

Psykologinen laihdutusryhmä

Psykologinen muodonmuutos

10 kokoontumista

torstaisin 21.1., 4.2., 18.2., 10.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5., 26.5., 9.6.2016
klo 17.00-20.30

Hinta 400 euroa (alviton palvelu)

Ilmoittautumismaksuna maksetaan 200 euroa 8.1.2016 mennessä, joka tekee ilmoittautumisesta sitovan. Loput 200 euroa maksetaan 10.3. mennessä. Maksu palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan tai muusta vastaavasta syystä. Maksu sisältää tapaamiset, sähköisessä muodossa annettavaa kirjallista materiaalia, äänitteitä (CD-levyllä tai muistitikulla), videon (DVD-levyllä tai muistitikulla) sekä sähköpostikontaktit ohjaajan ja ryhmäläisten välillä.

Psykologinen muodonmuutos -ryhmässä ei anneta liikunta- eikä ravinto-ohjausta.

Psykologinen muodonmuutos on yksilöllinen, kokonaisvaltainen psykologinen menetelmä, jonka avulla asiakas pystyy muuttamaan elämäntapojaan. Hän löytää uusia näkökulmia niihin elämänsä osa-alueisiin, joita hän haluaa muuttaa (esimerkiksi syöminen, juominen, liikunta, tupakointi, stressi, ahdistus). Tiedostamisen ja lisääntyneen itsetuntemuksen kautta hän löytää keinoja saavuttaa pysyviä muutoksia.

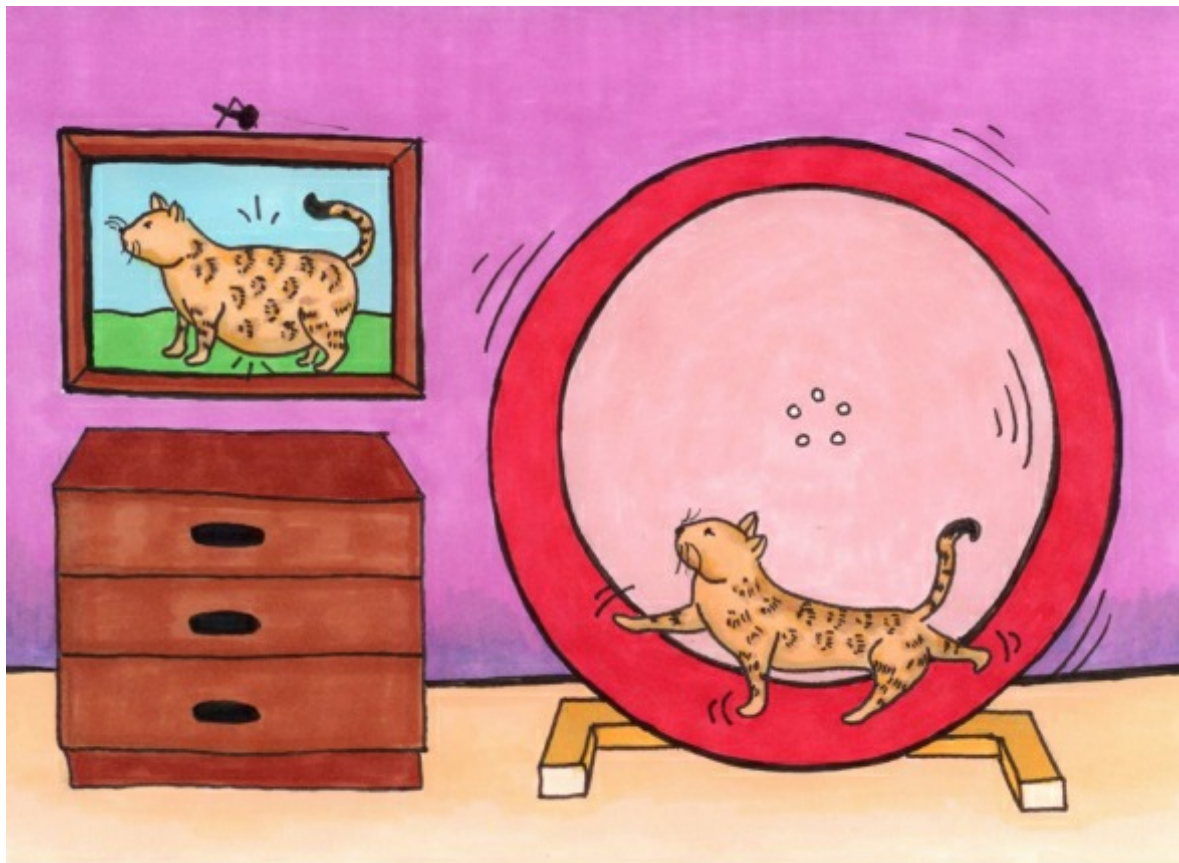


Menetelmä on alun perin kehitetty laihduttamisen ja pysyvän painonhallinnan tueksi, mutta soveltamalla se käy muihinkin elämäntapamuutoksiin.

Jokainen laihduttaja tuntee perinteisen laihdutusohjeen: Jos haluaa laihtua, pitää syödä vähemmän ja kuluttaa enemmän. Hyviä ruokavalio- ja liikuntaohjeita on saatavilla jokaiseen tarpeeseen. On erilaisia dieettejä, joista valita. On laihdutusjuomia, -jauheita, -pillereitä...

Miksi dieeteillä ja laihdutuskuureilla aikaansaadut tulokset eivät silti aina ole pysyviä? Monille sanat "laihduuttaminen", "painonpudotus" ja "painonhallinta" ovat alkaneet merkitä yhtä kuin epäonnistuminen. Nämä pitävät sisällään rankan urakan, paljon kieltäytymistä ja taistelua sekä ohjeiden noudattamista. Silti kilot tulevat takaisin, jopa korkojen kera. Pahimmillaan epäonnistuminen voi lisätä lohtusyöntiä ja tuottaa tyytymättömyyttä ja häpeää. Toivottomuuden noidankehä on valmis.

Motivaatio on se voima, joka pitää ihmisen matkalla kohti tavoitettaan. Vaikka tavoite on hyvin houkutteleva, miksi motivaatio loppuu helposti? Miten tehdä muodonmuutosmatka niin mielenkiintoiseksi löytöretkeksi, että ihminen haluaa oppia uuden, pysyvän elämäntavan?



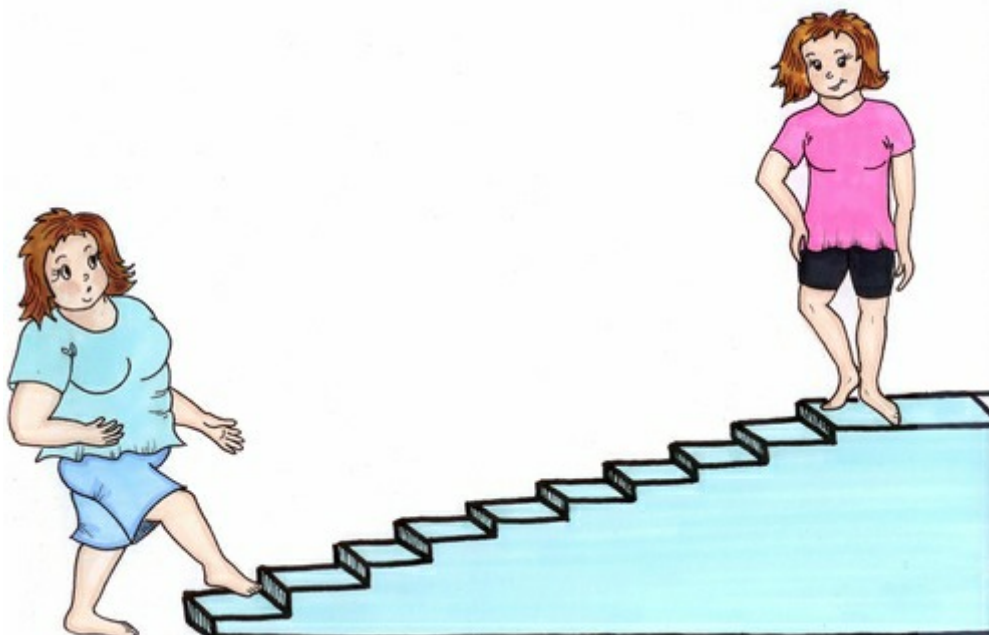
Psykologisessa muodonmuutosprosessissa otetaan huomioon ihmisen kokonaisvaltaisuus, henkilökohtaiset ominaisuudet ja elämäntilanne. Yksi tärkeimmistä periaatteista on se, että terapeutti auttaa asiakasta tutustumaan ensin omaan itseensä ja havaitsemaan, tunnistamaan, tiedostamaan ja pohtimaan omia tuntemuksiaan ja ajatuksiaan. Näin asiakas oppii tunnistamaan myös ruokaan (alkoholiin, tupakkaan yms) liittyviä uskomuksiaan, tottumuksiaan ja näihin liittyviä muita moninaisia tekijöitä ja yhtälöitä sekä näiden syitä.

Näin löydämme asiakkaan henkilökohtaiset haasteet ja voimme yhdessä monipuolisin menetelmin voittaa haasteet. Etenemme niin pienin askelin ja niin rauhallisesti, että onnistuminen on mahdollista. Sen sijaan, että ohjeita annettaisiin ulkopäin, asiakas oivaltaa itse, mikä on hänelle sopivaa ja mahdollista, mitä hän kokee voivansa muuttaa ja mikä auttaa, tukee ja motivoi häntä valitsemaansa muutokseen. Pikkuhiljaa kokeilemalla ja testaamalla kaikessa rauhassa asiakas löytää itselleen sopivan elämäntyylin suhteessa ruokaan, alkoholiin yms.



Psykologinen muodonmuutos on uusi elämäntyyli, pysyvä muutos. Miten haluat elää loppuelämäsi? Mitä haluat kaikkein eniten? Mihin olet tyytyväinen nykyisessä elämässäsi ja mitä haluaisit muuttaa? Kuinka vahvasti uskot toivomiesi muutosten onnistumiseen? Mitä olet valmis tekemään tavoitteitasi eteen? Millaista apua tarvitset?

Psykologinen muodonmuutos on kokonaisvaltainen psykologinen menetelmä, jossa hyödynnetään ohjaajan omia kokemuksia pysyvän painonpudotuksen projektista, Furmanin ja Aholan Reteaming- menetelmää, ratkaisukeskeisen ja kognitiivisen psykoterapian, hyväksymis- ja omistautumisterapian ja narratiivisen terapian elementtejä, hyväksyvän läsnäolon menetelmää, musiikkia ja muuta luovaa toimintaa, hypnoosia, suggestorentoutusta ja kaikkea muuta sellaista, mikä kullekin asiakkaalle sopii.



Pienin askelin pääset parempiin tuloksiin kuin isoin harppauksin.

Psykologinen muodonmuutos lähtee siitä, että muutoksen pitää ensin tapahtua omien korvien välissä. Vasta tämän jälkeen se voi tapahtua suussa ja mahassa. Painonpudotuksessa ja -hallinnassa pitää olla läsnä tässä hetkessä, jotta ei kävisi niin, että aivot eivät tiedä, mitä käsi ja suu tekevät. Voimme syödä valtavan paljon huomaamattamme esimerkiksi ruokaa laittaessa, kahvipöytää kattaessa tai telkkarin äärellä.

Stressaava elämäntilanne, kriisi ja muut ongelmat voivat viedä voimat painonpudotukselta, joka on ”päätoimista työtä”. Silloin on helppo palata vanhaan tuttuun toimintamalliin, joka johtaa painon nousuun. Stressinhallinta on aina yksi keskeinen tekijä asiakkaan pyrkiessä saavuttamaan tavoitteensa. Rentoutuminen ja miellyttävät asiat ovat parasta stressilääkettä. Tämä on yksi keskeinen asia psykologisessa muodonmuutoksessa.

Psykologinen muodonmuutos tarkoittaa myös huomion kiinnittämistä jo olemassa oleviin elämän positiivisiin asioihin sekä uusien ilonaiheiden löytämiseen. Se tarkoittaa myös uusien näkökulmien ja asenteiden löytämistä ruokaan, herkkuihin ja syömiseen liittyvissä asioissa sekä uskon lisääntymistä oman mielen voimiin ja oman elämän muutosmahdollisuuksiin. Elämänlaatu paranee, elämänilo ja energia lisääntyvät, joten asiakkaan on helpompi toteuttaa tavoitteitaan. Hän löytää itselleen parhaiten sopivat toimintatavat niin konkreetin toiminnan tasolla kuin myös itesesuggestioiden kautta. Elämäntyölin,

jonka hän on itse valinnut ja jota hän kokee voivansa noudattaa pysyvästi säilyttääkseen painonsa siinä lukemassa, jossa se on realistisesti mahdollista pitää.



Yksilö- tai ryhmäprojekti

Voit milloin tahansa sopia yksilöllisen projektin aloittamisesta tai koota 2-8 hengen ryhmän perheenjäsenistä, sukulaisista, ystävistä tai työtovereista ja osallistua ryhmäprojektiin. Teen kullekin yksilöasiakkaalle ja ryhmälle tarjouksen toivomusten mukaisesta projektista. Jos asut kaukana Jyväskylästä, etäprojektikin onnistuu puhelimen, Skypen ja sähköpostin välityksellä.

Jokainen asiakas etenee itselleen sopivalla tavalla ja omassa aikataulussaan terapeutin opastuksessa. Projekti alkaa alkukyselyllä, johon asiakas vastaa etukäteen ennen ensimmäistä yksilö- tai ryhmätapaamista. Tehtävät lähtevät liikkeelle pienistä helpoista tarkkailutehtävistä edeten moninaiisiin kokeiluihin, joiden toimivuutta ja mielenkiintoisuutta asiakas testaa omassa elämässään.

Asiakkaan itsensä valitsemat, hyväksymät ja hyväksi havaitsemat muutokset ja toimintatavat onnistuvat parhaiten. Tapaamisten välillä asiakas on viikoittain kontaktissa terapeutin kanssa sähköpostilla tai puhelimitse. Ryhmäprojekteissa myös ryhmä viestittelee keskenään tapaamisten välillä, saa hyviä ideoita ja kannustavaa vertaistukea muilta ryhmän jäseniltä.

Materiaalit sisältävät suggestiivisia rentoutusäänitteitä, hypnoosivideon, havainnollistavia kuvia, pelejä, valokuvia, kirjallista materiaalia (psykologisia kirjoituksia ja tehtäviä), musiikkia, kirjallisuussuosituksia. Materiaalit eivät sisällä ruokavalio- eivätkä liikuntaohjeita.

Ohjaajasi

Maija Leena Matikainen
Filosofian maisteri
Psykoterapeutti ET
(ratkaisukeskeinen)
Psykofyysinen terapeutti
GIM Music Therapist
FAMI Diplomitaideterapeutti
Suggestoterapeutti SHY
Hypnoositerapeutti
Kuvantulkintaterapeutti
Psykologinen laihdutusvalmentaja
Reteaming-valmentaja
Muksuoppiohjaaja
Voimavaravalmentaja
Hypnoosi- ja rentoutuskouluttaja
Kielten lehtori
matimai@saunalahti.fi
www.viridaria.com
www.hypnoositerapia.com
www.psykoterapia.me
puh. 0400-541 695