



Senin Therapies

Lighten your life

WWW.SENINTHERAPIES.COM

Să ne cunoaștem



Sunt Cristina, **hipnoterapeut cognitiv-comportamental**, înregistrată și certificată, cu studii de **masterat în Psihologie**. Ambele îndeplinind **standardele de calitate** ale **British Psychological Society**.

Sunt, de asemenea, fondatoarea Senin Therapies.

Îmi ofer serviciile în **limbile engleză și română**. Sunt familiarizată cu diverse culturi, datorită experiențelor mele profesionale, care mi-au oferit o expunere extinsă la medii multiculturale, precum și experienței mele ca dublu migrant. Această traiectorie îmi oferă o perspectivă unică și capacitatea de a mă conecta ușor cu oameni din **culturi diferite**.

WWW.SENINTHERAPIES.COM

Senin Therapies

„Senin” este un cuvânt fascinant cu rădăcini atât în cultura orientală, cât și în cea occidentală, întruchipând însăși esența transformării și a păcii interioare pe care o propun să o cultivăm.



În limba japoneză, „Senin” (仙人) se referă la o “persoană de la munte” sau „pustnic nemuritor”, o ființă care a obținut o conexiune profundă cu natura, înțelepciunea și longevitatea prin auto cultivare și practică spirituală. Acest lucru rezonează cu misiunea mea ca fondator al Senin Therapies, în a te îndruma să cultivi înțelepciunea și rezistența ta înnăscută pentru a obține o bunăstare de durată.

În limba română, sinonimele cuvântului „Senin” sunt „calm” sau „clar”. Acest sens încapsulează perfect starea de spirit și claritatea emoțională pe care mă străduiesc să te ajut să o atingi. Vorbește despre sentimentul liniștit pe care îl poți experimenta atunci când găsești armonia interioară.

Ce înseamnă hipnoterapia?

Este folosirea **hipnozei** într-un scop terapeutic, sub ghidarea unui terapeut calificat. Hipnoza este un **proces blând, colaborativ**. Este vorba despre atingerea capacității tale **naturale** de a-ți folosi **imaginația și atenția concentrată**.

Cui este recomandată hipnoterapia?

Toată lumea are capacitatea de hipnoză, iar aceasta poate fi folosită ca intervenție terapeutică pentru **copii, tineri și adulți**. Este important să știi că oamenii diferă în sugestibilitate. Totuși, hipnoterapia **nu este recomandată tuturor și în toate situațiile**.

Terapeutul acreditat îți va spune dacă această metodă este potrivită pentru nevoile tale sau nu după o evaluare.

Hipnoza presupune inconștiență?

NU. Ești **mereu conștient(ă)**. Hipnoza NU este o stare de somn sau de inconștiență. De fapt, majoritatea oamenilor raportează că sunt pe deplin conștienți de tot ce se întâmplă în jurul lor.

Hipnoza presupune pierderea controlului?

NU! Ba din contră! **Tu ai mereu controlul.** Nu vei fi niciodat (ă) obligat(ă) să faci ceva împotriva voinței tale. Dimpotrivă! Pentru ca **sugestiile** să fie eficiente, și rezultatele dorite, **implicarea ta activă** este cheia.

Poți rămâne “blocat(ă)” în hipnoză?

NU! Nu te poți „bloca” în hipnoză – acesta este un mit!

Ce este CBH?



Hipnoterapia+Terapie cognitiv-comportamentală(CBT)=Hipnoterapie cognitiv-comportamentală (CBH)

CBH este o intervenție terapeutică pe termen scurt, care folosește hipnoza și tehnici din CBT, pentru a ajuta oamenii să își recapete echilibrul, încrederea și controlul. Această tehnică este centrată pe **persoană**, adaptată la **situație** și orientată spre **soluții**.

Intervenție pe termen scurt

De obicei, **6** ședințe sunt suficiente pentru a lucra asupra unei situații, însă unii oameni aleg să continue pentru mai multe ședințe (**8-10-12**) dacă simt nevoia.



Ce spun studiile?

Numeroase studii și analize au arătat că hipnoza este eficientă pentru anxietate, stres, durere acută și cronică (proceduri medicale, intervenții dentare, migrene), irritable bowel syndrome (IBS), tulburări de somn, fobii și schimbări de comportament (ex. renunțat la obiceiuri).

Hipnoza este recunoscută ca tehnică validă de:

- British Medical Association (BMA)
- American Medical Association (AMA)
- American Psychological Association (APA) – recomandată pentru obezitate și durere
- Ghidul NICE (UK) recomandată pentru IBS

Detalii despre bibliografie pot fi oferite la cerere





Contact

Pentru întrebări, nelămuriri sau pentru a rezerva o sesiune, te rog să trimiți un email la cristina@senintherapies.com, să completezi formularul de pe www.senintherapies.com sau să trimiți un DM pe Instagram la [@senin_therapies](https://www.instagram.com/senin_therapies)

WWW.SENINTHERAPIES.COM



Mulțumesc!