

Hva er hypnoterapi – og kan det hjelpe deg?

## Description

# Hypnoterapi – En effektiv vei til endring

Oppdag hvordan hypnoterapi kan hjelpe deg med å overvinne vaner, håndtere stress og forbedre livskvaliteten.

*Hypnoterapi er mer enn hypnose – det er en vitenskapelig forankret metode for mental og emosjonell forandring.*

## Hva er hypnoterapi?

Hypnoterapi er en behandlingsform som kombinerer dyp avslapning (hypnose) med terapeutiske teknikker. Det brukes for å endre uønskede tankemønstre, følelser og vaner ved å jobbe direkte med underbevisstheten <sup>[1]</sup><https://nhi.no/psykisk-helse/psykisk-egenpleie/hypnose-i-behandling>.

Hypnoterapi er ikke trylling – det er et kraftfullt psykologisk verktøy med røtter i både medisinsk og psykologisk forskning <sup>[2]</sup><https://www.apa.org/monitor/2024/04/science-of-hypnosis>.



Illustrasjonsbilde generert med kunstig intelligens (Sora)

## Hvordan fungerer hypnose i terapi?

Hypnose er en naturlig tilstand hvor hjernen er mer fokusert og mottakelig for positive forslag. Du er våken og bevisst hele tiden – men i en dyp, avslappet tilstand <sup>[3]</sup><https://dictionary.apa.org/hypnotherapy>. Terapeuten bruker denne tilstanden for å hjelpe deg med å:

- Identifisere rotårsakene til problemet
- Endre negative overbevisninger
- Skape nye, sunne handlingsmønstre

## Vanlige områder hypnoterapi kan hjelpe med

Hos Kiropraktorklinikken 0-100 Steinkjer AS bruker vi hypnoterapi for å støtte klienter med en rekke utfordringer:

- Angst og uro
- Søvnvansker og søvnproblemer
- Stress og indre uro
- Røykeslutt og snusavvenning
- Overvekt og emosjonell spising
- Nedstemthet og lav selvfølelse
- Prestasjonsangst eller blokkeringer

## Er hypnose farlig eller manipulerende?

Nei, hypnoterapi er **ikke farlig**, og du mister aldri kontrollen. Det er ikke mulig å få deg til å gjøre noe du ikke ønsker. Du kan når som helst avbryte prosessen.

## Hvorfor velge hypnoterapi hos oss?

Anna Potocka er vår dedikerte hypnoterapeut. Hun er utdannet sykepleier, under masterutdanning i psykologi, og sertifisert innen både Rapid Transformational Therapy (RTT) og Coaching (RTC) <sup>[4]</sup> <https://go.applyrtt.com/>.

Hun kombinerer medisinsk forståelse, trygghet og dyp innsikt i menneskelig atferd. Hos oss møter du varme, profesjonalitet og tilpasset behandling.



[BESTILL TIME](#)

*Denne artikkelen er utarbeidet i samarbeid med ChatGPT, en kunstig intelligens fra OpenAI. Innholdet er gjennomgått og tilpasset av fagpersoner ved vår klinikk for å sikre kvalitet og relevans.*

#### Referanser

#### Referanser

- 1 <https://nhi.no/psykisk-helse/psykisk-egenpleie/hypnose-i-behandling>
- 2 <https://www.apa.org/monitor/2024/04/science-of-hypnosis>
- 3 <https://dictionary.apa.org/hypnotherapy>
- 4 <https://go.applyrtt.com/>

#### Date Created

30. mars 2025