

אביטל מנדל - מתמחה בטיפול בהתמודדות עם חרדה, טראומה ודיכאון, מלאוה א. נשים במציאות משמעותית במשברי חיים. משלבת טיפול לט-ACT CBT, NLP, וגישה MBCT

תל אביב

טלפון: 072-2285912
אביטל מנדל - בתהליך קצר-מועד (20-10 מפגשים) המתמקד בכאן ועכשו, אני משלבת טיפול קוגניטיבי-התנהגותי Lit-CBT, עבודה עם התת-מודע בגישת NLP, טכניקת MBCT מבוססת מיינדפולנס, קונסטלציה משפחתייה, תרפיה TLT, וגישות נוספות, בהתאם אישית לצרכים הייחודיים של כל מטופל.

- בוגרת אוניברסיטת תל אביב, מכללת גומא גבים, מכללת רטר, מרכז גופ נפש, בית"ס דרך הקונסטלציה, בית"ס פסico-דharma. בעלת נסיען של מעלה מ-13 שנה. איך אני יכולה לעזור לך:
- בפגש הטיפול אנחנו חוקרים יחד מהן המחשבות שמנHALות אותך ומיצירות סטרס ומצוקה
 - לומדים להפריד מהרגלים אוטומטיים לא מועילים שמביאים אותך
 - מתרגלים איך להפחית לחצים, חרדות ודכאון
 - משחררים טראומות ורגשות קשים על מנת להניע תהליכי קידמה
 - יוצרים נתיבי מחשבה ואמונות חדשות, וכךאפשרים תהליך של צמיחה והפתחות
 - מתמקדים בכוחות ו בחזקנות שלך, על ידי חיזוק המשאים הפנימיים
 - מגדרים מטרות מדיקות ויוצרים מציאות חדשה ומשמעותית, שמדויקת לרכיב טיפול קוגניטיבי

התנהגותי Lit-CBT 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, יחסים במערכות וקשישים רגשי ויסות, התמכרות, וטראומה דיכאון, וחרדה לחץ עם בהתמודדות ACT

הטיפול בклиיניקה מתמקד בפועל שמביאה לשינוי מעשי. אנחנו מגלים יחד מה באמת חשוב, מהם הערכים האישיים משמעותיים לכל אחד משמעות וסיפוק. לומדים להטגבר על הפחד וההימנעות, ויוצרים שינוי عمוק שmóvel לפועל מחויבת וממשית למציאות.

בהתליר הטיפולי אנו מחזקים את היכולת להיות בכאן וعصיו, בנסיבות מלאה, בלי להיתקע בעבר או לפחד מהעתיד, דבר שמאפשר להתמודד עם משברי חיים ומצבים רגשיים מורכבים באופן גמיש ובריא.

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

ומפתחים הרגלים חדשים שיעזרו לנו להציג את המטרות שלנו, ויצרים לעצמנו את החיים שאנו

ויתר. כיצד טיפול NLP יכול לעזור לך?

באמצעות שינוי תהליכי המאפשרת טיכ

שימוש בשפה, ובטכניקות דמיון מודרן, המאפשרות גישה ישירה אל התה-מודע.

יש המכנים את ה-NLP "המדריך למשתמש במוח", מפני שהוא מאפשר לנו "לתוכנת" ולהוות מחדש את המוח שלנו - לשנות תכונות חשיבה שליליות אוטומטיות. ולהחליפם אוטומטית במחשבות חייבות מגדמות

כחותה מכך לומדים לשנות דפוסי התחנכות אוטומטיים, אמונות מגבילות ורגלים לא מועילים,

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

ולא גישת המ מ |ethodים עם גשיי ייקום בנשיות. מחרשות נורדיות ופיררכומיאליות. המפונשיות רג'לינית גם
וממשמעותי בהתקפי חרדה, במצומצם הסכנה לחזרתיות של דכאון, ובSHIPOR איקות החיים. היא מיועדת גם

- חרדה, התקפי פאניקה וסתראס

- התמודדות עם דכאון, טראומות, מחשבות טורידניות, אובססיביות, ויסות רגשי
 - משברי חיים, גירושין, בעיות פוריות, אבל ואובדן
 - מימוש עצמי, מצבים תקיעות בחיים, שליטה בכעסים, דחיננות, זהות מינית, נטייה למצב רוח
 - קשיים חברתיים, קושי להתמודד עם שינוי, חרדה מבחןם, חרדה טיסות, חרדה נהיגה
 - התמודדות עם כאב כרוני (פיבромיאלגיה), אלרגיות, פוביות
 - העצמת הורים לילדים עם צרכים מיוחדים מינסיון מקצועני:
 - מנומפלט N-CBT ACT ביחס לבעיות גונזנורומי-הטנוגנומיות (גנטול בהבלגה ומחסימות - acceptance)

- מטפלת ACT-CBT-Li בגישה קוגניטיבית-התנהגותית (טיפול בקבלת ומחויבות - and Acceptance)

גביט, גומא 'מכלית בוגרת' (Commitment Therapy)

• NLP Master

- מיטפלת בגישת MBCT מבודדת גנט. בוגרת מפרק גופ נפש, ובוגר מטומת הנפש

- מטפלת בקונסטלציה משפחתי, בייה"ס 'דרך הקונסטלציה'
- מנחת דמיון מודרני, מדיטציות, טיפולית TLT
- בעלת תואר ראשון בחינוך B.T.Sc, אוניברסיטת תל אביבزمינה אותה ל晤ת איתי שיחת היכרות

שנויות בראשו ללא עלות. אשם לטעות

בניטולם בלילהם ברמת ני-גבעתון ונאולו.

...בְּנֵי יִשְׂרָאֵל - כַּא כַּא כַּא כַּא כַּא כַּא כַּא כַּא כַּא

[קישור לצרטיס הביקור הדיגיטלי שלו](#) נמצא כאן

לפרטים מלאים ויצירת קשר