



BEHANDLINGAR

KBT – Kognitiv beteendeterapi

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är en strukturerad och evidensbaserad behandlingsmetod som fokuserar på hur tankar, känslor och beteenden samverkar och påverkar vårt mående. Inom KBT arbetar man aktivt med att identifiera mönster som kan bidra till psykisk ohälsa, såsom negativa tankar, undvikandebeteenden eller svårigheter att hantera känslor.

Behandlingen är framåtriktad och målinriktad, vilket innebär att fokus ligger på att skapa konkreta förändringar i vardagen. Tillsammans med terapeuten formulerar du tydliga mål utifrån dina behov, och ni arbetar stegvis mot dessa genom olika verktyg och övningar. Det kan till exempel handla om att utmana begränsande tankar, träna på nya beteenden eller utveckla strategier för att hantera stress, ångest eller nedstämdhet.

En viktig del av KBT är att du som klient är aktiv i processen. Mellan sessionerna kan du få uppgifter att arbeta med, vilket hjälper dig att omsätta det ni pratar om i praktiken. På så sätt skapas långsiktiga förändringar som stärker din förmåga att hantera framtida utmaningar.

KBT används vid en rad olika problemområden, såsom stress, utmattning, ångest, fobier, depression, relationssvårigheter och livsförändringar. Behandlingen anpassas alltid efter individen, vilket gör att den kan utformas på ett sätt som passar just din situation och dina mål.

Reiki – Energibalanserande behandling

Reiki är en mjuk och avslappnande behandlingsmetod som syftar till att skapa balans i kropp och sinne genom att arbeta med kroppens energisystem. Under en behandling ligger du bekvämt på en brits, fullt påklädd, medan terapeuten placerar sina händer lätt på eller strax ovanför olika delar av kroppen.

Behandlingen upplevs ofta som djupt lugnande och kan bidra till att minska stress, spänningar och inre oro. Många beskriver en känsla av värme, tyngd eller ett behagligt flöde i kroppen under sessionen. Reiki arbetar inte bara på ett fysiskt plan, utan även på ett mentalt och emotionellt plan, vilket kan hjälpa till att frigöra blockeringar och skapa en känsla av inre harmoni.

Reiki kan vara ett stöd vid stressrelaterade besvär, sömnsvårigheter, utmattning och känslomässig obalans. Det används ofta som ett komplement till andra behandlingsformer och passar dig som söker en mer stillsam och återhämtande upplevelse.

Efter en behandling kan du känna dig mer avslappnad, centrerad och energifylld. Effekten kan variera från person till person, och ibland sker förändringar gradvis över tid. Regelbundna behandlingar kan bidra till att stärka kroppens egen återhämtningsförmåga och skapa en djupare kontakt med ditt inre välbefinnande.

+46 76 161 3266 | hello@thrivetherapy.se

