



PAULINA JUSZCZAK

TRE® Provider

Psychoterapeutka w nurcie Analizy
Bioenergetycznej (w szkoleniu)

tel.: (+48) 508 12 17 92

mail: paulina2607@gmail.com

Poznań / Mosina

Po raz pierwszy z pracą z ciałem zetknęłam się przed laty podczas studiów podyplomowych terapii pedagogicznej. Zafascynowana kinezylogią edukacyjną, zostałam instruktorką Gimnastyki Mózgu, która dzięki prostym, opartym na fizjologicznym ruchu ćwiczeniom integrującym półkule mózgu nie tylko wspomaga rozwój poznawczy, ale również rozluźnia układ nerwowy i efektywnie usuwa zmęczenie. Pracując tą metodą z dziećmi, a także sama, praktykując te ćwiczenia, po raz pierwszy doświadczyłam, że poprzez pracę z ciałem można oddziaływać na emocje i umysł.

Ważną częścią mojego życia jest joga, której praktyka, z różną intensywnością, towarzyszy mi od szesnastu lat. Praktyka asan pozwoliła mi odczuć, że ruch ciała połączony ze świadomym oddechem jest dla mnie drogą do osiągnięcia stanu relaksu. Joga była także okazją do rozbudzenia większej świadomości swojego ciała oraz do obserwowania wzajemnego powiązania ciała, emocji i umysłu.

Na pierwszą sesję TRE® trafiłam w 2015 r., kiedy po intensywnym okresie życiowego kryzysu szukałam dla siebie formy pracy, która pozwoli mi zachować równowagę, a jednocześnie być w bliższej, bardziej obecnej relacji ze sobą i ze światem. Już po pierwszych zajęciach odczułam dobroczynne i zdumiewające działanie wibracji. I tak TRE® zostało ze mną przez kolejne lata, kiedy to proces „rozmrzania” i przywracania czucia ciała trwał. Większy dostęp do emocji, rozumienie ich uwarunkowań, a także uczenie się akceptowania całego ich spektrum przyczyniły się do wielu pozytywnych zmian w moim życiu.

Obecnie jestem uczestniczką czwartego roku szkolenia psychoterapeutycznego w nurcie Analizy Bioenergetycznej Aleksandra Lowena akredytowanego przez Międzynarodowy Instytut Analizy Bioenergetycznej (International Institute for Bioenergetic Analysis, IIBA). Biorę również udział w grupie szkoleniowej Accessing Your Life Force Bena Shapiro.

Co najbardziej cenię w TRE®?

Przywrócenie dostępu do danego nam przez naturę fizjologicznego mechanizmu autoregulacji w formie prostej i skutecznej metody. TRE® pozwoliło mi poczuć przepływ Życia we wszystkich jego odcieniach, nauczyć się doceniać całe jego bogactwo. Ten sam proces obserwuję u swoich klientów. Towarzystwo ich procesom czyni pracę TRE® Providera fascynującym i ciągle świeżym doświadczeniem.