



## **MAŁGORZATA BEM**

TRE® Provider

nauczyciel języka polskiego  
i wychowania fizycznego,  
instruktor aerobiku

tel.: (+48) 502 494 494

mail: gosia.bem21@gmail.com

Poznań, Luboń

Od zawsze fascynowało mnie ludzkie ciało, jego budowa, doskonałość, a także praca z nim. Dlatego też na pewnym etapie swojego życia postanowiłam pójść w tym kierunku zawodowym. Najpierw zostałam instruktorem fitness, później nauczycielem wychowania fizycznego. Tak zaczęła się moja przygoda ze sportem, która trwa do dziś. Jednak, co innego jest znać ciało, a co innego je czuć, o czym przekonałam się trochę później.

Kiedy moje życie rozpadło się na kawałeczki, zaczęłam szukać ratunku, kogoś, kto pomoże mi na nowo je skleić. Doświadczyłam wielu metod terapeutycznych, które zbliżały mnie do siebie. Aż w końcu trafiłam na TRE®, było to w 2016 r. Później okazało się, że to niezupełnie była ta metoda, jednak mi wystarczyło, żebym się zainteresowała, czym jest TRE®.

Zafascynowana efektami, postanowiłam pójść dalej, zapisałam się na szkolenie. Pamiętam moją pierwszą rozmowę z Elą Pakocą, powiedziałam jej, że chcę, żeby to był początek moich zmian. Jeszcze wtedy nie zdawałam sobie sprawy jak wielkich!

Chciałam też pomagać innym, żeby mogli doświadczyć tego, co ja. W trakcie okazało się, że to przede wszystkim mój proces, mój rozwój, a reszta jest pochodną. Po drodze były wzloty i upadki, zwątpienie, rezygnacja, ucieczka, mimo wszystko małymi kroczkami szłam do przodu. Nauczyłam się wielkiej pokory i wyrozumiałości dla siebie, nauczyłam się słuchać swojego ciała, nie wiedziałam jak wiele może mi powiedzieć. Ale przede wszystkim zaczęłam CZUĆ! Nie ma nic piękniejszego niż pozwolić sobie na czucie.

Nie będzie przesadą, jeśli powiem, że dzięki metodzie TRE® ponownie narodziłam się do życia ☺.