

Experienta mea cu Bowen

Experienta mea cu Bowen a inceput cand, in urma unor evenimente neplacute din viata, m-am confruntat cu repetate atacuri de panica. Acetea se manifestau atat de des incat imi afectau activitatile de zi cu zi. Se manifestau acasa, la scoala, in tren, in autobuz, in somn, la masa, pe strada... peste tot. Nu stiam cum sa scap de ele dar ajutorul a venit de la niste prieteni care mi-au recomandat aceasta forma de terapie.

La inceput, teama a fost foarte mare. Atacurile de panica se manifestau chiar si pe masa de terapie. Tin minte ca la prima sedinta imi era atat de frica incat inima imi batea foarte, foarte tare. Dar nu a fost nevoie de mult timp sa inteleg utilitatea acestei terapii si sa vad efectele extraordinare pe care le are.

Am ajuns sa merg cu drag si placere incat ... imi pareau rau ca nu mai e nevoie sa ma duc! 😊

Relaxarea din timpul terapiei te ajuta atat de mult sa iti dai seama cine esti tu cu adevarat si sa intelegi ca viata este frumoasa si trebuie traita fara frica!

De la un atac de panica pe zi la niciun atac de panica de mai bine de 3 luni nu a fost un drum atat de anevoios datorita terapiei Bowen.

De cand am terminat sedintele de terapie, viata mea a luat-o din nou pe drumul de la care se abatuse, am reinceput sa traiesc, sa simt viata si sa ma bucur de tot ce este frumos in lume.

Mulumesc Bowen, multumesc terapeutului meu pentru tot!

Mihai B., 21 ani

Tel: 0729221165

30/12/2019

