

VISSZAJELZÉSEK – alvás

Mindegy mióta tart valami nehézség, ki lehet belőle jönni:

♥♥♥ "megfigyelő álláspontban voltam, nem akartam rástresszelni erre az egészre és megpróbáltam egy kicsit eltávolodni és kívülről szemlélni az egész helyzetet.

Eltelt pár hét és már van jó néhány tapasztalatom, amit megosztanék:

Az alvás sokkal jobb lett. Ez már nálam egy ideje elég problémás és nagyon jó érzés volt jól aludni.

A krónikus nyakfájás elmúlt. Ez aztán visszajött, de azóta sem fáj annyira, ezt nem tudom kifejezni, hogy nekem mennyit jelent!

...

X-val sokat voltam az utóbbi időszakban és a vele való együttlét is sokkal jobban telt. Persze fárasztó, de nem terhel meg annyira lelkileg, mint a találkozásunk előtt.

...

Összességében azt mondanám, h szerintem elmozdultam jó irányba, de szeretnék tovább haladni, így szeretnék időpontot kérni egy következő találkozóra, ahol alapvetően az egészségemmel foglalkoznánk."

.....

♥♥♥ "Azóta jól alszom, a köhögés is kevesebb."

.....

"A kezelés után a váll fájásom elmúlt és jobban alszom;"

.....

Átlag 4 óra alvás, felébredés-nem tud visszaaludni helyett ... aki volt benne, tudja h ez mekkora változást jelent:

♥♥♥ "A legfeltűnőbb változás, hogy van bennem egy mélységes nyugalom, mostanában folyamatosan feszültnek éreztem magam legbelül, ez most nincs.

Az alvásom sokat javult, könnyed, nem túl mély, de szinte végig alszom az éjszakát.

Jól érzem magam a bőrömben.

De fogok még nálad jelentkezni, ha otthon leszek, hogy miképpen változnak a családi viszonyok."

.....

♥ "Szia Niki! Sokkal nyugodtabb vagyok. Azóta átalszom az éjszakát es nem érzek szorongást."

.....

Amikor a visszajelzés végén szereplő hölgy felhívott, hogy elmondja az örömhírt...annyira boldog voltam, nem kaptam levegőt hirtelen, ahogy kimondta:-)! Fantasztikus módszer a ThetaHealing!!!

"a horkolás az még megvan. de ennek ellenére nagyon pozitív lelkes és kiegyensúlyozott vagyok valahogy úgy érzem hogy minden megoldódik és nem görcsölök semmire rá. azt veszem észre hogy mosolygok a világra. azt hiszem hogy látom, taoasztalom, hogy van gond meg még lehet is de most tudom hogy van rá megoldás és ez rendkívül pozitív érzés. nagyon jól alszom a horkolás ellenére:-) a férjem azt mondta hogy az első éjszaka a théta után megváltozott a minősége máshogy volt mintaddig. de ez visszaállt a régire. várok még. úgy érzem megoldódik ez is. a hétvégén megint itt volt a férjem kislánya és tudta kezelni a kamyzos nevetlen negativizmust humorral. és még csak ki sem merültem, pedig a férjemet is támogatnom kellett, mert ő viszont nagyon nehezen bírta a saját fiát:-). a szomszédasszonyom is volt Nálad és megöleltem helyetted is... láttad volna hogy ragyogott! Boldog volt, hogy nem kell kemora mennie... Köszönöm :-)"

.....

Nagyon sokan küzdenek alvási nehézséggel, pedig van remény 😊:

"...De szombat délutántól már jobban vagyok, sőt vasárnapra virradóra több hónap után átaludtam az éjszakát."

.....

Nem kellenek évek ... sokszor elég csak 1!!! alkalom ... ezért tanítom és ezért használom ... mert egyszerű, gyors és hatékony ... persze lehet bonyolítani ...

"úgy érzem, stabilizálódott az állapotom a héten – nyugodtan alszom, megszűntek a pánikok, és napközben is produktívabb vagyok.

Köszönöm a segítséged"

.....

Sürgős esetet vállaltam be, mert kórházba is került az illető pánikroham miatt ... 1x dolgoztunk:

❤️❤️❤️ "Már amikor kiléptem tőled az ajtón sokkal jobban éreztem magam. Másnapra mintha teljesen kicseréltek volna. Azóta tele vagyok életkedvvel és energiával, sokkal jobban alszok, nincsenek rémálmaim és egyáltalán nem szorongok. A környezetem is azt mondta, hogy olyan jó rá nézni, mert sugárzik belőlem a pozitív energia. Nem lehetek elég hálás, köszönöm neked! 😊"

.....

Csúcs ez a módszer!!! Annyira jó, amikor abban is megtörténik a változás, amit nem is érintünk egy konzultációban:

"A théta utáni 3 napos érzelmi káoszt (az átállás talán ezzel járhatott 😊) nyugodt, magabiztos, élvezetes, felszabadult egy hét váltotta fel. 👍 A múlt hetem szuper volt.

Sőt, mivel éreztem az az érzést, hogy ez az én életem, amit élek és csak az enyém, akkor kezdtem rájönni arra, hogy életemben eddig ilyet nem éreztem, mintha eddig csak "lettem" volna. 😊

A munkahelyen még jobban elkezdtem nyitni a kollegák fele, ami nagyon nagy szò, ... mintha az agyam nem tudnà követni a változàsokat, egy kicsit lemaradt volna.

Az èjszakàim sokkal jobbak voltak. Egyik reggel pl. arra èbredtem, hogy brutàl jòt aludtam 😊
Persze ezt utàna egy laza ilyedsèg követett, de elfogadtam, hogy ez megtörtènhet.

A fòbiàk nagy rèsze is eltűnt, mintha nem ismernèm õket. Ès ha el akart kapni az idegessèg, talàn egyszer volt, akkor le tudtam nyugtatni magam 😊

...

Pàrkapcsolatban is lazàbb voltam, ...

... de eddig ezt sem tudtam, mint ahogy azt sem, hogy az èn èletem csakis az enyèm.

...

Egyèbkènt a mäsodik thèta hatásosabb volt jòval, vagyis nagyobb a változàs. 😊

Eddig féltem akkor is ha èn vezetem az autòt, ràmtörtek fòbiàk, de múlt hètèn ràjöttem, hogy talàn szeretek vezetni ès ez mind fòbiàk ès para nélkűl sikerűlt 👍.

De szeretnèm magambòl a lehető legjobbbat kihozni, ezért még thètàznék. 😊"

.....

❤️❤️❤️ **SPEKTRUM** kezdő tanfolyam - online verzió:

"Mivel nalam elég akit helyzetròl van szó amiben nyakig benne voltam (nagyon szépen àszok kifelè!!), ezért igyekeztem azon agyalni hogy hogyan oldjam meg.

...

Nagyon sokmindent èn segített nekem már

Most az SOS és a Nem SOS törlés és elengedes.

Szinten sokat hasznal a lecserélést is. Ezek hatásosak a megnyugváshoz is.

...

Az alvásom nagyon sokat javult igen, és minde fele altató nélkűl."

.....

Régóta fennállò problémára thètàztunk ... egy alkalom után ... igen, lehet máshogy is èlni a mindennapokat:

"Nagyon jól érzem magam és alszok is! Nem is gondoltam volna, hogy történik bármi is!

Egész hétvégén nem tudtam szabadulni a hatása alól!

Gondolkodtam, hogy csak fellelkesűlés-e vagy tényleg ilyen nagyon jó hatása van a beszélgetésnek...

De nem múlik...(hurrá)

Másnap ... fel se tűnt!

és este se voltak rémálmaim....

A szívem nem szorít ...

Kollégáim közül többen meglepődtek rajtam... nem tudták mi furcsa csak kérdezték történt valami? olyan más vagyok...

Nem üvöltök a gyerekeimmel, nem kapom fel a vizet és esténként vagy ha nehéz kaját ettem jól esett egy pohár pezsgő....nem görcsöl a hasam jól esik a víz, a tea, békésen alszom...

gondolkodom min lehetne változtatni páromat hogy tudom rávenni egy beszélgetésre...és gyűjtöm a kérdéseimet..."

.....

❤❤❤ "Én is már régóta törtem a fejem, hogy hogyan tudnék változtatni, amikor már többször hallottam védőnőmtől, hogy Niki tudna segíteni. Nem is hittem annyira, a környezetemben élőknek nem is mondtam... Nehéz Niki, amire végre rászánja magát az ember, hogy minek, miknek kell történnie, hogy végre segítséget kérjen. És én ezt a veled való beszélgetést többre tartom, mint például egy pszichológust.

...

Önbizalmamon úgy érzem javítottunk. Legalábbis az elmúlt pár napban ezt érzem. Történtek itthon is pozitív dolgok, megoldódtak dolgok.

...

Én energikusabbnak érzem magam. Az alvásom határozottabban jobb. Ha meg is ébredek éjjel, sokkal később, mint ahogy szoktam.

...

A gyerekeimnek én vagyok a legjobb. "

Minden szülőnek szívből javasolom nézze meg kicsit lejjebb, mikor indul legközelebb tanfolyam és jelentkezzen már most, nagyon hálás lesz magának 😊

.....

Kb. fél éve tartó párkapcsolati állapotra thetáztunk:

"Képzeld, "azota" most éjjel eloszor aludtam 6 orat egyben! Legyen ez neked köszönhető!

Ja, es nincs bennem panik. Legyen ahogy lennie kell."

Mondtam már, hogy imádom a munkám?!?

.....

"Az alvásom is javult. Meg mindig elég mozgalmas álmaim vannak, de mar nem pörögnek annyira, es inkább csak rövid ébredések vannak, amik utan vissza is alszom."

.....

Alvászavar nagyon sok embert érint. Van aki évekil hiába keresi a megoldást, pedig van:

❤❤❤ "Összességében elmondhatom, hogy nagyon jól vagyok.

Ezerszer jobban alszom.

A családommal még nem találkoztam, A lakás már megvan, a munka keresés is alakul, több helyre beadtam az önéletrajzomat.

Szuper érzések vannak bennem.

A szétkapcsolást csinálom, ha csúsznék a régi működéseembe, elő veszem ezt a módszert.
Működik. ... "

.....

"A theta után nagyon felszabadult voltam. Bár közvetlen a thètazàs után volt egy veszekedés a barátommal ..., de nem viselt meg mint ahogy korábban. Sőt inkább úgy éreztem, hogy nem egyezett a véleményünk egy témában, minden ember egy egyéniség és akkor mi van.... 😊 Nem dől össze a világ 😊

Az éjszakám szuper jò volt, ræg nem aludtam ilyen nyugodtan. ... Màr csütörtök reggel éreztem, hogy sok energiàm van. A munkahelyen màr reggel sokat beszéltem hozzàm mindenki és én is nagyon kommunikatív voltam pl. a főnökasszonyommal hosszan beszélgettünk 😊. Most először éreztem azt, hogy komolyan vesz..., nem egy kis hallgató visszahúzódo távolságtartò külföldinek. A másik kollegàm meg elkezdte kiönteni a lelkét nekem a családi problémáiról... Vègre éreztem az egyenjogúsàgot. A délelõtti pörgèst du. egy feszkò váltott fel, ami pèntek de. is még megvolt. Aztàn pèntek du.-tòl visszakaptam MAGAMAT 😊 Jòl éreztem magam a bőrömben, persze az èrzès nem àllandò volt, de nem éreztem azt, hogy egyedül lennèk és nèha amikor tükörbe nèztem, elõjött a szeretem magam és elègedett vagyok magammal èrzès... Vègre!!! 👍😊

Nagyon jò az èrzès, ha jön. 😊 Most még erõsebben érzem és elõttem van ennek az egész "lelkivàlsàgnak" a vège. Egyre többször látom... Olyan érdekes, hogy azon kaptam magam, hogyha gondolkodom is, akkor azt is pozitívan teszem és ez nagyon jò 😊

.....

❤️❤️❤️ "Minden rendben, köszönöm. Folytatom a konzikat, kaptam sok sok ambiciót új ötleteket, szóval szenzációs minden. Köszönöm.

...

Valójában, picivel tovább alszom, így nappal nem pihenek. Viszont már nem kell' itthon takarítani időre 👍 Kenyelmesebb vidáman végzem a dolgom. Szóval tényleg szuper 🙏"

.....

❤️ "Amikor tóled hazaértem a párom első mondata az volt, hogy milyen kisimult vagyok! : Tényleg jól éreztem magam, olyan nyugis voltam! 😊

Amit első körben megfigyeltem az az, hogy jobban észrevettem, ha olyan gondolatom, álláspontom volt, amit át kellett fordítani és ez mások beszédében is felünt! 😊

Szerintem jobban alszom.

Icipicit, de fogytam! 😊

Elhatároztam, hogy mostantól tényleg minden nap meditálok, nem találok kifogást!

Mintha nem puffadtam volna a héten annyira.

Ennyi jut eszembe! 😊"

.....

Több éve tartó alvászavar, szorongással kevert depressziós tünetek:

♥♥♥ "Jobban érzem magam, Könnyebbnek érzem magam és elég jól alszom mostanában. Természetesen továbbra is altatóval, de ennek is örülök. Holnap nyaralni megyek ...mel, akkor méginkább lesz lehetőségem a kapcsolataimat átnézni és értékelni."

.....

♥♥♥ Iskolai dolgokra dolgoztunk ... 1x:

"X könnyebben engedi el a dolgokat, Y többször mosolyog őszintén és tegnap azt mondta már nem fél annyira. Én is jobban alszom, úgyhogy vannak pozitív változások.

...

A térde is jól van.

Negativitás is sokkal kevesebbszer fordul elő, ha mégis azt hamar kikukázzuk. mostanában nem említ félelmet, inkább idegességnek

hívja,ha tart valamitől.Az osztálytársakkal változó a kapcsolata, most

a héten jól kijöttek.

Rengeteget mosolyog, énekel,

X-val azért még többször van hogy veszekednek,türelmetlenkednek egymással.

X is változik, de úgy tűnik lassabban.

Én szándékosan nem mondom,hogy megyek érte,de azokon a napokon amikor szoktam, többször megkérdezi: ugye jössz értem?"

.....

♥♥♥ "A konzultáció óta volt egy mensi, és megint fájdalommentes lett, tehát haladunk. :-)

A pasis témát lezártam (igazából ő is eltűnt, pont mint egy éve miután konzultáltam veled, aztán visszacsinálódott az egész..), próbálom megértetni vele is, persze most akarna nagyon tenni...

A ...s történet folytatódik tovább Erre úgy gondoltam, hogy biztos nem volt jó az info.. de akkoriban az is értelmetlennek tűnt, hogy majd mikor lefogyok, aztán az is meglett, és mikor elkezdek futni, na azt is nonszensz volt akkor, most meg gym-be jártam minden reggel 1 órát futni, és 2 éve pedig a szabadban kezdtem el.).

Tehát tényleg éjjel-nappal ezzel foglalkozom és volt kb 1 ht mikor alig aludtam és rájöttem, hogy átvettem a hajnalig nem alvást a ...-tól.. aztán ezt elengedtem és megint alszok éjjel."

.....

Azt is szeretem a konzultációkon egy alkalommal, akár több témára is tudunk oldani:

"Jobban érzem magam, jobban is alszok, az izzadás nem múlt el teljesen, de a belső nyomást már nem érzem. ...

a vezetéstől való félelmem teljesen elmúlt. Nagyon örülök neki. Hosszabb távra még nem mentem, de majd azt is kipróbálom. Sokkal nyugodtabb vagyok, mint korábban. Tegnap jött egy

furcsa ellenérzés a munkával kapcsolatban, az hogy hogyan tudtam ezt eddig csinálni. Meg hogy kell valami mást keresnem. Nem tudom ez mit jelent,de szerintem az is változik majd.

Nagyon köszönöm a segítségéd."

.....

♥ "A konzultáció óta minden jó! Ilyen egyszerűen :)" - emlékeim szerint időtlen idők óta tartó alvászavarra dolgoztunk + elhagyott gyógyszer utáni tünetekre.

.....

Sos eset, 1x dolgoztunk. Előkerült az a téma is, hogy "Évek óta nem aludtam át éjszakát." ... helyett már aznap:

♥♥♥ "Köszönöm az estét, Neked elmondom, hogy jól aludtam. Egyszer ébredtem az eddigi miatt, de aztán sikerült visszaaludni.

...

Hálás vagyok ! Köszönöm."

.....

♥♥♥ "Xnak szombaton 1 hónap után visszatért a férfiassága, sokkal szeretetteljesebben viszonyul hozzám, mint az egy hónap alatt tartó idegösszeomlása során.

Visszatértek az álmaim, amelyekre vissza tudok emlékezni, amit már nagyon hiányoltam.

A korábbi szívszorító pánikrohamok most nincsenek, pedig a körülmények nem változtak, továbbra sincs rendelés a partnerek felől.

Az éjszakákat átalszom.

Kicsit meg is tudtam mozdulni, már tudtam sétálni, elkezdtem a szekrényeket átrendezni, ugyan lassan, de ez már sokkal több mint eddig.

.....

Miután gyógyszerrel sem ment az alvás ... boldogság ... 1 alkalom után:

♥♥♥ "... nekivágtam az éjszakának egyelőre gyógyszer nélkül, de odakészítve az egy szem bogyót az ágy mellé. Még erős volt sajnos az előző éjszakák emléke, hiába voltam nyugodtabb, ... Egy idő után, végül bevettem a gyógyszert. Úgy éreztem, hogy későre, de végül egyszer "elvágódott a film" és aludtam bő 9 órát.

... Nem mondom, hogy este nem volt rajtam egy szorongás, de pihentebb is voltam és bár odakészítettem a gyógyszert, tudtam, hogy valószínű nélküle fog sikerülni az alvás. ...

Nem kellett a gyógyszer.

Most itt tartok. Gyógyulok. Elégedett vagyok Niki, nagyon köszönöm a segítségéd!

...

Mást nem nagyon vettem észre. De még nem olyan rég kezeltél.

Stabilizálódok és szeretnék keresni újra, amennyiben nyitott vagy rá. Jöhet egy következő szint, a párkapcsolat. Hiszen ennek a következménye volt a nem alvás, a mélyre kerülés. Bár

kifejezetten javuló tendenciát mutat a múlt heti beszélgetés kezdeményezésem után a házasságom, szerintem nem árt, ha ránézel a kapcsolataimra is.

Köszönöm az eddigi figyelmed Niki!"

.....

Segítséget igénybe venni nem szégyen ... sőt nagyon is hasznos.

A cégvezetőknek stresszes az élete. A vállalkozással együtt jár a stressz. Gyakran előforduló hitrendszer, csak nem azoknál, akik már konzultáció után vannak. Mondtam már, hogy nem érdemes sokáig húzni az időt míg szakembert keresünk fel, egy cég ügyvezetőjével dolgoztam:

"nagyon jót tett nekem a konzultáció.

A másnapi találkozó sikeres volt és azóta "lazábban" látom a világot !

Jobban alszom és nem kelek szomorúan.

Még egyszer nagyon köszönök mindent"

.....

Igen, akár ilyen is lehet hogy valakit a tudatalatti terelt külföldre ...

❤❤❤ "Az alvásom hullámzó, sok új/régi dolgot felhozott még bennem a kezelés, otthon is értek most hatások. Még nem teljes a nyugalom.

Ezért is írtam, még jó lenne egy következő alkalom.

Képzeld úgy döntöttem, hogy vissza költözöm Magyarországra, holnap adom be a felmondásom, tehát vannak azért bennem dolgozó dolgok."

... aztán ahogy oldódik a múlt, nincs tovább maradása ... hú, nagyon érdekes mikor megmutatkoznak a hátsó mozgatórugók🙏!

.....