודרך דמיון, משפחתית קונסטלציה, (MBCT),
הקונסטלציה 'דרך ביה"ס, נפש' גוף 'מרכז, רטר' 'מכללת בוגרת, אביב תל אוניברסיטת B.Sc.T.E
בית הספר לתורת הנפש הבודהיסטית 'פסיכו-דהרמה'. בעלת נסיון של למעלה מ-10 שנים. כלואה

בתוך הראש שלך?

סובלת ממחשבות טורדניות שלא מניחות לך?

מרגישה שהחרדה שולטת בך? אני מזמינה אותך להפחית לחצים וחרדות, לזהות הרגלים אוטומטיים

שמנהלים אותך, ליצור דפוסי חשיבה חדשים, להחזיר שליטה לעצמך, וליצור מציאות שמתאימה לך.
אני מאמינה בכוחותיה הפנימיים של האישה וביכולתה ליצור שינוי. בתהליך קצר מועד המתמקד ב'כאן

ועכשיו' (10-15 מפגשים), אני משלבת כלים פרקטיים בגישת NLP, טיפול קוגניטיבי CBT מבוסס

מיינדפולנס (MBCT), וטכניקות שונות בהתאמה אישית לצרכיה היחודיים של כל מטופלת. תחומי טיפול:

- חרדה וטראומות, התקפי פאניקה וסטרס
- התמודדות עם דכאון, נטייה למצבי רוח, מחשבות טורדניות, אובססיות
- משברי חיים, כגון: גירושין, בעיות פוריות, אבל ואובדן
- מימוש עצמי, דחיינות, שליטה בכעסים, ויסות רגשי
- התמודדות עם כאב כרוני (פיברומיאלגיה)
- העצמת הורים לילדים עם צרכים מיוחדים
- זהות מינית, קשיים חברתיים, קושי להתמודד עם שינויים

• מצבי תקיעות בחיים, חרדת מבחנים, חרדת טיסות, חרדת נהיגה

• אלרגיות, פוביותמה נעשה בתהליך:

- נבין מהן המחשבות שמנהלות אותך ומייצרות סטרס ומצוקה
- נפרד מהרגלים אוטומטיים שמגבילים אותך על מנת להניע תהליכים קדימה
- נלמד ונתרגל איך להפחית לחצים, חרדות ודכאון
- נשחרר טראומות ורגשות קשים ונביא מזור ושקט נפשי
- ניצור נתיבי מחשבה ואמונות חדשות, וכך נאפשר תהליך של צמיחה והתפתחות
- נתמקד בכוחות ובחוזקות שלך, על ידי חיזוק המשאבים הפנימיים שלך
- נגדיר מטרות מדויקות וניצור מציאות חדשה בעלת משמעות, שמדויקת לרכיב טיפול NLP יכול

לעזור לך?

שימוש באמצעות שינוי תהליכי המאפשרת טיפול שיטת - NLP - Neuro Linguistic Programming

בשפה, ובטכניקות דמיון מודרך, המאפשרות גישה ישירה אל התת-מודע. יש המכנים את ה-NLP "המדריך למשתמש במוח", מפני שהיא מאפשרת לנו "לתכנת" מחדש את המוח שלנו - לשנות תבניות חשיבה שליליות אוטומטיות, ולהחליף אותן במחשבות חיוביות מקדמות. כתוצאה מכך לשנות דפוסי התנהגות שלא משרתים אותנו, לאמץ הרגלים חדשים שיעזרו לנו להשיג את המטרות שלנו, וליצור לעצמנו את החיים שרצינו. כיצד טיפול MBCT קוגניטיבי-התנהגותי מבוסס

מיינדפולנס, יכול לעזור לך?

תוכנית טיפול MBCT (Mindfulness Based-Cognitive Therapy) - מיועדת לנשים המתמודדות עם

קשיי ויסות רגשיים, הטיפול מפחית סטרס והפרעות חרדה, מפחית דכאון, עוזר להתמודד עם מחשבות

טורדניות, משפר התמודדות עם כאב כרוני (פיברומיאלגיה), ומשפר את איכות החיים.

תוכנית MBCT מבוססת על מיינדפולנס ותרגול מדיטציה, ומשלבת את עקרונות הטיפול הקוגניטיבי

התנהגותי CBT.

התוכנית הוכחה מדעית כטיפול יעיל ומשמעותי בהתקפי חרדה, בצמצום הסכנה לחזרתיות של דכאון,

ובשיפור איכות החיים. מזמינה אותך לתאם איתי שיחת היכרות וייעוץ ראשוני ללא עלות,

במפגש אונליין בזום או בשיחה טלפונית. הטיפולים בקליניקה ברמת חן, רמת גן, ובאונליין דרך הזום.

[שלח הודעה](#)