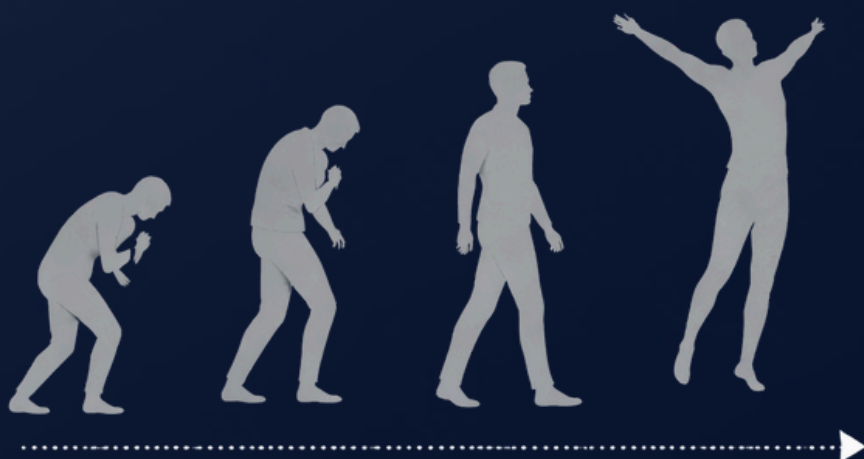


GIV MIG
5 TIMER
AF DIT LIV

ST-BEHANDLING



FRA SYMPTOM TIL FRIHED

MIGRÆNE • MAVEPROBLEMER • KRONISKE
SMERTER • PSORIASIS • ANGST • TRAUMER

Hvad kan vi gøre på fem timer?

Fem timer lyder måske ikke af meget.
Især ikke, hvis du har haft symptomer i årevis.

De fleste behandlinger retter sig mod kroppen.
Man leder efter fejl i væv, organer eller kemi.

Men ved mange kroniske symptomer og tilstande
kan årsagen ikke findes i kroppen.

Symptomet er sjældent selve problemet.
Nærmere er forklaringen, at tilstanden er et resultat
af mentale og neurale processer – fra hjerne til krop.

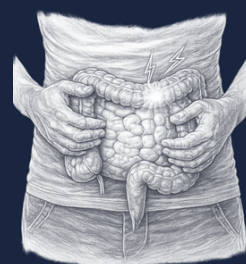
Derfor fokuserer ST-behandling på hjernen og dens
regulering. Her arbejder vi direkte med de
processer, der styrer kroppens automatiske
reaktioner – frem for med symptomet bagefter.

Når hjernen ændrer adfærd, kan kroppen falde til ro.

Det kræver ikke lange forløb.
Det kræver præcist arbejde.

Derfor foregår behandlingen som et kort,
koncentreret forløb.

**Og derfor siger vi: Giv os fem timer af dit liv.
Dine symptomer kan ofte forsvinde eller mindskes
markant.**



Hvad er ST-behandling?

ST står for Subliminal Terapi.

Det er en samtalebaseret terapiform, hvor vi via let hypnose arbejder direkte med de ubevidste mentale og neurale processer, som regulerer kroppens autonome nervesystem.

Det er en enkel metode, der påvirker hjernens signaler til kroppen med henblik på at standse de signaler, der forårsager problemer.

Hjernen regulerer hele tiden smerter, spænding, fordøjelse og kroppens indre alarmberedskab.

Når disse signaler låser sig fast, kan symptomer blive kroniske – også selv om kroppen intet fejler.

Det er sådan mange velkendte tilbagevendende problemer ofte opstår.

For eksempel migræne, irritabel tyktarm og kroniske smerter.

Behandlingen foregår som et koncentreret forløb på op til fem timer, hvor vi hjælper hjernen med at slippe mønstret og regulere sig normalt igen.

Så enkelt er det.



Hvad kan ST-behandling hjælpe med?

ST-behandling er relevant ved kroniske smerter og vedvarende symptomer, hvor lægelig udredning er gennemført, men hvor kroppen fortsat reagerer med smerter og gener.

Metoden anvendes blandt andet ved:

- Migræne og hovedpine
- Irritabel tyktarm
- Psoriasis og andre hudlidelser
- Vedvarende muskel- og ledsmerter
- Spænding, uro og alarmberedskab
- Stressrelaterede symptomer
- Træthed og udmattelse

Og lignende tilstande, hvor symptomerne bliver ved, selv om undersøgelser ikke viser aktiv sygdom.

"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 årsagen i hjernens regulering."

— Carsten Laursen

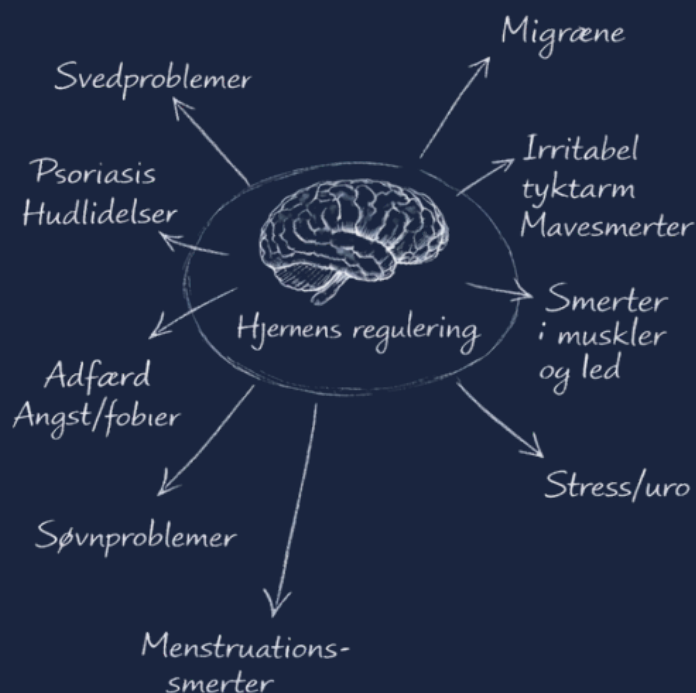
Hvorfor opstår kroniske lidelser?

Der findes mange forskellige kroniske symptomer og tilstande.
Men ved en del vedvarende symptomer er der én ting til fælles:

De kan holdes i gang af den måde nervesystemet regulerer kroppen på.

Hjernen regulerer hele tiden smerter, spænding, fordøjelse og kroppens alarmberedskab – automatisk og uden for din vilje.

Når denne regulering låser sig fast i et mønster, kan kroppen blive ved med at reagere, selv om den oprindelige belastning for længst er væk.



Symptomet mærkes i kroppen.
Men signalet kommer fra hjernen.

Når signalet ændres, kan symptomet aftage eller slippe.

Det er netop disse reguleringssignaler, ST-behandling arbejder med.

Metoden er derfor særlig relevant ved vedvarende symptomer, hvor lægen ikke kan finde en fysisk forklaring.

Hvordan foregår en ST-behandling i praksis?

En ST-behandling er en rolig og guidet proces.

Du sidder eller ligger afslappet med lukkede øjne – lidt som i en let hypnose eller dyb hvile.

Du skal ikke præstere noget.

Du skal ikke koncentrere dig.

Din opgave er blot at slappe af.

Mens du hviler, arbejder vi direkte med hjernens automatiske regulering af kroppen.

De fleste oplever behandlingen som stille, tryk og overraskende behagelig.



"ST-behandling kan foregå enten i klinikken eller hjemme hos dig selv. Det vigtigste er, at du føler dig tryk."

— Carsten Laursen

Hvad arbejder vi med?

ST-behandling arbejder med det ubevidste nervesystem – den del af hjernen, der automatisk styrer smerter, spænding, fordøjelse og kroppens alarmberedskab.

Når disse signaler har været aktiveret længe, kan de blive fastlåste.

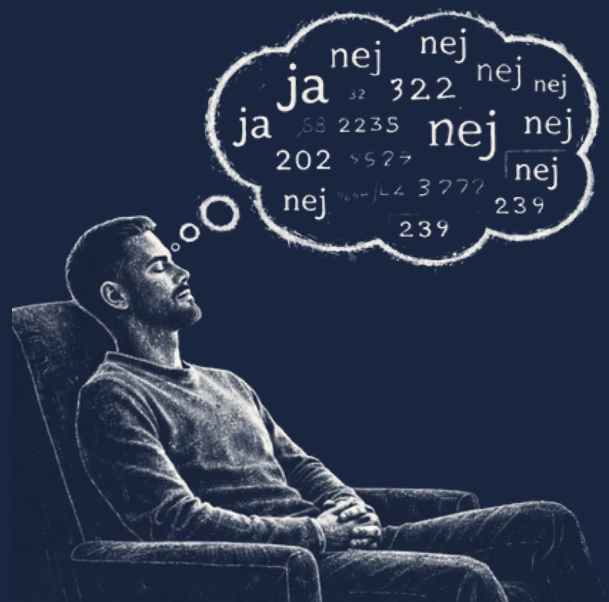
Så fortsætter symptomerne – selv om kroppen egentlig er rask.

Under behandlingen går vi i direkte dialog med underbevidstheden. Den kan lære nyt.

Den kan ændre de mentale og neurale signaler, der holder symptomer i gang.

Når signalerne ændres, slipper symptomerne ofte af sig selv. Det meste sker automatisk.

Nervesystemet regulerer sig normalt på plads i løbet 3–5 timers behandling.



Tre typiske tilstande vi ofte arbejder med

Migræne

MIGRÆNE OG HOVEDPINE RAMMER OVER EN HALV MILLION DANSKERE

Selv om smerten mærkes i hovedet, sidder migrænen ikke ét bestemt sted i hjernen. Der er ikke noget, man kan finde på en scanning.

Anfaldet opstår, når signaler fra hjernen påvirker både blodkar og kroppens smertereaktioner.

Migræne er derfor ikke kun lokal smerte i hovedet, men en samlet reaktion i hele nervesystemet.

Derfor følger ofte lysfølsomhed, kvalme, træthed og en generel overbelastning af kroppen med.

Med ST-behandling flyttes fokus fra væv til hjernens signaler.

Migræne er ikke en vævsskade, men et fastlåst mønster i nervesystemets regulering.

Ved at ændre dette mønster kan nye anfald ofte undgås.



Irritabel tyktarm

MERE END 800.000 DANSKERE OPLEVER IRRITABEL TYKTARM

Når vi har problemer med maven, er det naturligt at fokusere på tarmen.

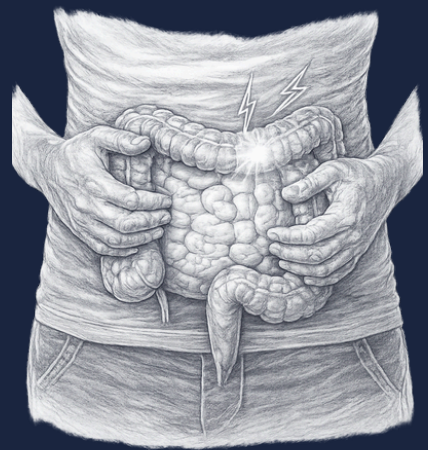
Og heldigvis kan lægen ofte udelukke alvorlig sygdom. Alligevel bliver smerterne, kramperne og uroen ved.

Ved irritabel tyktarm ser tarmen som regel ganske normal ud.

Når alvorlig sygdom er udelukket, sidder problemet ikke i selve tarmen – men i hjernens signaler, der styrer dens bevægelser.

Når disse signaler bliver ved med at sende alarm, reagerer maven med smerte og uro.

Med ST-behandling hjælper vi hjernen med at ændre disse signaler, så maven kan falde til ro igen.



Kroniske smerter

ST-BEHANDLING AF UFORKLARLIGE SMERTER

Mange kroniske smerter skyldes ikke ny skade.

De begynder ofte med en belastning, en skade eller en periode med stress.

For at beskytte kroppen skruer hjernen op for smerte og spænding.

Normalt falder systemet til ro igen.

Men nogle gange bliver beskyttelsen hængende.

Muskler spændes.

Smertefølsomheden øges.

Kroppen reagerer, som om faren stadig er der.

Smerten bliver dermed et fastlåst mønster – ikke et tegn på ny skade.

Når hjernen slipper dette mønster, er der ikke længere grund til smerte i kroppen.



Kan ST-behandling bruges til alt?

Nej.

ST-behandling er ikke en universel metode og kan ikke behandle alle former for sygdom.

Metoden arbejder med funktionelle reguleringstilstande i hjernen og nervesystemet – ikke med organisk sygdom.

Den kan ikke ændre genetiske forhold, fjerne tumorer, standse infektioner eller erstatte lægelig behandling ved alvorlig sygdom.

Her er medicinsk udredning og behandling afgørende.

ST-behandling har sin styrke dér, hvor:

- **symptomerne fortsætter, selv om alvorlig sygdom er udelukket**
- **undersøgelser er normale eller afsluttede**
- **kroppen bliver ved med at reagere, som om belastningen stadig er til stede**

I disse tilfælde kan behandlingen hjælpe nervesystemet med at slippe den fastlåste regulering, som fastholder symptomet.

ST-behandling erstatter ikke sundhedsvæsenet.

Den arbejder dér, hvor samarbejdet mellem sind, hjerne og krop skal genfindes.

Hvorfor har du netop dine symptomer?

Har du tænkt over, hvorfor du skal leve med migræne, irritabel tyktarm eller kroniske smerter?

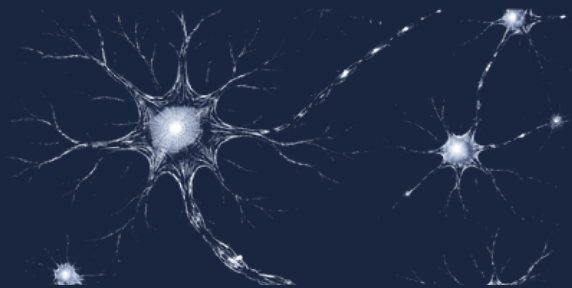
At kroppen udvikler bestemte symptomer er sjældent tilfældigt.

Hvordan en kronisk tilstand viser sig, hænger blandt andet sammen med dine genetiske dispositioner – og med hvordan dit nervesystem reagerer fra naturens side.

**Hos nogle rammes hovedet.
Hos andre fordøjelsen, musklerne eller huden.**

Vi reagerer forskelligt.

Når kroppen udsættes for længerevarende fysisk, psykisk eller emotionel belastning, tilpasser nervesystemet sig for at beskytte dig.



Det er i udgangspunktet en sund og nødvendig mekanisme.

Problemet opstår, når reguleringen ikke slipper igen.

Et midlertidigt beredskab kan blive til et fastlåst mønster – og symptomet fortsætter, selv om belastningen er væk.

Din krop gør altså ikke noget forkert. Den gør bare noget, den har lært.

Det er netop denne indlærte og automatiske regulering, ST-behandling arbejder med.

Hvor kommer denne indsigt fra?

ST-behandling er ikke opstået ud fra én enkelt idé eller teori.

Den er vokset frem af mange års praktisk arbejde med mennesker med kroniske symptomer – og bygger samtidig på veldokumenteret viden fra neurovidenskab, smerteforskning og stressfysiologi.

I dag ved vi blandt andet, at:

- **hjernen er plastisk og kan ændre sig hele livet**
- **kroppen reguleres gennem automatiske signaler i det autonome nervesystem**
- **fysisk og psykisk belastning kan skabe fastlåste reguleringsmønstre, som fortsætter, selv når årsagen er væk**

“Når vi arbejder med hjernens signaler, kan forandring ske hurtigt. Meget hurtigt.”

— Carsten Laursen

Disse mekanismer er veldokumenterede inden for moderne neurovidenskab, smerteforskning og stressfysiologi.

Disse mekanismer forklarer, hvorfor symptomer kan blive ved uden vævsskade.

ST-behandling er udviklet som en praktisk metode til at arbejde direkte med denne regulering – dér hvor symptomer opstår og fastholdes.

Klar til at prøve?

Hvis du genkender dig selv i det, du har læst, kan næste skridt være en uforpligtende samtale.

Her vurderer vi sammen, om ST-behandling er relevant for dig.

Mange, der kommer hos os, har allerede prøvet andre former for behandling. Ofte har de bare ikke arbejdet direkte med reguleringen af nervesystemet endnu.

Nogle oplever mærkbar forandring på få timer.

Andre får først og fremmest ro og overblik.

Behandlingen foregår i klinikken i Viborg eller online.

Pris for samlet forløb: 7.500 kr.

Betaling kan opdeles i to rater.

Carsten Laursen

Udvikler af Subliminal Psykologi

ST-behandler

Kontakt

☎ 26 16 03 52

✉ subliminal.psykologi@gmail.com

🌐 www.subliminal-psykologi.dk

Hjultorvet 2A, 1. sal
8800 Viborg