

# COACHING & PSYKOTERAPI

Få redskaberne, så smilet og livskvaliteten vender tilbage



---

Du kan have mange grunde til at vælge terapi, men grundlæggende vil der ofte være et ønske om forandring – et ønske om at noget skal være anderledes.

Et godt liv er ikke noget, andre kan give os. Det må vi selv sørge for. For det er dig, der skal leve dit liv – og andre leve deres.



Rygcenter Aarhus Kiropraktisk Klinik  
Tlf. 86117611 Mail. [info@rygcenteraarhus.dk](mailto:info@rygcenteraarhus.dk)  
[www.rygcenteraarhus.dk](http://www.rygcenteraarhus.dk)

## Terapi handler om, at du lærer dig selv bedre at kende. Hvor godt kender du egentlig dig selv?

- Er du bevidst om dine behov, tanker og følelser? Har du en side af dig selv, som er lidt for ansvarlig, og som tror, at verden går af lave, hvis du ikke har styr på det hele?
- Har du en side, som er for flink og ikke får sat grænser, og derfor får du taget for meget på dig?
- Kender du din indre perfektionist eller den dømmende side af dig, som let kan finde fejl hos andre samt dig selv?
- Kender du din indre frygtsomme side, som får dig til at tøve og til ikke at få nok ud af dit liv?

Problemet med alle disse sider af os selv er, at de er ubevidste for os det meste af tiden.

Når vi bliver ramt af stress, jalousi, nedtrykthed, pessimisme, skepsis, uretfærdighed, harme, bitterhed eller andre ikke så konstruktive følelser, så træder disse sider frem helt ubevidst.

Der er nok ingen af os, der frivilligt tager for meget ansvar på os, brænder vores lys i begge ender, siger ting til os selv, som vi får det dårligt over, eller på andre måder gør livet svært for os selv.

**"Lykken er når livet svarer til dine forventninger"**

(Troels Kløvedal)

## Hvorfor Psykoterapi og coaching?

- Terapi kan hjælpe dig til at blive bevidst om de roller, du tager i livets drama.
- Gennem terapi baner du vejen til varig glæde, frihed og mening.
- I terapien arbejder vi sammen om at forstå dine inderste behov.

---

Mange mennesker går rundt i verden med længsel efter at finde hjem til sig selv.

**Det er i terapien rejsen kan begynde.**

Psykoterapi og coaching handler om at få hjælp til at skifte fokus i livet og om at finde en ny vej. At forfølge sine drømme, at bryde gamle mønstre og søge nye udfordringer.

Jeg tror på, at vi alle har evnen til at skabe en positiv forandring for os selv. Med den rette hjælp og det rette fokus kan styrke, selvværd og livskvalitet opnås.



Det vil være relevant at bruge en psykoterapeut, hvis du f.eks. oplever en eller flere af nedenstående punkter:

- Meningsløshed
- Angst
- Sorg
- Vrede
- Lavt selvværd
- Tomhed
- Problemer i parforholdet
- Håbløshed
- Tvivl
- Forvirring
- Problemer med relationer
- Stress/udbrændthed

# COACH & PSYKOTERAPEUT

/Gitte Mogensen

- Kiropraktor 1983
- Kraniosakralterapeut 2012
- Lifecoach 2006
- Coach & terapeut 2016
- Psykoterapeut 2018



**Som coach og psykoterapeut kan jeg hjælpe dig med at:**

- Tage mere bevidste valg
- Styrke dit selvværd
- Give dig redskaberne til at være mere nærværende og tilstede i livet
- Styrke din personlige udvikling
- Opnå mere ro og balance i dit liv
- Se mulighederne og finde accepten
- Give dig mere livskvalitet



Følg mig: 'GitteLiv'

# PRAKTISK INFORMATION

---

## Afbud:

Afbud skal ske mindst 24 timer før en aftalt session. Ved for sent afbud betales for den aftalte session.

Antallet af konsultationer og hvor lang tid der skal gå imellem hver konsultation afhænger af behovet. Dette aftales individuelt.

## Tavshedspligt:

Vi respekterer de etiske regler vedrørende tavshedspligt. Alt hvad vi taler om, bliver behandlet fortroligt.

## Priser:

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ○ 1,5 time  | 1170,00 kr.  |
| ○ 2 timer   | 1550,00 kr.  |
| ○ Parterapi | 1.520,00 kr. |

## Tidsbestilling:

Du kan bestille tid til coaching og psykoterapi på vores hjemmeside under 'online booking', i receptionen eller pr. telefon



Rygcenter Aarhus Kiropraktisk Klinik  
Tlf. 86117611 Mail. [info@rygcenteraarhus.dk](mailto:info@rygcenteraarhus.dk)  
[www.rygcenteraarhus.dk](http://www.rygcenteraarhus.dk)