



?Minden ember, minden apró mozzanat életedbe úgy került, hogy magad vontad oda. Az pedig, hogy most mit kezdesz velük, rajtad áll!?
/Richard Bach/

Ujpál Zsófia
pszichológus, autogén tréner

Már kamaszkoromtól kezdve foglalkoztatott az emberi működés, az emberi viselkedés mögött meghúzódó mechanizmusok, az emberi lélek mélysége és misztériuma. Próbáltam megérteni saját magam és másokat, kerestem, mi kell a változáshoz, változtatáshoz. Fiatalon megszületett bennem az elhatározás, mivel szeretnék foglalkozni: emberekkel, embereknek való segítségnyújtással, már csak a "hogyan"-ra kellett választ találnom. Ehhez az orvosi, illetve a pszichológusi pálya kínálkozott, mint két lehetőség, és végül e második mellett döntöttem.

Az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai karán végeztem pszichológusként 2006-ban. Az itt szerzett nagymennyiségű elméleti tudást olyan gyakorlatorientált képzésekkel egészítettem ki, mint Autogén tréning, Firkateszt Elemzés, Integratív Hipnoterápiás Képzés, Pszichodráma.

Szakmai tapasztalatszerzésem, szakmai fejlődésem meghatározó mérföldkövei voltak a saját önismereti folyamatom során tett felfedezések, saját berögződéseimmel való sikeres küzdelmek. Részt vettem mind egyéni, mint csoportos terápiában, ahol az emberi természettel és saját természetemmel kapcsolatos sok kérdőjel megválaszolásra került bennem.

2007 eleje óta foglalkozom tanácsadással, terápiával, segítségnyújtással a szorongás, depresszió, önbizalomproblémák, munkahelyi nehézségek, párkapcsolati és családi problémák kezelésében.

E-mail: ujpal@lelek-harmonia.hu

Web: www.lelek-harmonia.hu