

Numele meu este Anca și sunt psiholog. Munca mea presupune o deschidere și o disponibilitate mare. Ca și orice terapeut, în munca cu oamenii, mi se pare greu să spun „nu” celor care au nevoie de ajutor agădar dăscării mă trezesc supra-oglomerată cu orele din cabinet.

Deoarece sunt și eu doar un om, stresul și și spunem, nivelul drept urmare am ajuns la burnout. Aveam și eu nevoie de terapie.

Am discutat cu Gabi Abudon și mi-a propus un protocol de stres din terapia Bowen pe care l-am urmat cu ea.

În urma feed-back-ului, nivelul de stres s-a diminuat observabil, s-a reinstalat starea de bine, dormu mai bine, sunt mai odihnită, mai echilibrată agădar am reînțepit lucrul cu succes și calm.

Întindeți să aplicați la această terapie de fiecare dată când veți avea nevoie.

Anca Vernon

0744.115.555

Terapeut Gabriela Abudon

0774 063 394