

## Dáleiðslumeðferð sífellt vinsælli

Íslendingar eru opnir fyrir öðrum lækningaaðferðum en þeim hefðbundnu segir Ingibergur Þorkelsson, formaður Félags dáleiðslutækna og forstöðumaður Dáleiðsluskóla Íslands. Viðhorf almennings til dáleiðslu hefur gjörbreyst á þeim rúmu tveimur árum sem liðin eru frá því fyrstu dáleiðslutæknarnir útskrifuðust í júní 2011.

Því miður þekkti almenningur dáleiðslu aðallega frá dávöldum á sviði og hafði því alranga hugmynd um dáleiðslumeðferð. Þetta viðhorf hefur breyst hjá mjög mörgum, enda eru þúsundir búnar að reyna dáleiðslumeðferð á undanförunum tveimur árum.

Sumir af færustu dáleiðslukennurum Bandaríkjanna hafa haldið námskeið á Íslandi undanfarin misseri og fleiri eru á leiðinni. Á vegum Dáleiðsluskóla Íslands hafa komið Roy Hunter og dr. Edwin Yager og dr. Michael Yapko kom á vegum endurmenntunar Háskóla Íslands.

Margir dáleiðslutæknar eru þannig búnir að afla sér verulegrar menntunar á þessu sviði og margir hafa auk þess aflað sér mikillar reynslu.

Í haust verða þáttaskil þar sem Dáleiðsluskóli Íslands býður nú fullt nám í dáleiðslu, rúmlega 200 tíma, sem er á heims mælikvarða. Ein virtustu dáleiðslusamtök Bandaríkjanna, International Medical & Dental Hypnotherapy Association, viðurkenna námskeiðið. Sjá heimasíðu skólans: <http://daleidsla.is/skolinn>



Sumir af færustu dáleiðslukennurum Bandaríkjanna hafa haldið námskeið á Íslandi undanfarin misseri og eru fleiri á leiðinni.

## Hjálpa afreksfólki í íþróttum

Dáleiðsla er meðal annars notuð við þjálfun afreksfólks í íþróttum. Hún snýr bæði að undirbúningi fyrir mót og því að fá fram bestu mögulegu virkni úr íþróttamanninum í keppni.

Atlas Endurhæfing hefur náð góðum árangri með notkun dáleiðslutækni á afreksfólki í íþróttum. Að sögn Péturs Einarssonar, sjúkraþjálfara og annars eigenda stöðvarinnar, miðar hún að því að hjálpa íþróttamanninum að ná sem mestu úr þjálfun og keppni. „Við höfum aðallega verið að vinna með tvo þætti. Annars vegar

undirbúning fyrir keppni sem snýr að því að auka einbeitingu og hins vegar að fá fram mestu mögulegu virkni úr íþróttamanninum þegar að keppni kemur. Um leið höfum við verið að vinna með tæknilega þætti innan ólíkra íþróttar en þá eru ákveðnir þættir innan þjálfunarinnar styrktir með dáleiðslu.“ Atlas Endurhæfing vinnur einungis með afreksfólki í fremstu röð innan sinnar íþróttar að sögn Péturs. „Þannig höfum við fengið fjölbreytt viðfangsefni þar sem íþróttafólki kemur úr ólíkum áttum. Sem dæmi um þær greinar sem við höfum verið að vinna með má nefna frjálssar íþróttir, fótbolti, handbolti,

bardagaíþróttir, alpagreinar og golf.“

Að sögn Péturs hafa þau séð mikinn árangur í starfi sínu. Hann nefnir sem dæmi unga keppniskonu á skíðum sem keppti í Noregi. „Hún fór í þjálfun á keppnissvæðinu nokkrum vikum fyrr og þá kom í ljós að aðstæður voru ólíkar því sem hún átti að venjast. Bæði var brekkan brattari og undirlagið harðara. „Dáleiðslan gekk því út á að setja hana inn í sömu aðstæður og í norska fjallinu og láta hana bæði þjálfu og keppa innan undirmeðvitundarinnar. Árangurinn varð síðan mjög góður í Noregi og á öðrum mótum eftir það.“ Næsta skref hjá Atlas að sögn Péturs er að fá fleiri

í lið með þeim og reyna að mæla árangur af dáleiðslu. „Þannig getum við haldið áfram að þróa aðferðafræðilega nálgun sem er að virka til að stuðla að betri árangri og betri stuðningi við afreksíþróttafólk.“



### KENNARAR DÁLEIÐSLUSKÓLA ÍSLANDS



**Sarah Barlett**  
B.Sc.

Næsta grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu verður 20. til 23. september og 1. til 4. nóvember næstkomandi.

Sarah Barlett hefur tekið þátt í þeirri byltingu sem hefur orðið í dáleiðslumenntun á Íslandi frá upphafi. Hún var aðstoðarkennari Johns Sellars á fyrstu námskeiðunum hans á Íslandi og Bretlandi.

Hún er lærð sem dáleiðslukennari hjá Roy Hunter og hefur kennt með honum víða.



**Roy Hunter, MS, CHt**

Parts Therapy og Regression Therapy námskeið

Roy Hunter er heimsþekktur fyrir brautryðjandastarf í Parts Therapy og Regression Therapy.

Hann hefur skrifað margar bækur um dáleiðslu og skrifar reglulega greinar í helstu tímarit fyrir dáleiðslutækna.

Roy er ásamt Charles Tebbetts höfundur 200 tíma dáleiðslunámskeiðsins sem Dáleiðsluskóli Íslands kennir.



**Dr. Edwin Yager**  
PHD

Næsta námskeið í Subliminal Therapy verður 27. til 30. september.

Dr. Yager er prófessor í sálfræði og einn frægasti dáleiðandi Bandaríkjanna.

Hann kom til Íslands til að kenna í febrúar og kemur aftur í september með námskeið í Subliminal Therapy, með áherslu á meðferð langvinnra verkja og ánetjunar (áfengi, fíknilyf, spilafíkn og fleira).

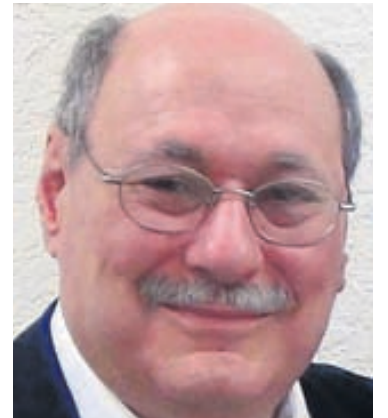


**Teresa Van-Zeller**

Næsta „Eðlileg, náttúruleg fæðing“ námskeið verður 26. og 27. nóvember 2013.

Næsta frjósemisnámskeið verður 28. október.

Teresa Van-Zeller er höfundur og kennari E.N.F. (B.A.N.I) námskeiðsins sem undirbýr þungaðar konur og maka þeirra fyrir eðlilega og náttúrulega fæðingu og námskeiðs um hvernig auka má frjósemi með dáleiðslu.



**Larry Elman**

Larry er sonur Dave Elman, eins frægasta dáleiðanda Bandaríkjanna sem byrjaði að dáleiða á sviði 12 ára gamall og fann upp aðferðir til að dáleiða mjög snögg. Hann var ungur kallaður „The Boy Wonder“. Hann þróaði meðferðardáleiðslu og kenndi síðan læknum og tannlæknum dáleiðslu í áratugi.

Larry og Cheryl kona hans kenna aðferðir Dave Elman.

# Pantaðu tíma hjá dáleiðslutækni **Dáleiðsla.is**

## Hjálpar við kvíða og kvillum

Valgerður Snæland Jónsdóttir dáleiðslutækni er fyrrverandi skólastjóri og sérkennslufulltrúi. Hún rekur fyrirtækið Mannrækt og menntun ehf. þar sem hún býður upp á náms- og ráðgjafþjónustu. Hún hefur einnig notað dáleiðslu við sín störf og telur hana nýtast mjög vel við ýmsum vandamálum.

Valgerður segir dáleiðslu gagnast stærstum hluta þeirra sem prófa hana. „Maður sér áhrifamiklar umbreytingar á fólki, oft strax eftir eitt skipti en stundum þarf nokkur skipti til að ná fullum árangri.“

Valgerður er innt eftir því hvernig dáleiðsla virkar í raun. „Í dáleiðslu á sér stað mikil og djúp slökun. Rannsóknir sýna að mikil breyting verður á heilabylgjum eftir því sem fólk slakar meira á. Í því ástandi verður undirmeðvitundin móttækilegri fyrir ráðleggingum og því að vinna með breytingar,“ útskýrir hún.

Valgerður segist hafa orðið vitni að mögnuðum breytingum. „Það kom til mín maður sem hafði í mörg ár nagað neglur bæði á höndum og fótum. Hann þurfti aðeins dáleiðslu í eitt skipti til að hætta. Þá leitaði atvinnurekandi til mín fyrir



„Dáleiðslan er aðlaðandi, þægileg og ánægjuleg aðferð,“ segir Valgerður Snæland Jónsdóttir hjá Mannrækt og menntun. Sjá nánar á [www.lexia.is](http://www.lexia.is)

hönd erlends starfsmanns sem hafði misst málið. Hann hafði leitað til sérfræðilækna í heimalandinu en það fannst ekkert að maninum. Í meðferðinni hjá mér kom í ljós að hann hafði orðið fyrir áfalli og hann náði sér eftir nokkur skipti,“ segir Valgerður. Hún fær til sín fólk með

ýmis vandamál, til dæmis fólk sem reytir hár sitt, er með fælmi, sem stamar, vill hætta að reykja og fólk sem vill létta sig. Hún segir dáleiðsluna hjálpa slíku fólki mjög en hún sé einnig upplögð fyrir fólk sem þjáist af lélegu sjálfstrausti og kvíða.

Sjá nánar á [www.lexia.is](http://www.lexia.is)

## Fólk breytir sér með aðstoð okkar

Þótt stutt sé síðan Ingibjörg Bernhöft hóf störf sem dáleiðslutækni hefur hún haft áhuga á tækninni í langan tíma. Hún starfaði áður sem hjúkrunarforstjóri á Droplaugarstöðum en þegar hún hætti þar störfum árið 2011 sótti hún námskeið hjá Dáleiðsluskóla Íslands. „Ég var búin að kynna mér efnið í mörg ár áður en ég sótti námskeiðið. Ég hafði lesið mér til um dáleiðslu og hef í raun lengi haft áhuga á þessu sviði.“ Ingibjörg hefur um tveggja ára skeið aðstoðað fólk við að hætta að reykja, sofa betur og léttast svo dæmi séu tekin. „Í raun hjálpa ég fólki við allt sem huganum viðkemur. Í dáleiðslunni er unnið með undirmeðvitundina með það í huga að hjálpa fólki að breyta því sem það vill sjálf breyta. Þetta er alltaf samvinna milli dáleiðslutækisins og þess sem þiggur dáleiðsluna. Það er ekki hægt að dáleiða fólk nema það vilji það sjálf. Við getum ekki breytt neinu í huga fólks, það getur hins vegar gert það sjálf



Ingibjörg Bernhöft dáleiðslutækni.

MYND/ARNÞÓR

með aðstoð dáleiðslutækisins.“ Að sögn Ingibjargar er misjafnt hversu oft fólk kemur í tíma til hennar. „Oft dugir einn tími en yfirleitt næst betri árangur ef fólk mætir í tvö til þrjú skipti. Þeir sem vilja hætta að reykja þurfa til dæmis helst að koma í tvö til þrjú skipti með hálfmánaðar millibili til að ná góðum árangri.“

## Viltu vinna með verðandi foreldrum?

E.N.F. (B.A.N.I.™) er fullkomið undibúningsnámskeið fyrir fæðingu sem var þróað til þess að hjálpa hverri konu að finna eigin leið til að upplifa þá fæðingu sem hún óskar og sem hún á rétt á að upplifa.



Eðlileg,  
náttúruleg  
fæðing

Námskeið fyrir E.N.F. kennara 26. og 27. október

Námskeið í dáleiðslu til að auka frjósemi 28. október

Sjá nánar á heimasíðunni



**Náttúruleg,  
óttalaus fæðing**

gefur móðurinni vald til að velja  
hvar og hvernig fæðingin verður

**Dáleiðsluskóli Íslands**

S: 499 3666 + 892 2489 ⇨ <http://daleidsla.is/enf> ⇨

# Lífsgæðin hafa aukist

Sigríður Lárusdóttir lífeindafræðingur lærði dáleiðslutækni eftir að hafa kynnst dáleiðslu sem meðferð þegar hún lenti í áföllum.

„Ég fékk áhuga á sérhæfðum meðferðum við verkjum eftir að hafa sótt námskeið hjá dr. Edwin Yager sálfræðingi sem þar beitti dáleiðslumeðferð til að breyta verkjaskynjun og auka verkjaþol,“ segir Sigríður, sem á námskeiðinu kynntist Pétri Kristjání Guðmundssyni, sem þangað mætti sem sjálfboðaliði.

Pétur varð fyrir mænuskaða þegar hann féll fram af klettum í Austurríki á gamlárskvöld 2010.

„Þeir sem lifa með mænuskaða búa við stöðuga taugaverki og við Pétur vinnum nú að því að þróa meðferð fyrir þá sem hafa orðið fyrir mænuskaða,“ útskýrir Sigríður, sem vinnur að fjórum þáttum í dáleiðslumeðferð Péturs.

„Mestan part vinn ég með króníska verki sem eru ómæld lífsgæðaskerðing og yfirtaka jafnvel líf mænuskadda. Með dáleiðslu er markmiðið að auka verkjaþol og gerist á þann hátt að ég fæ Pétur til að dreifa huganum frá verkjunum og breyta skynjun hans á sársauka. Það er ekkert nýtt að hægt sé að vinna á þennan hátt með verki og hefur verið stundað víða um heim með góðum árangri.“

Næsti meðferðarþáttur snýr að

skyndiverkjum sem koma óvænt og geta verið afar sársaukafullir.

„Við skyndiverkjum er dáleiðsla notuð sem deyfing og Pétur getur nýtt sér sjálfsdáleiðslu sem verkfæri til að höndla skyndiverkina. Þar sem sársaukaskynjun er nátengd andlegri líðan og væntingum um verki hefur náðst góður árangur með dáleiðslu í að höndla skyndiverki en það krefst æfingar og endurtekinnar meðferðar,“ upplýsir Sigríður.

Þriðji þáttur í vinnu Sigríðar með Pétri tengist andlegri líðan.

„Það fylgir því mikil áfallastreita að verða fyrir mænuskaða og honum fylgir sorgarferli, þreyta, vonleysi, þunglyndi og kvíði. Allt eru það þættir sem hentar vel að vinna með í dáleiðslu og sérstaklega samhliða annarri meðferð sé ástandið alvarlegt.“

Samvinna þeirra Péturs felst einnig í að vinna með vöðva sem notaðir eru til gangs.

„Þar sem Pétur er ungur og mikið er að gerast í leit að lækingu við mænuskaða er nauðsynlegt að vera tilbúinn, ef svo má segja. Því notum við dáleiðslu og vinnum samtímis með gönguvöðva sem eru virkir fyrir ofan skaddaða svæðið. Á sama tíma er fótleggjum lyft til að koma hreyfingu á blóðrásina. Það er til að minnka líkur á að vöðvarnir rýrni

um of því áriðandi er að festast ekki í sitjandi stöðu, líkt og gerist við að sitja lengi í hjólastól. Aðferðin hefur verið í þróun í Bandaríkjunum og fyrstu niðurstöður eru það jákvæðar að ástæða þótti að halda áfram og taka verkjameðferð inn samtímis.“

Sigríður vonast til að Pétur geti haldið áfram að lifa lífinu á þeim forsendum sem hann hefur í dag.

„Ég vil sjá lífsgæði Péturs aukast og dáleiðsla er góð leið samhliða annarri. Mitt fyrsta takmark er að hann nái sátt og innri styrk. Þegar ég tala um sátt meina ég ekki uppgjöf heldur að líta á stöðuna eins og hún er hverju sinni og vinna sig áfram þaðan. Ef markmið og skammtíma-væntingar eru of miklar verður hætt við að vonbrigði dragi úr þróttinum. Síðan er hægt að vinna áfram með bata og leita frekari lækninga,“ segir Sigríður sem í meðferðaráttun fyrir Pétur horfir til dáleiðslumeðferðar sem verið er að þróa á endurhæfingarsstöð Washington-háskóla.

„Þar sýnir samanburður meðferða mænuskadda að lífsgæðaaukning er mælanleg ef dáleiðslu er beitt samhliða annarri meðferð. Bara það að minnka verkjaáreitid eykur lífsgæði umtalsvert og eykur líkur á að geta tekist á við daglegt líf, gert það sem maður vill og tekist á við spennandi hluti.“



Sigríður Lárusdóttir dáleiðslutækni og Pétur Kristján Guðmundsson kvikmyndagerðarmaður. MYND/GVA

## BREYTTI LÍFI MÍNU

„Með dáleiðslumeðferð hef ég að mestu náð stjórn á verkjum en aukreitís kom óvæntur batakipur í mænuskadann,“ útskýrir Pétur Kristján Guðmundsson, sem lærði sjálfsdáleiðslu sem meðferð við krónískum verkjum á Bretlandseyjum.

„Dáleiðslan hefur lækkað mænuskadann til muna. Hjá mér var hann neðan við mitti og línan vegna lömunar rétt neðan við nafla, en nú er hún komin niður á rasskinnar. Þá hef ég meiri tilfinningu í fótunum en áður.“

Pétur líkir dáleiðslu við stillingar á stjórnborði í tölvu.

„Í daglegu lífi getur maður verið vakandi, sofandi eða í trans, eins og í dáleiðslu. Þá fer maður á annað vitundarstig, nær sambandi við undir-meðvitundina og fær meiru ráðið en ella.“

Pétur segir dáleiðslu hafa breytt lífi sínu til hins betra.

„Að verða fyrir mænuskaða er mikið andlegt áfall og þegar stöðnun varð í batanum upplifði ég mikla andlega vanlíðan. Með dáleiðslu hef ég lært að stilla andlega líðan betur og líður miklum mun betur.“

Pétur er sönnun þess að dáleiðslumeðferð er raunverulegt meðferðarúrræði.

„Dáleiðsla hefur nú fengið viðurkenningu á Vesturlöndum og vísindin eru komin það langt á veg að hægt er að mæla árangur hennar og sýna fram á að heili þeirra sem nota dáleiðslu er þróaðri og með fleiri tengingar.“

# Viltu læra dáleiðslu?

Þú byrjar hér: 8 daga grunn námskeið í dáleiðslu

Fyrri hluti 20. - 23. september. Seinni hluti 1. - 4. nóvember, 2013

Hér lærir þú tæknina og færð verkfærin í hendurnar

Að loknu námskeiðinu getur þú gengið í Félag Dáleiðslutækna



Höfundar námskeiðsins eru Charles Tebbets og Roy Hunter  
Kennari er Sarah Bartlett hjúkrunarfræðingur og dáleiðslukennari

Dáleiðsluskóli Íslands

S: 499 3666 + 892 2489 ⇌ <http://daleidsla.is/grunnur> ⇌

# Dáleiðsla losar um innri styrk

Esther Helga Guðmundsdóttir, M.Sc., fíkniráðgjafi og dáleiðslutæknir og framkvæmdastjóri MFM-miðstöðvarinnar, hóf að nota dáleiðslutækni við vinnu sína eftir að hafa lært dáleiðslu hjá meisturum á vegum Dáleiðsluskóla Íslands. Hún segir flesta móttækilega fyrir dáleiðslu.

„Ég hafði í mörg ár notað sefjunar- og slökunartækni með þeim sem eiga við matarfíkn og átröskun að stríða. Margir þeirra glíma við afleiðingar áfalla, þráhyggju, áráttur og einnig álag og streitu. Dáleiðslan er ótrúlega sterkt hjálpartæki í þeirri vinnu,“ útskýrir Esther. „Það eru flestir móttækilegir fyrir dáleiðslu og hafa gott af henni. Fólki nær tengingu við minningar og líðna atburði og nær oft að vinna úr erfiðum hlutum. Við dáleiðslu er eins og losni úr læðingi innri styrkur og kraftur. Fólki á auðveldara með slökun og líður betur, það á auðveldara með að sofa og einnig upplifir fólki sem hefur átt við þráhyggju að stríða mikið frelsi. Undir-meðvitundin stjórnar stórum hluta



Esther H. Guðmundsdóttir, fíkniráðgjafi og dáleiðslutæknir, segir dáleiðslu veita aðgang að minningum og áföllum sem vinna þurfi úr.

gjörða okkar og dáleiðsla opnar á hana. Í dáleiðslunni náum við að setja rökhyggjuna og hugsunina til hliðar og fáum aðgang að minningum og því sem komið hefur fyrir okkur. Það sem komið hefur fyrir okkur mótast hegðun okkar. Með því að tengjast undir-meðvitundinni

á þennan hátt náum við að breyta hegðunarmynstrum sem þjóna okkur ekki lengur,“ útskýrir Esther og segir árangurinn ekki láta á sér standa. „Ég mæli með að fólki komi í þrjú skipti. Margir halda áfram og koma þá kannski einu sinni í mánuði.“



Helena Óskarsdóttir dáleiðslutæknir.

## Dáleiðsla er stórkostlegt hjálpartæki

„Dáleiðslan þjónar breiðum hópi fólks á öllum aldri. Þó eru börn auðveldasti kunnahópurinn þar sem þau eru svo móttækileg,“ segir Helena Óskarsdóttir, lög-giltur sjúkranuddari og dáleiðslutæknir hjá Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði. Hún segir dáleiðslu nýtast fólki á ólíkan hátt.

„Það sem fólki er að leita eftir í dáleiðslu er til dæmis verkja-meðferð, lausn á svefnvanda, ýmiss konar ávanahneigð eins og slæmum matarvenjum, reykingum, drykkju, hreyfingarleysi og fleiru. Þá má nefna fælmi eins og innlokunar-kennnd, flughræðslu, myrkfælmi og svo mætti lengi telja. Eins kemur fólki til okkar sem á við margs konar vanda úr fortíðinni að stríða

eins og misnotkun, erfitt hjónaband, alkóhólískt umhverfi, einelti og svo þunglyndi eða depurð. Listinn er endalaus.“

Helena segir dáleiðslu ekki endilega virka eins á alla. Þá geti dáleiðsla einnig verið misfljót að virka á fólki.

„Það sem máli skiptir er að búið er að planta jákvæðum til-lögum í hugann. Það fer svo eftir ástandi, vilja og skapgerð fólks hversu fljótt dáleiðslan hefur áhrif, allt frá því að virka sam-dægurs eða upp í vikur, mánuði eða ár,“ útskýrir Helena. „Fólki fer mismunandi djúpt en ég hef ekki enn fengið til mín einstakling sem ekki hefur farið inn í dáleiðsluástand.“

### ■ SJÁLFBODALIÐAR ÓSKAST

Leitum að fólki sem þjáist af krónískum verkjum, þunglyndi eða áfengis-, eiturlyfja-, kynlífs- eða spilafíkn og vill losna við þessa kvilla.

Frægur bandarískur brautryðjandi í sálfræði og dáleiðslu sem heldur námskeiði í Reykjavík í september fyrir dáleiðslutækna og heilbrigðisstéttir þarf nokkra sjálfbodaliða sem skilja vel ensku. Viðkomandi þarf að geta verið til taks u.p.b. hálfan dag 27.-30. september.

Námskeiðið er tekið upp á myndband sem síðar verður notað sem kennslugagn. Sjálfbodaliðum verður boðin áframhaldandi meðferð sem gæti leitt til mikils bata.

Skráning á <http://daleidsla.is/sb>

## Hugurinn virkjaður til lækningar

### Subliminal Therapy – Þáttameðferð Dr. Edwin Yager



Dr. Edwin Yager PHD

Dr. Yager er prófessor í sálfræði og einn frægasti dáleiðandi Bandaríkjanna.

Hann kom til Íslands til að kenna í febrúar og kemur aftur í september með námskeiði í Subliminal Therapy.

Þessu sinni verður áherslan á meðferð langvinnra verkja og ánetjunar (áfengi, fíknilyf, spilafíkn osfrv.), þunglyndis-meðferð ofl.

#### Einstakur viðburður

Það verður að teljast einstakur viðburður að Dr. Edwin Yager mun 27. - 30. september halda námskeiði í Reykjavík þar sem hann kynnir hina byltingarkenndu aðferð sína sem hann kallar Subliminal Therapy - Using the Mind to Heal.

Þetta er fágætt tækifæri til að læra af meistaranum sjálfum, höfundum þessarar einstöku meðferðar.

Ef þú vinnur við lækningar eða meðferð gefst þér nú tækifæri til að tileinka þér aðferð sem er bæði fjótvirk og skilar langvinnum árangri

#### Uppbygging hugans skv. Dr. Edwin Yager

Flestir eru því sammála að undir-meðvitundin er stærsti hluti hugans. Hún sér um alla ómeðvitaða starfsemi, svo sem öndun og meltingu, blóðrás og önnur kerfi líkamans. Þú þarft þannig ekki að fylgjast með því að hjartað slái eða að þú andir, undir-meðvitundin gerir það fyrir þig.

Undir-meðvitundin stjórnar m.a. sléttu vöðvunum en þeir mynda meðal annars kirtla líkamans og stjórna samdrætti í öndunarfærum sem stýrir öndun.

Starfsemin er nákvæmnisverk og ef hún fer úr skorðum verða afleiðingarnar stundum astmi, proriasis eða mígreni.

Inni vitund getur breytt þessari starfsemi þannig að þessir sjúkdómar hverfi og komi ekki aftur

Meðferðin hefur reynst vel við þunglyndi, krónískum verkjum, áfengis- lyfja, spila- og annarri fíkn, gegn hvers konar andlegum og tilfinningalegum vanda og einnig til að losna við sjúkdóma eins og psoriasis, mígreni og asthma.

## Dáleiðsluskóli Íslands

S: 499 3666 + 892 2489 ⇨ <http://daleidsla.is/st> ⇨