

Moșturile

Numele meu este Lavinia Vlad, am 39 de ani și sunt din Timișoara. În ultimii ani am trecut printr-o serie de evenimente tulburătoare care și-au pus amprenta asupra stării mele de bine. Totele au culminat cu faptul că nu m-am mai reținut în job-ul pe care l-am făcut mai bine de 10 ani și a trebuit să-mi reconsiderer cariera.

Ajunserem într-o stare foarte urâtă, eram tot timpul obosită, fără chef de viață, stresată din orice și eram în pragul depresiei când am avut pentru prima dată o sesiune de la o psihologă care devenise de curând terapeuță în acest domeniu. Pentru că nu voiam să apelez la medicamente pentru a-mi recupera starea normală din punct de vedere psihic și fizic, am decis să încercăm o abordare holistică și am început cu diverse tehnici de psihoterapie și terapii complementare fără necesul de medicamente.

Și după prima sesiune nu mi-a venit în creier că pot exista rezultate evidente chiar de la început: în primul rând am început să dorm mai bine - chiar dacă mă mai trezesc noaptea adormeam repede înapoi - iar asta s-a simțit imediat în tonusul meu de peste zi.

Am început să văd totul prin ochii lui și mai frumoși, după fiecare sesiune mă simțeam alt om, mult mai încrezător și "mai" relaxat. Și câteodată, chiar în timpul sesiunii de tratament și după ce ajungeam acasă avem momente de furie/agitație puternică, chiar plângărească, terapeuțele mea mi-a spus că sunt pe drumul cel bun și că sunt simptome normale de vindecare.

Mă bucur că mi-a dat de multe ori sfaturi și îndrumări pe acest drum și mi-a spus că e un număr de sesiuni de parcurs pentru a vedea rezultate.

Astfel am înțeles că de înțeles este corpul meu și că trebuie să luăm în considerare și aspectele psihice și emoționale.

Habitușul, după o sesiune și terapeuțele, sunt
Nicăi deșeurile o lună nouă.

Lavinia Vlad
tel. 0786272951