

Jestem psychologiem, absolwentką SWPS w Warszawie. Pracuję w przychodni specjalistycznej z osobami mającymi różnego typu zaburzenia psychiczne. Oprócz tego jestem wolontariuszem w Caritasie, gdzie pomagam ludziom długotrwale bezrobotnym oraz potrzebującym pomocy i wsparcia. Prowadzę również, jako psycholog transportu, badania psychologiczne dla kierowców. Staram się w swojej pracy podchodzić do człowieka w sposób całościowy. Uważam, i zawsze tak czułam, iż leczenie tylko duszy jest niewystarczające, że zbyt często pomijamy sferę dotyczącą naszego ciała. Dlatego też zainteresowałam się i zafascynowała mnie podejście Alexandra Lowena, który preferuje integrację duszy z ciałem. A potem w jakiś cudowny sposób trafiłam na stronę dotyczącą TRE; metoda ta tak mnie zainspirowała, iż zaczęłam ją stosować w swojej pracy. Uważam, że jest to niesamowite narzędzie wspomagające konwencjonalną terapię psychologiczną. Dzięki TRE odzyskałam wewnętrzny spokój i odkryłam siebie z zupełnie innej perspektywy. Polecam i zachęcam do wypróbowania TRE, na pewno nie ma nic do stracenia a do zyskania naprawdę wiele 😊