

Paweł Walczak

Jestem zafascynowany tym jak bardzo kontakt z własnym ciałem może pomóc w przetrwaniu życiowych trudności i osiągnięciu własnych celów. Coraz więcej badań naukowych potwierdza zależność pomiędzy świadomością ciała a jakością stanu umysłu i stanem naszego zdrowia. Uważam, że taką wiedzę warto przekazać wszystkim zainteresowanym.

Od wielu lat stosuję trening uważności (mindfulness) i medytację. Od 2010 roku robię to pod kierunkiem nauczycieli Bon – tybetańskiej odmiany buddyzmu. Jestem również masażystą Lomi Lomi Nui, co jest wynikiem zainteresowania hawajską formą pracy z ciałem – Kino Mana.

Od Joanny Olchowik i pułkownika armii USA Chrisa Balseya nauczyłem się metody pracy z ciałem o nazwie TRE. Służy ona do skutecznej redukcji przewlekłego stresu i efektów życiowych traum.

Zainteresowanie tematyką pracy z ciałem spowodowało, że miałem możliwość przetestowania urządzeń do biofeedbacku i sprawdzenia dosłownie na własnej skórze, jak mogą okazać się pomocne. Dlatego dzisiaj wykorzystuję je również w spotkaniach z moimi klientami.

Od pewnego czasu badam również skutki wystawiania się na ekstremalne zimno np. poprzez medytację w lodowatej wodzie. Bardzo pomocne w tym aspekcie są dla mnie doświadczenia Wima Hofa. Okazuje się, że ekspozycja ludzkiego ciała na zimno nie tylko hartuje organizm ale pomaga także zachować (lub odzyskać) radość i energię na co dzień. Co ciekawe, wpływa także na styl myślenia.

Jeśli miałbym powiedzieć, że Święty Gral istnieje to na pewno upatrywałbym go właśnie w ludzkim ciele. Moje doświadczenia pokazują, że ludzkie ciało, jeśli tylko odważymy się zwrócić na nie uwagę (za pomocą różnych form pracy z ciałem), posiada możliwości o które byśmy zupełnie go nie podejrzewali.

Metody pracy z ciałem można wykorzystać naprawdę w wielu z dziedzin życia, chociażby na przykład w sprzedaży. Szczegółowo piszę o tym w książce „Proaktywny telemarketing” która jest najprawdopodobniej pierwszą książką na rynku, która pokazuje, jak wykorzystać trening mindfulness w sprzedaży.

Jeśli masz ochotę lub potrzebę skorzystania z indywidualnych sesji TRE – zapraszam do kontaktu.