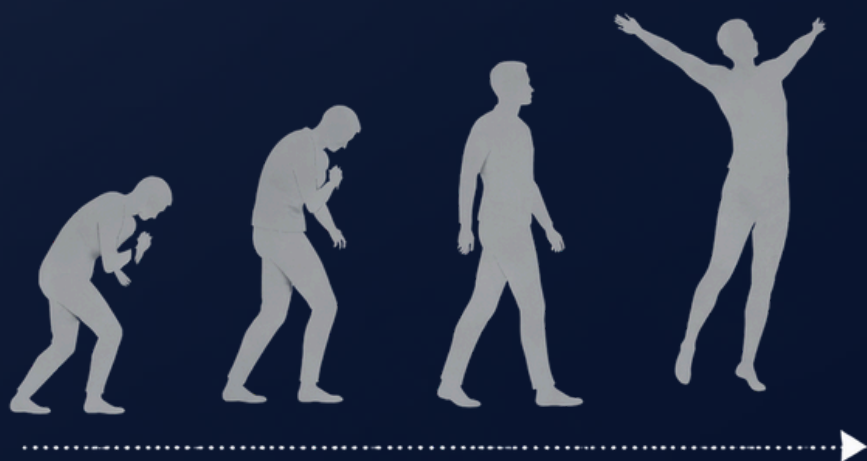


# 5 TIMER

kan ændre en kronisk  
tilstand

## ST-BEHANDLING



FRA SYMPTOM TIL FRIHED

MIGRÆNE · MAVEPROBLEMER · KRONISKE  
SMERTER · PSORIASIS · ANGST · TRAUMER

# Hvad kan vi opnå på fem timer?

---

## Fem timer lyder ikke af meget

Og det er det heller ikke.

Men for mange er det nok.

Normalt retter vi opmærksomheden mod symptomerne – mavesmerter, hovedpine eller hudproblemer.

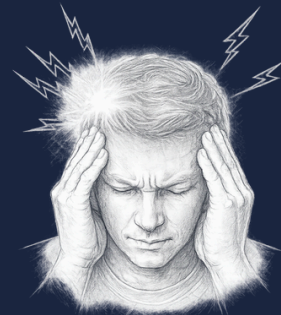
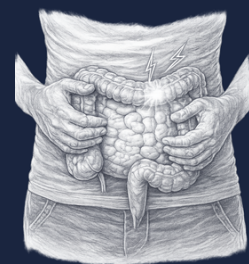
Men ved mange kroniske tilstande findes forklaringen ikke dér.

Den handler ofte om den måde hjernen regulerer og reagerer på.

ST-behandling arbejder direkte med disse reaktionsmønstre – koncentreret og målrettet i få timer.

Migræne. Irritabel tyktarm. Kroniske smerter.

For mange mindskes symptomerne markant – og hos flere stopper de helt.



# Hvad er ST-behandling?

---

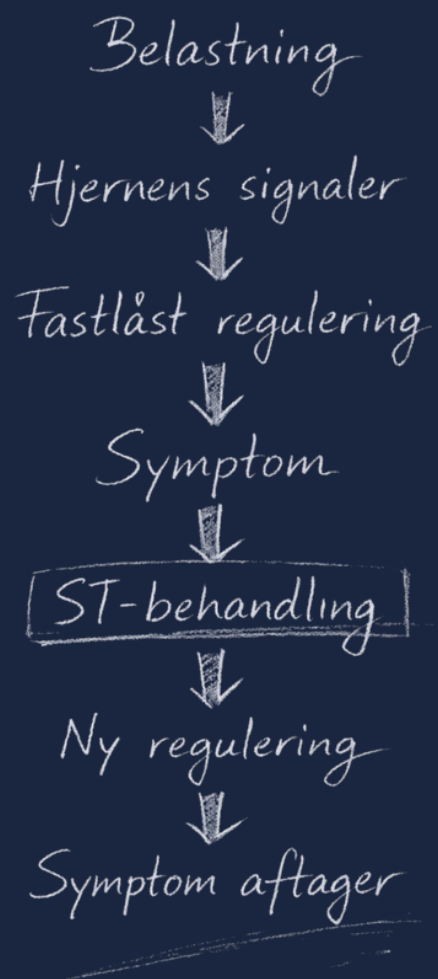
## ST står for Subliminal Terapi

ST-behandling er en målrettet metode til at ændre de ufrivillige og automatiske reaktionsmønstre i nervesystemet.

Metoden er udviklet til at påvirke de signaler, hjernen sender, som i mange tilfælde er med til at igangsætte og fastholde kroniske symptomer og tilstande.

Behandlingen foregår i en rolig, fokuseret tilstand og anvender mild hypnose til at støtte hjernen i at udvikle nye og mere hensigtsmæssige måder at reagere på.

Kort sagt handler det om at ændre de signaler, hjernen sender, når kroppen reagerer u hensigtsmæssigt.



# Hvad kan ST-behandling hjælpe med?

---

ST-behandling er relevant ved vedvarende symptomer, hvor undersøgelser er normale, men kroppen fortsat reagerer.

For eksempel:

- Migræne og hovedpine
- Irritabel tyktarm
- Psoriasis og andre hudlidelser
- Muskel- og ledsmerter
- Spænding, uro og stress
- Træthed og udmattelse

Fælles for disse tilstande er, at reguleringen ofte er fastlåst – ikke at kroppen er beskadiget.

**“En tommelfingerregel er: Hvis dine smerter eller symptomer har varet mere end seks måneder, og alvorlig sygdom er udelukket, er det fornuftigt at lede efter forklaringen i hjernens signaler.”**

— Carsten Laursen  
ST-behandler

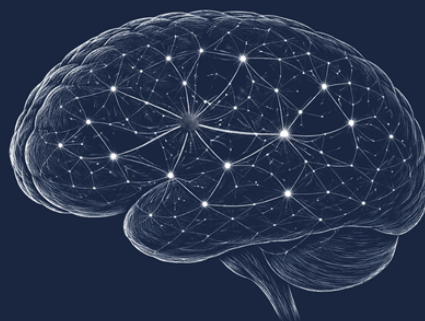
# Det faglige grundlag

---

ST-behandling bygger på viden fra neurovidenskab, smerteforskning og psykologi om, hvordan hjernen regulerer kroppen.

Hjernen registrerer ikke kun smerte og symptomer – den er også med til at styre dem. Den påvirker blandt andet smertereaktioner, spænding, fordøjelse, søvn og kroppens alarmberedskab.

Når vi udsættes for belastning, kan nervesystemet tilpasse sig. Nogle gange bliver denne reaktion stående, selv om belastningen er væk – og det kan føre til vedvarende symptomer.



## Hjernens evne til at ændre sig

Hjernen er foranderlig (neuroplastisk) og kan ændre sine mønstre.

ST-behandling arbejder med disse processer. Når hjernens signalering ændres, kan kroppens reaktioner også ændre sig – og symptomer kan aftage.

# Behandling af migræne

---

Migræne er en neurologisk tilstand, hvor smerte, sansefølsomhed, kvalme og energiniveau påvirkes samtidig.

Hos mange fortsætter anfald i årevis – også efter grundige undersøgelser uden en tydelig fysisk forklaring.

En vigtig del af forklaringen ligger i den måde hjernen regulerer smerte, sanseindtryk og kroppens reaktioner på.

Når denne regulering bliver uhensigtsmæssig, kan nervesystemet lettere udløse nye anfald.



## Behandling med ST

ST-behandling arbejder med disse mønstre i hjernen.

Målet er at ændre den reaktion, der sætter anfaldet i gang, så anfaldene bliver sjældnere – eller i mange tilfælde ophører.

ST-behandling er relevant, når migrænen er undersøgt hos læge eller neurolog, og alvorlig sygdom er udelukket.

# Behandling af irritable tyktarm

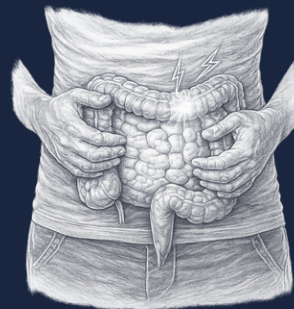
---

Irritabel tyktarm er en udbredt tilstand, hvor maven kan reagere med smerter, oppustethed, diarré eller forstoppelse.

Hos de fleste viser undersøgelser, at tarmen er rask.

Symptomerne hænger i stedet sammen med den måde nervesystemet regulerer tarmens bevægelser og følsomhed på.

Når denne regulering bliver uhensigtsmæssig, kan tarmen reagere kraftigt på helt almindelige signaler.



## Behandling med ST

ST-behandling arbejder med disse mønstre i nervesystemet.

Målet er at ændre den reaktion, der sætter symptomerne i gang, så maven falder mere til ro og fungerer mere normalt.

# Behandling af uren hud

---

Akne forbindes ofte med huden, men påvirkes også af hormoner, stress og de signaler, hjernen sender gennem nervesystemet.

Hos nogle bliver hudens inflammationsrespons overaktiv.

Det betyder, at huden reagerer kraftigere og længere end nødvendigt



## Behandling med ST

ST-behandling arbejder med de mønstre i nervesystemet, der påvirker kroppens stress- og inflammationsrespons.

Målet er at ændre den reaktion, der driver tilstanden, så huden falder mere til ro.

# Behandling af kroniske smerter

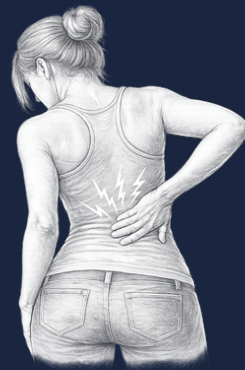
---

Ved mange kroniske smerter kan der ikke længere findes en aktiv skade i vævet.

Smertens fortsatte tilstedeværelse forklares bedre med den måde nervesystemet beskytter kroppen på.

Efter en belastning kan hjernen fastholde et område i alarm og spænding.

Muskler forbliver spændte, og smertebaner bliver mere følsomme.



## Behandling med ST

ST-behandling arbejder med disse mønstre i nervesystemet.

Målet er at ændre den reaktion, der fastholder smerten, så kroppen kan give slip og falde til ro.

# Hvordan foregår en ST-behandling i praksis?

---

## Behandlingen foregår roligt og i et trygt tempo

Du sidder eller ligger afslappet med lukkede øjne.

Du er hele tiden vågen og bevidst.

Behandlingen kan foregå i klinikken eller online – med samme rolige og fokuserede ramme.

Behandlingen følger en struktureret proces, hvor vi arbejder med de signaler i hjernen, der udløser og fastholder symptomer.

Formålet er, at hjernen begynder at regulere mere stabilt – så symptomerne bliver mindre, sjældnere eller ophører.

**“Det afgørende er ikke symptomet – men det, der sætter det i gang.”**

— Carsten Laursen  
ST-behandler



# Næste skridt: Forundersøgelse

---

## Gratis forundersøgelse

Du har måske prøvet flere behandlinger uden det ønskede resultat. Det forstår vi.

Derfor tilbyder vi en gratis og uforpligtende forundersøgelse, hvor vi sammen afklarer, om ST-behandling er det rette for dig.

Formålet er enkelt:

At du kun starter et forløb, hvis der er et reelt grundlag for forandring.

**Læs mere og book tid**

**[www.subliminal-psykologi.dk](http://www.subliminal-psykologi.dk)**

Behandlingen foregår i klinikken i Viborg eller online.

# Kontakt

---

## ST-behandlingsforløb

ST-behandling er kendetegnet ved korte og målrettede forløb.

Forløbet er koncentreret med en klar målsætning om afslutning inden for 3–5 sessioner á 60–90 minutter.

Fokus er på ét symptom – fx migræne eller irriteret tyktarm – eller én samlet problemstilling. Typisk afholdes én session om ugen.

For de fleste afsluttes forløbet inden for denne ramme. Nogle har behov for lidt længere tid – uden merpris.

Vi arbejder ikke ud fra et fast antal timer, men frem mod en reel og mærkbar forandring.

## Pris for behandlingsforløb

**Pris: 7.500 kr.**

Du betaler for et samlet forløb – ikke for den enkelte session.

*\*Betaling kan opdeles i to rater*

## Kontakt

☎ 26 16 03 52

[subliminal.psykologi@gmail.com](mailto:subliminal.psykologi@gmail.com)

[www.subliminal-psykologi.dk](http://www.subliminal-psykologi.dk)

Hjultorvet 2A, 1. sal  
8800 Viborg

**Carsten Laursen**

Udvikler af Subliminal Psykologi  
ST-behandler