

4. janúar er Alþjóðlegi dáleiðsludagurinn – World Hypnotism Day

Félagasamtök dáleiðslutækna og dáleiðsluskólar um allan heim hafa sameinast um að vinna að því að eyða hindurvitnum og fordómum í garð dáleiðslu og kynna hversu öflugt tæki dáleiðsla er til að bæta heilsu fólks, andlega og líkamlega.

Félag dáleiðslutækna og Dáleiðsluskóli Íslands standa saman að útgáfu þessa sérblaðs, en á tæpum þremur árum hefur orðið bylting í dáleiðslumeðferð á Íslandi.

Viðtölin sem hér birtast gefa nokkra mynd af þeirri þjónustu sem þegar er í boði.

Nú býðst fullt dáleiðslunám á Íslandi og heimsþekktir

dáleiðslukennarar koma reglulega til landsins til að kenna, segir Ingibergur Þorkelsson, formaður Félags dáleiðslutækna og forstöðumaður Dáleiðsluskóla Íslands.

Í dag er opið hús hjá Félagi dáleiðslutækna í Skipholti 50b í Reykjavík og er almenningi boðið að koma og fræðast um dáleiðslu og hverju hún getur áorkað.



Steinvör Jónsdóttir fór í einn dáleiðslutíma til Ingibjargar og er nú laus við þau hamlandi áhrif sem flughræðsla hefur.

MYND/DANIEL



Steinvör hefur verið haldin flughræðslu í fimmtán ár eða frá því hún átti sitt fyrsta barn. Tveimur dögum eftir dáleiðslutímann flaug hún til London og fann ekki fyrir hræðslu. Hana langaði helst til að klappa þegar flugvélin lenti.

Steinvör Jónsdóttir sigraðist á flughræðslu eftir einn dáleiðslutíma

Steinhissa á árangrinum

„Ég frétti af árangri Ingibjargar hjá öðrum og ákvað að prófa. Ég fór þó mjög hlutlaus inn í tímann og gerði mér engar sérstakar vonir. Tveimur dögum seinna flaug ég til London. Flughræðslan var horfin.“

Steinvör fór að finna fyrir flughræðslu eftir að hún átti sitt fyrsta barn fyrir 15 árum. Hún svaf illa dagana fyrir flug og fann margs konar líkamleg kvíðaeinkenni. Hún reyndi jafnvel að koma sér undan því að fara í flug og tók dræmt í það þegar fjölskyldan lagði til að fara í utanlandsferðir.

„Í þetta skipti svaf ég vel og gat fengið mér morgunmat fyrir flug sem ég gat ekki áður. Líkamlegu kvíðaeinkennin komu ekki og ég hafði fulla stjórn. Þegar vélin lenti langaði mig mest til að klappa. Ég upplifði heldur engan kvíða fyrir fluginu til baka eins og svo oft áður.“

Steinvör lítur svo á að hún sé læknuð og er enn steinhissa á árangrinum. „Ég lærði alls kyns slökunarráð og veit nú hvað ég á að gera ef áhyggjurnar skjóta upp kollinum.“

Sigrast á flughræðslu

Ingibjörg Bernhöft dáleiðslutæknir hefur hjálpað mörgum til að losna við flughræðslu.

Sveittir lófar, andvökunætur, ör hjartsláttur og lamandi kvíði fyrir fluginu. Margir hafa jafnvel hætt við draumaferðina á síðustu stundu vegna óttans sem þeir vita vel að er alveg ástæðulaus en geta engan veginn losnað við. „Eins ótrúlegt og það hljómar, þá er hægt að vinna bug á þessum óþægilegu tilfinningum með einum tíma í dáleiðslu,“ segir Ingibjörg Bernhöft, sjúkraliði og dáleiðslutæknir.

Hún lærði dáleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands af nokkrum færustu dáleiðslukennurum Bandaríkjanna og hefur síðan aflað sér mikillar starfsreynslu. Hún tekur á margs konar

vanda og segir sérlega ánægjulegt að sjá árangurinn af dáleiðslu við flughræðslu.

„Það er hægt að losa fólk við þessa líðan fyrir flug. Það nær þá algerrri slökun. Fólk nær oftast góðum svefni fyrir flugið og hefur algera stjórn á tilfinningum sínum,“ segir Ingibjörg. Hún segir að það séu ekki bara þeir sem hafa lent í ókyrrð eða óþægilegu flugi sem upplifa flughræðslu heldur geti ýmsar aðrar ástæður legið þar að baki. „Með hjálp dáleiðslunnar er hægt að losna við hræðsluna.“

„Með því að koma fólk í djúpa slökun er hægt að vinna með undirmeðvitundinni. Í raun vinnur viðkomandi allt ferlið í eigin huga undir handleiðslu dáleiðslutækennisins,“ útskýrir Ingibjörg. Hún mælir með því að fólk sem vill vinna bug á flughræðslu komi í dáleiðslu einni til tveimur vikum fyrir áætlaða brottför. „Þá fær

fólk tækifæri til að nýta sér tæknina og slökunina í aðdraganda ferðarinnar.“

Ingibjörg segir að dáleiðsla sé alveg eðlilegt ástand. „Við förum í þetta hugarástand oft á dag. Eins og þegar við erum á milli svefnis og vöku. Sama gerist þegar við dettum inn í bíómynd og lifum okkur inn í hana, eða þegar spennandi bók lifnar við fyrir framan okkur. Í dáleiðslu heyrum við allt sem sagt er og vitum alltaf af okkur. Hollywood-ímynd dáleiðslunnar er skáldskapur.“

Ingibjörg segir ferlið taka um eina klukkustund og að oftast sé árangurinn ótrúlega góður. „Markmiðið með dáleiðslunni er að losna alveg við kvíðann og orsakir hans. Fólk upplifir mikinn létti og frelsi við að losna undan kvíðanum. Margir fara að hlakka til flugsins í stað þess að kvíða því.“

Opið hús – dáleiðslukynning

Í dag kl. 13–17 Skipholti 50b s: 859 3855

Hvað getur dáleiðslumeðferð gert fyrir þig?

Pantaðu tíma hjá dáleiðslutækni *dáleiðsla.is*

Betri árangur í íþróttum

Axel Örn Bragason fimleika- og sjúkrahjálari hefur undanfarið ár náð mjög góðum árangri í þjálfun keppnis- og íþróttafólks með því að nota dáleiðslu.

Axel starfar sem sjúkrahjálari hjá Atlas endurhæfingu. Hann lærði meðferðardáleiðslu hjá afar færnum kennurum hjá Dáleiðsluskóla Íslands. Hann segir að með dáleiðslu undirbúi hann keppendur fyrir mót með það að leiðarljósi að þeir nái sem bestum árangri.

„Í dáleiðslunni get ég meðal annars aðstoðað keppendur og íþróttafólk við að yfirstíga hindranir sem geta komið í veg fyrir hámarksárangur. Íþróttamennirnir átta sig ekki alltaf á því sjálfir hver hindrunin er en hægt er að komast að því með dáleiðslu og yfirstíga hana í kjölfarið. Það er lyginni líkast hvað dáleiðsla getur gert,“ útskýrir Axel.

„Dáleiðsla hentar vel öllu íþróttafólki sem hefur náð góðum árangri á sínu sviði, er á framabrot og vill verða enn

betra. Dáleiðsla getur hjálpað öllu íþróttafólki sama hvaða íþrótt það stundar,“ segir Axel ennfremur.

Á síðunni dáleiðsla.is er mikill fróðleikur um dáleiðslu og þá einstaklinga sem bjóða upp á dáleiðslumeðferð. Axel segir að fólk almennt viti ekki mikið um dáleiðslu. „Mannshugurinn er skemmtilegur og óútreiknanlegur. Dáleiðsla er leið til að ná sambandi við undirmeðvitundina og með einföldum tilmælum er svo unnið í málefnum viðkomandi, hver svo sem þau eru. Fólk er með fullri meðvitund í dáleiðslunni hjá okkur og veit nákvæmlega hvað fer fram.“



Axel Örn Bragason

Losar fólk við mígreni

Andri Sigurðsson dáleiðslutækni segir að mígreni virðist í mörgum tilfellum ómeðvitaður flótti frá aðstæðum. Dáleiðsla geti losað fólk við mígreni.

„Það eru ekki allir sammála um hvað mígreni er eða hvað veldur því. Læknavisindin hafa ekki getað útskýrt það til fulls,“ segir Andri Sigurðsson dáleiðslutækni.

„Margir fá mígreni þegar álag er mikið, aðrir þegar álaginu lýkur, eða þegar viðkomandi er þreyttur. Þetta á ekki við um alla og ekki eru allir sammála en hjá sumum virðist mígrenið vera eins og ómeðvitaður flótti. Hugurinn virðist vera kominn með nóg og skellir í lás. Ég get losað þá við mígrenið með dáleiðslu en

geng fyrst úr skugga um að ekki séu aðrar ástæður sem valda höfuðverknun.“ segir Andri.

„Dáleiðsla getur virkað á svo margt. Ég vinn með undirmeðvitundina og hluti sem við eigum erfitt með að vinna með meðvitað. Ég fæst mest við kvíða en einnig depurð, fóbíur, lélegt sjálfsmat og fleira. Ég dáleiði strax í fyrsta tímanum og fyrir marga getur það haft mikil áhrif og breytt miklu, jafnvel öllu. Það fer eftir því hvað við erum að vinna með hversu marga tíma þarf, stundum bara einn en oft tvo til fjóra tíma,“ útskýrir Andri og segir alltaf þurfa að vinna út frá rót vandans.

„Oftast er hægt að finna ástæðurnar fyrir vandanum. Ég vinn með þær og nota ákveðnar aðferðir til að auðvelda bata. Ef



Andri Sigurðsson dáleiðslutækni beitir dáleiðslu gegn kvíða og mígreni með góðum árangri.

MYND/GVA

ástæða vandans er ekki ljós vinn ég út frá einkennum þar til við komumst að kjarnanum.“

Ráðist að rótum vandans

„Dáleiðsluaðferðin Subliminal Therapy snýst um að finna rót vandans í vitundinni.

Aðferðafræði meðferðarinnar er einföld og þar af leiðandi virkar hún mjög vel,“ segir Anna Lísu Björnsdóttir dáleiðslutækni.

Höfundur aðferðarinnar er Dr. Edwin Yager, sálfræðiþrúfessor við University of California, sem kennir hjá Dáleiðsluskóla Íslands, og hefur Anna Lísu notað aðferð hans með mjög góðum árangri á ólík vandamál.

„Þegar við verðum fyrir áfalli, til dæmis í æsku, geymir vitund okkar allt um áfallið, þó við munum sjálf ekkert eftir því þegar komið er á fullorðinsár. Ákveðin einkenni vegna áfallsins fylgja líkama og hug og með aðferð Dr. Yagers er hægt að finna orsökina í vitundinni og eyða henni þaðan. Þegar orsökina er farin hverfa einkennin. Fólk leitast til mín með margvísleg vandamál, en í ákveðnum tilfellum ráðlegg ég fólki að leita læknis eða annars fagaðila í stað mín eða fá vottorð eða tilvísun áður en ég vinn með viðkomandi.

Aðferð Dr. Yagers virkar vel á mjög margt. Stundum er einn tími



Anna Lísu Björnsdóttir

nóg en oftast þarf fleiri, mismarga eftir því hvað við er að eiga. Dr. Yager hefur birt rannsóknir um aðferð sína og töflur um meðallengd meðferða eftir gerðum.

Stundum koma í ljós fleiri undirliggjandi vandamál og þá gæti þurft fleiri en einn tíma. Fólk getur verið haldið kvíða, verið orkulaust, haldið einhverri þráhyggju, eða verið að kljást við

óútskýrða vanlíðan. Til að komast að orsök vandamálsins þarf að komast í samband við það sem Dr. Yager kallar Kjarnann í vitundinni (Centrum),“ segir Anna Lísu og útskýrir nánar:

Með Subliminal Therapy er verið að vinna með innri vitund, eða Kjarnanum. Hann vinnur svo verkið að mestu þannig að sá sem stýrir meðferðinni finnur rót vandans og leysir hann með leiðbeiningum frá dáleiðslutækni.

Aðferð Dr. Yagers hefur hjálpað mörgum sem leita til Önnu Lísu. Konur, sem hafa fengið sjúkdómsgreiningu vefjagigtar, hafa losnað við svo til öll einkenni sjúkdómsins eftir meðferðina og öðlast nýtt líf. Fólk hefur losnað við kvíða og ofsakvíða, þunglyndi og depurð, losnað undan meðvirkni, losnað við einkenni asma og exems, tekst á við vanlíðan vegna andlegs og líkamlegs ofbeldis og upprætt hana.

Anna Lísu hefur notað Subliminal Therapy með góðum árangri með börnum en hún þróaði eigin aðferð út frá aðferðafræði Dr. Yagers. „Ég fann nálgun við hans aðferð sem hægt er að nota í vinnu með börnum. Hann hreifst svo af henni að hann er farinn að kynna hana sjálfur,“ segir Anna Lísu.

Tóbaksfíkn horfin eftir 40 mínútna meðferð

Jón Kristinn Gíslason, vélvirkjameistari hjá Norðuráli, notaði neftóbak í 27 ár og reyndi oft án árangurs að venja sig af því.

„Ég hafði margoft reynt að hætta en það var ekki fyrr en

eftir meðferð Önnu Lísu sem fíknin hefur horfið. Meðferðin sjálf tók ekki nema 40 mínútur og ég fór bara í eitt skipti,“ útskýrir Jón en hann hefur ekki notað neftóbak nú í tvo mánuði. „Það hafa

komið tímar þar sem mig hefur langað í neftóbak, en það sem er þó breytt núna er að fíknin sjálf er farin, það er bara svo einfalt. Þetta virkar. Ég get lifað án neftóbaksins í dag,“ segir Jón.

Langar þig að læra meðferðardáleiðslu?

Dáleiðsluskóli Íslands býður vönduð námskeið og alhliða dáleiðslumenntun

<http://dáleisla.is>

Vísindamaður og dáleiðslutæknir

Eugen Ioan Goriac er doktor í tölvunarfræði. Hann hefur náð miklum árangri í dáleiðslumeðferð.

Eugen Ioan Goriac flutti til Íslands frá Rúmeníu 2010 og varði sl. haust doktorsritgerð sína í tölvunarfræði við Háskólann í Reykjavík. Nafn ritgerðarinnar er „Axiomatizations from Structural Operational Semantics: Theory and Tools“. Hann starfar núna hjá Hjartavernd við að leita tengsla milli erfðakóða og tiltekinnna sjúkdóma.

Hann starfar einnig við dáleiðslumeðferð og hefur náð mjög góðum árangri. Hann hefur tekið ýmis dáleiðslunámskeið, m.a. námskeið í Dáleiðsluskóla Íslands þar sem Dr. Edwin Yager kenndi Subliminal Therapy.

„Ég er efasemdamaður að eðlisfari þannig að það var ekki sjálfgefið að ég lærði dáleiðslu. Ég fann samt mikla þörf fyrir að komast yfir ákveðnar hindranir í fari mínu þannig að ég hellti mér út í sjálfsdáleiðslu.

Þegar ég upplifði árangurinn ákvað ég að læra að dáleiða aðra til þess að geta hjálpað fólki til að losna við hvers konar óæskilegar hömlur. Meðal þess sem ég hef lært eru aðferðir bandaríska sálfræðiprófessorsins Dr. Yagers sem hann kallar Su-



Eugen Ioan Goriac ásamt Lindu Björgu Þorgrímsdóttur sem hefur sótt meðferð til hans með mjög góðum árangri.

bliminal Therapy. Þær aðferðir falla einstaklega vel að aðferðum tölvufræðinnar og mér reyndist auðvelt að tileinka mér aðferðir hans sem hafa reynst ótrúlega árangursríkar.

Við fæðumst öll með og þróum með tímanum ómeðvitaða hæfileika. Dáleiðsla er frábært tæki til að virkja þessa hæfileika og beina þeim í jákvæðan farveg. Ef þú vilt bæta

eitthvað sem þú ert þegar fær í eða komast yfir takmarkanir sem þú hefur venjulega ekki tök á að losna við þá er dáleiðsla áhrifamikil aðferð og lausn.“

Linda Björg Þorgrímsdóttir hefur verið í meðferð hjá Eugen Ioan Goriac

Kvíði og ótti hvarf

„Ég sá auglýsingu um að það vantaði sjálfboðaliða á námskeið í Subliminal therapy hjá Dr. Edwin Yager í september þegar hann kenndi meðferð við sársauka og fleira. Ég hafði lengi leitað bata og ákvað að prófa. Ég er búin að vera mikill sjúklingur síðustu ár meðal annars með slæma gigt og vefjagigt og vonaði bara það besta.

Það var frekar stressandi að vera fyrir framan alla nemana en um leið og Dr. Yager hóf meðferðina slakaði ég ósjálfrátt á og átti auðvelt með að fylgja leiðbeiningum hans og ég gleymdi því að það væri fullt af fólki að fylgjast með. Eftir á leið mér mun betur bara eftir stutta meðferð. Svo í framhaldinu var ákveðið að ég færi til Eugens sem lærði hjá Dr. Yager í áframhaldandi meðferð.

Auk verkja frá gigtinni og vegna bílslyss hef ég lent í miklum áföllum í lífinu. Ég var sögð vera með áfallastreituröskun. Þunglyndi, kvíði og félagsfælni var orðið allsráðandi á tímabili. Ég var búin að ganga á milli lækna, fara í endurhæfingu og prófa ýmis lyf. Svo kynnist ég dáleiðslunni sem breytir öllu.

Ég er núna búin að fara í fimm tíma hjá Eugen eftir námskeiðið og strax eftir fyrsta tímann fann ég mikinn mun. Ég fór að geta sofnið betur og hvílst. Ég fann að ég styrktist öll, kvíðinn og óttinn hvarf bara sem mér fannst alveg óskiljanlegt en ánægjulegt. Ég varð lífsglaðari og þunglyndið angrar mig ekki í dag. Það er eiginlega alveg magnað að upplifa þessa breytingu og betri líðan.“

Viltu læra dáleiðslu?

Þú byrjar hér: 10 daga grunn námskeið í dáleiðslu
Fyrri hluti 7. - 10. og 15 og 16. febrúar. Seinni hluti 14. - 17. mars, 2014

Hér lærir þú tæknina og færð verkfærin í hendurnar

Að loknu námskeiðinu getur þú gengið í Félag Dáleiðslutækna



Höfundar námskeiðsins eru Charles Tebbets, Dave Elman og Roy Hunter
Kennarar eru Sarah Bartlett og Larry og Cheryl Elman

Dáleiðsluskóli Íslands

S: 499 3666 + 892 2489 ⇌ <http://dáleisla.is> ⇌

Verkurinn horfinn

Svandís Birkisdóttir er hjúkrunarfræðingur, heilsunuddari og dáleiðslutæknir. Hún notar dáleiðslu sem verkjameðferð í starfi sínu sem hjúkrunarfræðingur og á stofu sinni, Orkusetri.

Sjálf býr Svandís yfir magnaðri reynslu af dáleiðslu sem verkjastillingu.

„Eftir bílslys hafði ég óbærilegan taugaverk frá mjöðm niður í hné sem hvorki tókst að lækna né verkjastilla með lyfjum. Með dáleiðslu hvarf verkurinn hins vegar á fáeinum mínútum og ég hef verið verkjalaus allar götur síðan,“ segir Svandís um merkilega heilsubót sem sannaði fyrir henni að hægt væri að ná árangri með dáleiðslu þar sem önnur úrræði duga ekki.

„Á sjúkrahúsum tekur alltaf tíma að sækja lyf og skrá inn í tölvukerfi. Hafi sjúklingur litla biðlund og mjög mikla verki hef ég stundum notað dáleiðslu sem verkjameðferð. Á eftir líður sjúklingnum strax betur og þarf oft mun minni lyfjagjöf og ella.“

Svandís lærði dáleiðslumeðferð hjá Dáleiðsluskóla Íslands og víðar og segir að samkvæmt reglum hjúkrunarfræðinga sé leyfilegt að nota óhefðbundin meðferðarúr-ræði eins og dáleiðslu sem verkjameðferð en að enginn sé dáleiddur nema með leyfi sjúklings.

Svandís segir verki vera mikilvægt viðvörðunarkerfi líkamans og að alltaf þurfi að hafa í huga að nota ekki dáleiðslu til að eyða verkjum nema vitað sé af hverju verkurinn starfi þannig að eðlileg



Í starfi sínu sem hjúkrunarfræðingur býður Svandís aðstandendum líka upp á dáleiðslu. „Andlegur verkur getur komið fram sem líkamlegur verkur og með dáleiðslu líður aðstandendum betur,“ segir Svandís.

greining og meðferð fari fram. Til dæmis sé hægt að fjarlægja höfuðverk en það sé ekki gert nema að ganga fyrst úr skugga um að hann stafi ekki af æxli eða öðru sem þurfi að bregðast við.

„Þeir sem hafa gigtarverki og langvarandi verki sem engin lyf vinna á ættu virkilega að íhuga dáleiðslu því oft er hægt á einum til tveimur tímum að ná þeim burt eða minnka verulega. Með dáleiðslu er einnig hægt að fara í gegnum fæðingu án verkja og til

tannlæknis þar sem gert er við tannrótárbólgu án deyfilyfja.“

Að sögn Svandísar leitar fólk ekki til dáleiðslutækna nema ekkert annað virki en í raun ætti fyrst að reyna dáleiðslu. Virki hún vel þarf oftast minni eða engin verkjalyf.

„Ég ráðlegg þeim sem eiga við verki að stríða að kynna sér dáleiðslu með opnum huga en gæta þess jafnframt að sá sem tekur að sér verkið hafi menntun og reynslu í dáleiðslu við verkjum.“

Sviðsdáleiðsla er skemmtun

Jón Víðis Jakobsson töframaður stundar tvenns konar dáleiðslu. Annars vegar sviðsdáleiðslu og hins vegar meðferðardáleiðslu.



Jón Víðis Jakobsson töframaður segir aldrei hægt að láta fólk gera neitt undir dáleiðslu sem það er ekki tilbúið til að gera.

„Dáleiðsla er alltaf dáleiðsla. Munurinn á þessum tveimur aðferðum liggur í því að í meðferðardáleiðslu er maður að hjálpa fólk að komast yfir vandamál en sviðsdáleiðsla er fyrst og fremst skemmtun. Þar getur maður dáleitt fólk og beðið það svo að gera hluti til að skemmta öðrum,“ útskýrir Jón en tekur fram að aldrei sé hægt að láta fólk gera neitt sem það sé ekki tilbúið til að gera.

„Þegar þú ert dáleiddur er hægt að fá þig til að gera hluti sem þér er alveg sama þó þú gerir. Ef þú ert manneskja sem ert tilbúin til að hoppa eins og hænna eða gera eitthvað sem öðrum finnst fyndið, þá er hægt að dáleiða þig og láta þig gera það. Ef þú ert ekki tilbúinn til að láta kjánalega yrði ekki hægt að nota þig í sviðsdáleiðslu, við veljum úr hópnum,“ segir hann.

Jón segist sjálfur passa upp á að láta fólk aldrei gera neitt niðurlægjandi á sviði líkt og sumir sviðsdáleiðendur eru frægir fyrir að gera.

„Þá eru þeir að láta fólk gera eitthvað sem það er tilbúið til að gera eitt heima hjá sér en hefði ekki viljað gera á sviði,“ segir hann.

Jón Víðis lærði meðferðardáleiðslu fyrst hjá Dáleiðsluskóla Íslands og hefur tekið öll námskeið sem boðið hefur verið upp á og hefur einnig lært sviðsdáleiðslu og „magabands“-dáleiðslu í Las Vegas.

„Ég hef hjálpað fólk að léttast, sem oft er tiltölulega áreynslulaust með dáleiðslu, en einnig við að hætta að reykja, losna við kvíða og fleira,“ segir Jón.

Hugurinn virkjaður til lækningar

Subliminal Therapy – Þáttameðferð Dr. Edwin Yager



Dr. Edwin Yager PHD

er prófessor í sálfræði og einn frægasti dáleiðandi Bandaríkjanna.

Hann kom til Íslands til að kenna í febrúar og september 2013 kemur aftur í maí 2014 með námskeið í Subliminal Therapy.

Að þessu sinni verður áherslan á meðferð langvinnra verkja, migrenis, fíknar og þunglyndis.

Einstakur viðburður

Það verður að teljast einstakur viðburður að Dr. Edwin Yager mun í maí, 2014, halda námskeið í Reykjavík þar sem hann og aðstoðarkennari hans, Sarah Bartlett, kynna hina byltingarkenndu aðferð sem hann kallar

“ **Subliminal Therapy - Using the Mind to Heal** ”

Þetta er fágætt tækifæri til að læra af meistararum sjálfum, höfundum þessarar einstöku meðferðar. Ef þú vinnur við lækningar eða meðferð gefst þér nú tækifæri til að tileinka þér aðferð sem er bæði fljótvirk og skilar langvinnum árangri. Rannsóknir hafa verið birtar og eru aðgengilegar á heimasíðu námskeiðsins.

Uppbygging hugans skv. kenningum Dr. Edwin Yager:

Undirmeðvitundin er stærsti hluti hugans og hún sér um alla ómeðvitaða starfsemi svo sem öndun og meltingu, blóðrás og önnur kerfi líkamans. Þú þarft þannig ekki að fylgjast með því að hjartað slái eða að þú andir, undirmeðvitundin gerir það fyrir þig. Undirmeðvitundin stýrir líka sléttu vöðvunum og þar með kirtlum líkamans. Starfsemin er nákvænisverk og fari hún úr skorðum geta afleiðingarnar sundum orðið astmi, sóríasis eða migreni.

Undirmeðvitundin geymir líka allar minningar okkar og þar er aðsetur vanans. Meðferðin hefur reynst vel gegn þunglyndi, krónískum verkjum, fíkn og hvers konar andlegum og tilfinningalegum vanda.

Námskeið Dr. Yager er sjálfstætt námskeið en jafnframt hluti af heildarnámi Dáleiðsluskóla Íslands.

Dáleiðsluskóli Íslands

S: 499 3666 + 892 2489 ⇌ <http://daleiðsla.is> ⇌