

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



רמת גן

טלפון: 072-2285912

אביטל מנדל - מטפלת רגשית בגישת NLP, משלבת טיפול קוגניטיבי CBT מבוסס מיינדפולנס (MBCT),

קונסטלציה משפחתית, דמיון מודרך ומדיטציות, ותרפיית TLT. בעלת תואר ראשון בחינוך E.T.Sc.B. אוניברסיטת תל אביב, בוגרת 'מכללת רטר', 'מרכז גוף נפש', ביה"ס 'דרך הקונסטלציה', בית הספר לתורת הנפש הבודהיסטית 'פסיכו-דהרמה'. בעלת נסיון של למעלה מ-10 שנים. איך אני יכולה לעזור

לך:

- נבין מהן המחשבות שמנהלות אותך ומייצרות סטרים ומצוקה
 - נפרד מהרגלים אוטומטיים שמגבילים אותך
 - נלמד ונתרגל איך להפחית לחצים, חרדות ודכאון
 - נשחרר טראומות ורגשות קשים על מנת להניע תהליכים קדימה
 - 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 לך בתהליך קצר מועד
- המתמקד ב'כאן ועכשיו' (10-15 מפגשים), אני משלבת כלים פרקטיים בגישת NLP, טיפול קוגניטיבי כל של היחודיים לצרכים אישית בהתאמה שונות וטכניקות (MBCT), מיינדפולנס מבוסס CBT

מטופל. ת.כיצד 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.

המטרות שלנו, וליצור לעצמנו את החיים שרצינו. כיצד טיפול MBCT קוגניטיבי-התנהגותי מבוסס

מיינדפולנס, יכול לעזור לך?

תוכנית טיפול MBCT (Therapy Cognitive Based-Mindfulness) - מיועדת לאנשים המתמודדים

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. 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, פוביותנסין מקצועי:
- רטר 'מכללת בוגרת, NLP Master
- טיפול קוגניטיבי CBT מבוסס מיינדפולנס (MBCT), בוגרת 'מרכז גוף נפש', וביה"ס לתורת הנפש

הבודהיסטית 'פסיכו-דהרמה'

- קונסטלציה משפחתית, ביה"ס 'דרך הקונסטלציה'
- מנחת דמיון מודרך ומדיטציות
- מנחת תרפיית TLT
- בעלת תואר ראשון בחינוך E.T.Sc.B, אוניברסיטת תל אביבמזמינה אותך לתאם איתי שיחת היכרות

וייעוץ ראשוני ללא עלות,

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

~~~~~  
קישור לכרטיס הביקור הדיגיטלי שלי נמצא כאן  
~~~~~

[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)