



PAWEŁ SIKORA

TRE® Provider
dr filozofii
psychoterapeuta
specjalista psychoterapii uzależnień

tel: (+48)608511570
mail: pawelsikora@op.pl

www.pracowniapsychoterapii.com
Jelenia Góra

Poszukując narzędzi do pracy terapeutycznej z traumą, trafiłem w 2015 roku na szkolenie TRE® do Eli Pakocy. Pierwsze dni warsztatów, mocno skoncentrowane na pracy własnej, zaczęły uwalniać mnie od bólów kręgosłupa i rozluźniły mi plecy. Różnica w odczuciach mojego ciała była olbrzymia. Napięcia zgromadzone w ciele w powodu towarzyszenia ludziom w pracy psychoterapeutycznej, z powodu własnych stresów codziennych i pochodzące z urazów podczas uprawiania sztuk walki, krok po kroku, sesja po sesji puszczały.

Nigdy wcześniej tak dużo uwagi nie poświęciłem swojemu ciału, choć przecież niemal całe życie byłem aktywny sportowo, ruchowo. Tym razem jednak najbardziej wsłuchałem się w nie samo. Odprężone ciało w podziękowaniu pozwoliło mi się poczuć młodziej i sprawniej.

Dziś, poza praktyką własną, stosuję TRE® w pracy psychoterapeutycznej widząc w niej świetne uzupełnienie możliwości terapeutycznych – dające przede wszystkim narzędzie dla klienta do autoregulacji i redukcji napięć, pomocne w odzyskiwaniu równowagi i zdrowia.