



Rein Heinsalu

Psühholoog-terapeut
Suhteterapeut
Hüpnoterapeut

Mul on kaks kõrgharidust: teatriteadus ning psühholoogia. Esimene on mind õpetanud süvitsi analüüsima inimsuhteid, teine mõistma ja muutma inimese soovimatuid psühholoogilisi seisundeid.

Kõik me kohtume aegajalt ootamatute pingetega. Erinevatel põhjustel need vahel fikseeruvad, põhjustades enesetunde languse, une- ja toitumishäireid, konfliktsuse. Ravimid ei pruugi lahendusi tuua. Sageli asendab/toetab psühhofarmakone edukalt teraapia ja nõustamine, aidates lahti harutada sõlmi, õpetades hingamise, mõtte- ja meeleharjutuste kaudu muutma soovimatuid seisundeid.

Tervisetreenerina õpetan *mindfulnessi* ja hiina *nei-kung* võimlemisharjutuste kaudu viise, kuidas tasakaalustada häirunud näitajatega vererõhku, leevendada lihaspingeid, mõjutada positiivselt seedimist, ainevahetust. Need kõik on hormonaaltalituse kaudu seotud meelega.

Nõustan inimesi kriiside, ärevuse, unetuse, depressiooni, suhtepingete, psühhosomaatiliste häirete jm puhul ning aitan neil teraapiate kaudu leida uuesti tasakaalu ja efektiivsuse. Teraapiates õpetan vastavalt iga kliendi vajadusele lõdvestumise ja keskendumise, enesejuhtimise ja -kehtestamise viise, mis kõik on vajalikud heaks emotsionaalseks terviseks.

Suur osa tervisest on meie endi kätes!

Töökeeled

- eesti
- inglise
- vene

HARIDUS

2013	Tartu Ülikool (Kultuuri ja Kunstide Instituut), doktorantuur
2011 - 2014	Tallinna Ülikool, psühholoogia
2006 - 2009	SACH International, transpersonaalne psühhoteraapia
2009 - 2010	Akadeemia Nord, psühholoogia
1973 - 1978	St Peterburgi Teatri, Muusika ja Kino Instituut, teatriteadus
1962 - 1973	Tallinna 21. Keskkool

TÖÖKOGEMUS

2015 -	Erameditsiinikeskus Confido, psühholoog-terapeut
2009 -	Perearstikeskus Sinu Arst, psühholoogiline nõustaja, terapeut
2008 -	Erapraxis Mindwork OÜ, psühholoog-terapeut

OLULISED ERIALASED TÄIENDKOOLITUSED

2016	Euroopa Transpersonaalse Assotsiatsiooni sertifikaat psühhoteerapias
2015	EFT (Emotionally Focused Therapy) teraapia kursus
2014	Mindfulness, Shang Shang Institute, Oliver Leick
2014	Tiibeti häälejooga, Helsinki, Tenzin Wangye Rinpoche
2012 - 2013	NLP ja hüpnoteraapia, Jauno Psihologiju Centr, Riia
2010 - 2012	Imago Relationship International, paariteraapia väljaõpe, sertifikaat
2008	Peking, Hunyan Chen Tai Chi Academy, nei-kung
1993 - 1994	Chi-kung kursused, Mainor
1989	klassikalise ja akupressuur-massaaži kursused, Tallinna Pedagoogiline Instituut

KUULUMINE ERIALAORGANISATSIOONIDESSE

- 2009 Imago Eesti MTÜ

ERIALASED HUVIPUNKTID

- psühhosomaatika
- suhete dünaamika
- biopsühholoogia
- mindfulness
- teraapiline hüпноos

ISEENDAST

Olen abielus, abikaasaga kahepeale on meil viis last. Osad mu hobid on intellektuaalsed (kultuuriajalugu, filosoofia, biopsühholoogia), osad looduslikud ja lihtsad (matkamine, kokkamine, kõrgklassi teede valmistamine ja nautimine).

Teen juba 25 aastat igapäevaselt tai-chi'd, harrastan nn pehmete stiilide wu-shu'd, ka mindfulnessi.

Tean õpingutest Hiinas ja Taiwanil, et inimene võib targa keha/meele korralduse juures tervelt ning rõõmsalt elada 100-120 (või rohkem!) aastani.

Arvan, et väga tähtis on õnnelik olla, hoolimata väljakutsetest või pingetest. Just seepärast ongi mu lemmiklaul Bobby McFerrinilt: „Be happy!“. See on võimalik!