

CRT a Grŵp Delwedd Corff



CRT (Therapi Adfer Gwybyddol)

Yn aml, gall unigolion ag anhwylderau bwyta deimlo'n sownd a gallant ei chael hi'n anodd meddwl am newid arferion ac arferion.

Mae'r grŵp hwn yn helpu unigolion i gael cipolwg ar ein ffyrdd o feddwl, synapsau ymennydd ac arferion. Nid yw'r grŵp o reidrwydd. Yn canolbwyntio ar bwysau, siâp, bwyd neu galoriau.

Mae'n ymwneud â darganfod y ffordd rydyn ni'n meddwl ac adnabod Patrymau yn ein meddyliau.

Delwedd y Corff

Nod y grŵp hwn yw eich cefnogi i symud tuag at dderbyn delwedd y corff. Yn y grŵp byddwn yn dysgu mwy am ddelwedd y corff, eich canfyddiadau eich hun a'r effaith y mae'r rhain yn ei chael, sgiliau a thechnegau i reoli pryderon delwedd y corff, ymddygiadau a lleihau osgoi.