

Nazywam się Monika Raczyńska

Jestem absolwentką dwóch krakowskich uczelni, obecnie studentką Psychologii Klinicznej na Wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego. Od zawsze ceniłam sobie pracę z ludźmi i poszukiwałam drogi w służbie drugiemu człowiekowi. Moje doświadczenia życiowe, jak i doświadczenia ludzi, których spotkałam na swojej drodze, prowadziły mnie przez ścieżki zgłębiające wiedzę na tematy związane ze zdrowiem psychicznym i fizycznym. Przez lata poszukiwań i własnej praktyki, znalazłam metody, które niosą realną pomoc w obu obszarach.

Od lat trenuję Jogę. W 2019 roku przeszłam operację kręgosłupa, co nie powstrzymało mnie przed tym by trenować jeszcze więcej, zachować spokój i wzmocnić swoje ciało. Obecnie jestem Instruktorem Rekreacji Ruchowej ze specjalnością Hatha Joga i członkiem Akademickiego Związku Sportowego.

W swoim życiu poznałam wielu wspaniałych i wykształconych ludzi, którzy zapoznali mnie i zainteresowali innymi metodami służącymi regulacji ludzkiego organizmu. Jedną z takich osób był dr nauk humanistycznych, psycholog i psychoterapeuta, Krzysztof Karauda. To on polecił mi TRE® i zachęcił do zgłębienia wiedzy w tym obszarze. Po przeczytaniu wielu publikacji na temat TRE®, terapii traumy, neurofizjologii, teorii poliwagalnej, postanowiłam przejść własny proces w metodzie TRE®. Zachęcona oszałamiającymi rezultatami, chciałam dowiedzieć się więcej. Tak postanowiłam zaaplikować na licencjonowane szkolenie na TRE® Providera, prowadzone przez Elżbietę Pakoć, eksperta w tej dziedzinie na skalę ogólnosiową.

Dziś, mam tę przyjemność i radość z towarzyszenia moim klientom w ich procesie jako TRE® Provider. Nadal się uczę, uczestniczę w warsztatach, superwizjach. Nasze organizmy mają nieograniczone zasoby, a wiedzy na ten temat jest mnóstwo. Sama również prowadzę badania na temat skuteczności metody TRE® w łagodzeniu objawów depresyjnych i skutków przeżytych traum, i mam nadzieję na publikację wyników mojej pracy w czasopiśmie naukowych.

Mogę uczciwie powiedzieć, że dzięki TRE® moje życie stało się lepsze. Odzyskałam równowagę emocjonalną, lepiej śpię, zyskałam siły witalne. Na własnym przykładzie doświadczyłam, jakie możliwości posiada ludzki organizm w procesie samoleczenia. Polecam tę metodę każdemu, kto chciałby poprawić jakość swojego życia i poczuć się lepiej ze sobą. Moje ciało mówi mi „dziękuję” każdego dnia, a ja dziękuję jemu, że jest moim najlepszym doradcą i ekspertem w dziedzinie mojego zdrowia.