



Forlad noget fastlåst

-om effekten af metakognitiv terapi

Et foredrag om forebyggelse og reduktion af stress ved Hanne, som siden 2017 har fordybet sig i effekten i metakognitiv terapi (MCT) se mere på Hanne.dk & Exited.dk.

Foredraget involverer publikum, for det som interesserer Hanne mest, er at dele sine dyrtkøbte erfaringer med andre, og det gøres bedst, når du selv prøver, hvordan det virker. Vi skal lære, hvordan vi undgår, at pickuppen sidder fast i den samme rille, ved at blive dygtige til og bevidste om udvælgelsen af de tanker, som vi giver vores opmærksomhed. Vælger vi udelukkende de samme negative tanker, akkumulerer vi et dårligere og dårligere mentalt helbred.

Det giver mistrivsel, så hvorfor stopper vi ikke med det ?

Tilstedeværelsen af gode som dårlige tanker kan vi ikke ændre på. Hanne oplyser om effekten og deler viden om øvelserne, så ikke vi – uvidende - selv er medvirkende til at akkumulere et dårligere mentalt helbred, når stress udvikler sig til depression eller svære angstlidelser. MCT udmærker sig ved at være den hurtigst helende terapiform for et dårligt mentalt helbred. Øvelserne skal derfor indlæres, så du passer på dig selv, helt indlysende, ligesom du ikke går over for rødt, når du har lært færdselsloven.

Du skal kende til øvelserne i MCT, fordi du bliver mere nærværende, får et bedre helbred, yder optimalt, opnår bedre præstationer, og reducerer stress nemt.

KORT SAGT:

MCT øger livskvaliteten til gavn for dig selv og dine omgivelser.!

Hanne er ikke psykolog og hun taler ikke som en psykolog. Hanne taler af erfaring. På baggrund af den gode effekt MCT har, så er det hendes mål at være med til at udbrede viden for en nem og hurtig reduktion af stress i verden.

Kontakt og booking: www.hanne.dk Telefon 60 72 36 46 Mail: hanne@hanne.dk

MCT er baseret på forholdsvis ny forskning af Dr. Adrian Wells og videreudviklet i samarbejde med Dr. Hans Nordahl. – sammen driver de MCT-instituttet.