# Консультация и помощь психолога в Сочи

Что вы обычно делаете, когда ощущаете стресс от накопившихся проблем?

Изливаете душу близким, «заедаете», уезжаете в отпуск или утешаетесь алкоголем…

К сожалению, ни один из этих способов не улучшает ситуацию. А в некоторых случаях даже усугубляет. Почему так происходит?

**Почему не получается решить проблему самостоятельно?**

Хорошо, если доверительные отношения с друзьями и родными позволяют поделиться проблемой. Но смогут ли они вам помочь? Ведь, с одной стороны, эти люди желают вам добра. А с другой – страдают от собственных комплексов и страхов, субъективно оценивают ситуацию и не всегда предлагают верное решение. Да и не все друзья умеют держать язык за зубами, и ваши секреты могут узнать посторонние люди.

Ко мне часто обращаются клиенты, которые, убегая от одной проблемы, находят себе другую. Например, ищут спасение в алкоголе или азартных играх, но единственное, чего добиваются – разрушают свою личность и организм. Согласитесь, если вы спрячете голову в песок, это не значит, что проблема рассосется сама собой. Что же делать?

**К какому специалисту обратиться за помощью?**

В США и Европе решать личные проблемы вместе с психологом или психотерапевтом – нормальная практика. В нашей стране долгие годы это было не принято и многие «несли свой крест» до конца жизни.

Тем не менее общение со специалистом помогает облегчить душу и не перекладывать трудности на чужие плечи. Ведь держать все в себе – тоже вредно: заработаете депрессию, невроз или серьезное заболевание.

Как говорил известный психолог и основатель биоэнергетики Александр Лоэн, вы – это ваше тело. Любой стресс рано или поздно дает о себе знать. Поэтому лучше не доводите дело до крайности и вовремя обратитесь к психологу.

**Почему вам нужен психолог в Сочи?**

Почему именно психолог, а не психотерапевт? Дело в том, что источник большинства проблем – ошибочные убеждения человека. Это результат чужого или собственного негативного внушения. Прежде чем материализоваться, проблема рождается в сознании. А раз так, то и работать надо в первую очередь с мыслями – наполнять их позитивными установками. Именно этим и занимается психолог с помощью беседы и гипноза.

Как правило, лечебная терапия в таких случаях бесполезна. Она лишь временно улучшает состояние человека, снимает симптомы, но не избавляет от проблемы. Как только заканчивается действие лекарства, все возвращается на свои места.

В отличие от медикаментов, гипноз воздействует на сознание человека, активизирует скрытые ресурсы мозга, помогает найти выход из самых сложных ситуаций. К тому же вся информация, которой клиент делится с психологом, остается строго в пределах кабинета.

Всего за 2 сеанса гипноза вы забудете про неуверенность в себе, комплексы, депрессию, навязчивые мысли, страхи, обиды, алкогольную зависимость, курение, наладите отношения в семье.

Мои клиенты отмечают, что после первой консультации ощущают значительный прилив сил как душевных, так и физических. Чувствуют себя уверенно и защищенно. Но самое главное – обретают стремление жить счастливой и здоровой жизнью.

Звоните, если вам нужна помощь психолога в Сочи!