



## **Monika Witkowska**

TRE® Provider

certyfikowany trener Mindfulness

certyfikowany trener Compassion

w trakcie szkolenia na Mentora Vitalnego.

tel: (+48) 690 654 988

mail: [tre.warszawa@gmail.com](mailto:tre.warszawa@gmail.com)

fb: Your Balance - Mindfulness & TRE

Wieloletnia praca w korporacjach, później prowadzenie własnej firmy i bezrefleksyjne życie w pędzie i napięciu doprowadziło mnie do wypalenia zawodowego i depresji.

Moja zmiana zaczęła się od pracy z technikami opartymi na uważności.

Poznanie metody TRE® było ogromnym przełomem. Moje ciało i umysł rozpoczęły powolny i spokojny proces układania i wewnętrznego godzenia się ze sobą. Stopniowo zaczęły rozluźniać się wieloletnie napięcia, wzrastał kontakt z ciałem i intuicyjne rozumienie jego potrzeb. Dzięki TRE® zrozumiałam, że moja wrażliwość to pozytywny objaw tego, że żyję. Lepiej rozumiem swoje emocje i na lepszym poziomie buduję świadome relacje.

Zostałam TRE® Providerem TRE w grudniu 2018 r.

Chcę się tym dzielić, ponieważ praca z ciałem to wspaniały proces przywracający nas do życia i człowieczeństwa.