

## Consiliere individuală –feedback

Aș vrea să încep prin a-mi exprima părerea despre orele de consiliere sau despre colaborarea cu un specialist, înainte de a ajunge să am contact cu ele.

Consideram că totul și încă consider că în această viață totul este posibil, absolut totul...Dar am ajuns în anumite momente când puterile și speranțele îmi erau "tăiate" și "spulberate"... Nu aveam ajutoare sau dacă aveam, era un "antibiotic" pe moment, pentru că stările și nemulțumirile reveneau. Ajungând la facultate, la un profil care este din ramura psihologiei și din curiozitate înscriindu-mă la proiectul –Rosé, am ajuns să-mi cunosc adevărata personalitate și anumite capacități.

-„Adevărata personalitate, anumite capacități?”

-„Da!!”

Efectiv, eram blocată sub o "carapace" din care greu îmi puteam da voie să ies sau nu ieșeam niciodată cateodată...

Orele de consiliere cu erau la început unele de cunoaștere și comunicarea problemelor, evident! După continuarea și exersarea temelor date de dumneai am observat și realizat mai mult decât mă așteptam. Stările de nervozitate, confuzie, necontrolul de care dădeam dovadă în anumite perioade , gândirea (*totul sau nimic*) și altele, pe lângă faptul că s-au diminuat, unele chiar au dispărut și conștientizarea anumitor stări a fost înțeleasă și acceptată.

Încrederea în mine a crescut, din acea persoană cum mă vedeam (incapabilă), s-a format o personalitate controlată, înțelegătoare cu sine cât și cu alții, dar și stăpână pe emoțiile sale, acestea fiind un mare pas către adultul în devenire pe care o să-l descopăr mai târziu.

Aș putea să dau și câteva exemple despre beneficiile orelor de consiliere:

Primul pas către schimbarea mea a fost acceptarea trecutului, traumelor și iertarea persoanelor care în vremea aceea îmi păreau negative. Aducerea în prezent și iertarea "copilului" din mine m-a făcut să-mi dau seama că fără împăcarea trecutului nu puteam continua nici în prezent, dar nici în viitor.

Ieșirea din anumite "capcane" emoționale pot spune că m-a salvat din acea duritate și mi-am reînnoit bagajul emoțional.

Cu ajutorul cărților și materialelor recomandate de doamna psiholog am învățat atât din problemele altor persoane cât și din ale mele.

-„Cum aș putea să le analizez?”

-„Cum aș putea să trec peste?”

-„Cum să gădesc cea mai bună soluție?”

-„Cum să o pun în practică?”

Sunt multe de spus în vederea îmbunătățirii prin intermediul ședințelor de consiliere individuală cu un specialist, cel mai important este să avem încredere atât în noi cât și în specialist. Să nu ne pierdem speranța în noi niciodată, cât și în persoanele de lângă noi.

În concluzie, aș vrea să spun că aceste ședințe de consiliere sunt atât de benefice în ziua de azi, încât le-aș recomanda tuturor! Fiindcă evoluția este una mare, astfel dintr-un om care credea „că nu este bun de nimic” se poate ajunge la o construcție nouă și într-un final, la devenirea unui om matur!

G. E-G,

Programul de studiu: TO, anul II

17.12.2021