

KIM JESTEM?

Kiedy rozpoczynałam swoją przygodę z uważnością nie myślałam, że będę ją w przyszłości przybliżać innym. A jednak!

Po skończeniu psychologicznych studiów to ścieżka Mindfulness łącząca mądrość Wschodu i Zachodu okazała się moją ścieżką - nie tylko prywatną, ale i zawodową. Łączyła język umysłu z umysłem serca. Odpowiadała na to, czego sama potrzebowałam. Na równi z uważnością istotne okazały się praktyki życzliwości i współczucia, bez których nie wyobrażam sobie obecnie ani swojego życia, ani pracy indywidualnej w gabinecie.

Miałam ogromną przyjemność uczyć się od wspaniałych nauczycieli w Polsce i zagranicą poznając różne podejścia do uważności takich jak MBSR, MBLC, czy podejście Breathworks, w którym sama pracuję a także z obszaru współczucia: Mindful Self-Compassion Kristin Neff, czy CBLCTa przygoda trwa od 2012.

Do tego czasu związana byłam z III sektorem realizując się przede wszystkim w działaniach społecznych i wielokulturowych. Poznałam również smak pracy w dużej korporacji.

Na co dzień żyję z chorobą, która na stałe zmieniła moje życie. Wiele mnie też nauczyła. Uważność i współczucie są moim wsparciem także i na tej drodze. Uwielbiam swoją pracę, w której centrum znajduje się człowiek i która skłania mnie do nieustającego rozwijania siebie, zadawania pytań. Historia każdego z nas jest unikatowa dlatego nawet podczas grupowych kursów kieruję się indywidualnym podejściem do uczestników. Jestem absolwentką warszawskiej SWPS, Laboratorium Psychoedukacji, studium nauczycielskiego Breathworks w Wielkiej Brytanii. Obecnie w trakcie szkolenia nauczycielskiego w Mindfulness Association oraz z ZenCoachingu. Pracuję z klientami indywidualnymi i biznesowymi (do tej pory m.in. UM Gdańsk, ABC Data, UBER, Instytut Lotnictwa). Zapraszam Cię do kontaktu jeśli czujesz, że może nam być po drodze :)