



## PSICOLOGIA DE LA SALUT

**Psicologia del Son;** *“dormir bé per viure millor”.*



→ **Et costa dormir?** T'oferim eines psicològiques i farmacèutiques (si cal) per a superar el insomni i dormir millor.

→ **Fas APNEES?** Les apnees son obstruccions de les vies respiratòries durant el son, que provoquen un mal descans i afecta al 25%!! de la població adulta i 8 de cada 10 NO estan diagnosticats! Les conseqüències de fer apnees és una alteració del estat d'ànim, l'alerta, l'energia i el rendiment.

*Disposem d'un Holter d'última tecnologia, per a que puguis fer la prova de diagnòstic des de casa teva, de forma simple i barata.*

**Intel·ligència Emocional:** La capacitat de percebre entendre i gestionar les emocions. Qui entén i domina les emocions te molta més facilitat per a relacionar-se amb les persones, entendre els altres, saber-se comunicar, ser mes resolutius i sobretot ser mes feliços amb ells mateixos.

**Psicologia del pes:** Les dietes no funcionen, perquè la seva lògica va en contra de l'autocontrol de la gana i entrem en un cercle viciós i si volem aconseguir un pes saludable passarà per a dominar mentalment els factors que ens connecten amb el menjar (mindfulness eating) i augmentem l'autocontrol.

**Entrenament en Mindfulness i Biofeedback;** El ritme de la vida fa que anem accelerats i això provoca un estat de "pilot automàtic" on encara que fem moltes coses no en "vivim" cap i ens notem neguitoses, desconnectats de nosaltres i a vegades infeliços. Amb aquestes tècniques aprendrem a estar amb harmonia amb un mateix , centrat en el present.

**Coaching;** t'has plantejat un objectiu i vols facilitar el camí per assolir-lo? El coaching és un acompanyament en aquest camí de canvis .

**Pors i fòbies;** Les noves tecnologies ens permeten fer un salt qualitatiu de la visualització i la hipnosi i les tècniques clàssiques a la exposició amb realitat virtual que ens permetrà superar grans pors com: *volar, conduir, les altures, ressonàncies, claustrofòbia...*