

Am avut ocazia să încerc terapia Bowen pentru a gestiona stresul și depresia și pot spune că a fost o experiență extrem de benefică..

Terapia Bowen m-a ajutat să îmi eliberez tensiunea acumulată, să îmi recapăt echilibrul și să mă reconectez cu mine însămi. Tehnicile folosite în acest tip de terapie sunt blânde, dar foarte eficiente. Am trecut prin sesiuni care mi-au adus o stare profundă de relaxare și o claritate mentală pe care nu o mai experimentasem de mult timp.

În plus, terapeutul meu a fost extrem de empatic și a creat un mediu sigur în care am putut explora problemele mele. Această terapie nu doar că m-a ajutat să gestionez stresul și depresia, dar m-a învățat și să îmi ascult corpul și să îmi respect nevoile. Recomand terapia Bowen oricui se confruntă cu provocări emoționale.

Cu drag, Lucia

~~036324700~~

+373 79 990322

CNP 2005001043565