

Despre experiența mea și terapia Bowen

De aproximativ un an de zile, am început să simt dureri lombare destul de intense și deranjante, în special dimineața. Mă trezeam deseori cu mușchii spatelui încordați și cu o senzație de întepenire. De asemenea, pe parcursul zilei, simțeam un disconfort în zona articulației scapulo-humerale și dureri la nivelul umerilor. Din aceste motive nu mă odihneam bine, eram obosită și lipsită de energie mereu. În aceeași perioadă susținusem și un examen-interviu pentru un job nou, schimbându-mi locul de muncă, astfel având și o stare de stres accentuată.

Având în vedere că nu sunt doar adeptă tratamentului medicamentos, deși luam deseori analgezice și antiinflamatoare pentru a-mi calma durerile pe moment, mi-am decis să încerc terapia Bowen. Deși eram sceptică în această privință, am luat legătura cu doamna Daniela B., de la care am auzit despre această terapie și am început sedințele. Din primele clipe, am rămas impresionată de mișcările și atingerile plătute pe care le simțeam, având o senzație de bine și de relaxare puternică. În același timp, eram și plăcut uimită că în timpul desfășurării sedințelor de terapie, îmi curgeau lacrimile involuntar.

Durerile de spate s-au ameliorat încă de la primele sedințe, iar starea mea de bine era din ce în ce mai evidentă. Mă simțeam optimistă din nou, reușeam să mă odihnesc noaptea și mă trezeam mult mai energică.

După 7 sedințe de terapie, mi-au dispărut durerile de spate și de umeri, nu mai resimt, teama starea de anxietate, reușind astfel să îmi revin activitățile zilnice fără oboseală.

Deoarece am constatat că terapia Bowen este benefică și îmi îndeplinește scopul, o voi recomanda cu drag atât prietenilor cât și altor persoane.

În urma acestei experiențe plăcute, îi mulțumesc doamnei Daniela C. pentru încurajările și dorința de care a dat dovadă. Voi reveni cu plăcere ori de câte ori voi avea nevoie de această terapie.

Elena D.

Data: 10.02.2021

Tel. 0748 899 216

Semnătura:

[Signature]