

Les thérapies brèves

Ilana wasersztajn

Hypnose- Luxopuncture
Neurofeedback dynamique

Les insomnies

Début de nuit

Réveil nocturne

Réveil précoce



Les sources de l'insomnie

EPTSD

Anxiété

Charge mentale



Amour et sécurité

50% de la population présente une carence de l'amour OU de la sécurité

50% de la population présente une carence de l'amour ET de la sécurité

Les reviviscences d'épisodes de stress post traumatiques liés aux traumatismes infantiles expliquent l'hypervigilance en continue



La Résilience

Génétique

Education

Croyances

Environnement

Expériences



Hypnose

Identité

Croyance

Ressource

Motivation

Comportement



Hypnose

Anxiété

Hypervigilance

Insomnie

Dépression

Addiction

Douleur chronique

Préparation mentale



La plasticité cérébrale

La plasticité cérébrale inhibe ou développe les prédispositions innées

Hérédité physique et émotionnelle

Education

Environnement

Croyances limitantes

Pensées erronées

Expériences acquises



Neurofeedback dynamique

Neuroplasticité cérébrale

Régulation de l'activité
neuronale

Circuit, vitesse,
communication

Renforcement des
connexions synaptiques



Neurofeedback dynamique

Le cerveau apprend de ses
erreurs et se corrige.

L'écureuil et la promenade en
forêt la nuit

En se régulant, le cerveau
s'auto guérit



Neurofeedback dynamique

Meilleure efficacité

Physique

Cognitive

émotionnelle

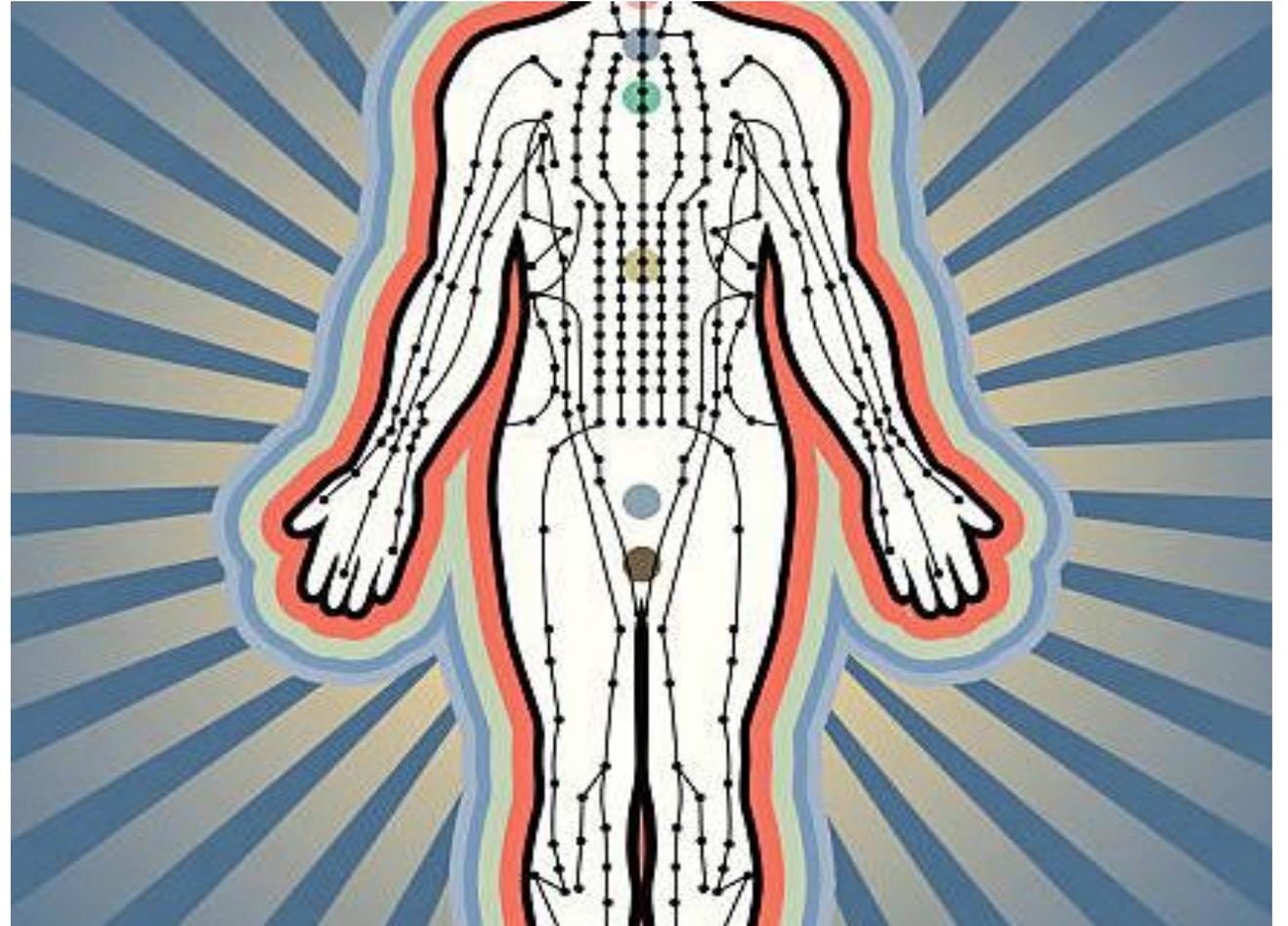


Acupuncture

La médecine chinoise repose sur le principe d'équilibre entre les énergies internes et externes.

La voie du juste milieu est recherchée.

Relancer la circulation dans les méridiens favorise le bon fonctionnement des organes et des hormones.



La luxopuncture

La stimulation des méridiens par une légère source de chaleur produite par un stylet infrarouge, rééquilibre le système hormonal, l'équilibre fonctionnel d'un organe, le système digestif et le système lymphatique.



Stimuler, remettre en mouvement

Sérotonine, endorphine, dopamine, oxytocine sont les 4 hormones du bonheur

Noradrénaline, adrénaline, cortisol sont les 3 hormones du stress et de l'anxiété

Dopamine régule l'humeur et la motivation pour limiter la dépression

Gaba favorise la relaxation



Ilana Waserschtajn

Merci pour votre attention

Pour toute question

ilanashalva@gmail.com