

KLOPF DICH SCHLANK MIT PEP®

Übergewicht entsteht häufig dadurch, dass man nicht isst, um sich zu ernähren, sondern um Emotionen zu bewältigen. Wer aus Kummer, Frust, Anspannung oder Stress ständig zu Snacks und Süßigkeiten greift, dem wird es kaum gelingen, dauerhaft abzunehmen und schlank zu bleiben.

PEP® (kurz für Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie nach Dr. Bohne) ist eine sogenannte Klopftechnik, bei der Körperpunkte durch Klopfen stimuliert werden, während Sie unangenehme Gefühle wie Stress, Angst, Ärger oder Hilflosigkeit empfinden. Durch das Klopfen ist es möglich die Intensität von belastenden, oft zum Essen verleitende Emotionen wie Kummer, Frust, Anspannung und/oder Stress zu verringern, oft verschwinden sie sogar ganz.

PEP® kann aber noch mehr, denn es ist keine reine Klopftechnik: So können wir damit zum Beispiel dysfunktionale Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster recht leicht und schnell, jedoch anhal-

tend verändern. Unbewusste Blockaden, oft Ursachen für problematisches emotionales Essverhalten, lassen sich gezielt aufspüren und überwinden.

Außerdem können wir mit PEP® ein mangelndes Selbstwertgefühl anhand eines individuellen Selbstwerttrainings verbessern, indem wir unter anderem Selbstwertträuber durch kräftigende Selbstwertspender ersetzen.

Mit PEP® erarbeiten Sie sich ein einfach anzuwendendes Werkzeug, das Sie auch nach Abschluss unserer Zusammenarbeit jederzeit selbstständig einsetzen können. Wann immer schwierige Emotionen auftreten - zu Hause, im Beruf, unterwegs -, können Sie selbstwirksam dagegen angehen.

In meiner Praxis in Berlin unterstütze ich Sie mit viel Verständnis, Humor und Leichtigkeit, sich von unliebsamen Essgewohnheiten zu verabschieden und in eine Zukunft zu starten, in der Essen wie-der ein Genuss ist!

Quelle: Julia Ware



GLEICHGEWICHT

PRAXIS FÜR HYPNOSE & ERNÄHRUNG

Julia Ware - Heilpraktikerin für Psychotherapie

Marienburger Str. 30 • 10405 Berlin

Tel.: 030 - 470 517 81 • kontakt@gleichgewicht-hypnose.de

www.gleichgewicht-hypnose.de

