טסה זילברברג - מטפלת בפסיכותרפיה בתל אביב ואונליין



רחוב טאגור 21, רמת אביב

טלפון: 072-2285528
טסה זילברברג - מטפלת בפסיכותרפיה בתל אביב ואונליין‌פסיכותרפיסטית אינטגרטיבית ומטפלת

בכירה בטרילותרפיה, עם 18 שנות ניסיון בליווי נשים בתהליכי ריפוי ושחרור. שיטה שמשלבת עומק עם

עבודה אנרגטית שינוי שמורגש כבר בפגישה הראשונה.יש אנשים שמגיעים אליי אחרי שניסו כבר כמעט

הכול.
הם קראו ספרים, האזינו לפודקאסטים, היו בטיפולים, מבינים בדיוק למה הם מרגישים כמו שהם

מרגישים אבל החיים עצמם עדיין לא השתנו.
אם גם אתם מרגישים שאתם יודעים הכול... אבל עדיין מתקשים להרגיש חופש, שקט או ביטחון כנראה

שלא חסר לכם עוד ידע. חסר לכם חיבור.כבר קרוב ל־20 שנה אני מלווה נשים וגברים בתהליכים

עמוקים של שינוי ואיזון רגשי. אני משלבת פסיכותרפיה אינטגרטיבית עם עבודה על מערכת העצבים,

הגוף והתודעה, מתוך ההבנה שלא מספיק להבין את הסיפור צריך גם ללמד את הגוף להרגיש בטוח

מחדש.
אני מאמינה שהגוף אינו האויב שלנו. הוא המצפן שלנו.בקליניקה שלי אין צורך להיות "מטופל טוב",

להסתיר רגשות או להעמיד פנים שהכול בסדר...
יחד נלמד לזהות את הדפוסים שמנהלים את החיים, להפחית ביקורת עצמית, ליצור ויסות רגשי אמיתי

ולבנות חיים שמרגישים נכונים יותר מבפנים.הטיפול משלב כלים מעולמות הפסיכותרפיה, העבודה

הסומטית, טרילותרפיה, Alignment Life, עבודה עם מערכת העצבים, מדיטציה וכלים מעשיים

ליום־יום.
המטרה שלי אינה שתהיו תלויים בטיפול.
המטרה היא שתלמדו לסמוך על עצמכם.כל טיפול מותאם אישית לפי הצורך והוא כולל:פסיכותרפיה

טרנספרסונלית אינטגרטיביתטרילותרפיה (שיטת הזן מאסטר ניסים אמון)Alignment Life (איזון

חיים)Therapy Somatic - טיפול סומטימיינדפולנס ומדיטציהטיפול אנרגטי ושחרור רגשידמיון מודרך

~~ונשימה מעגלית (ריברסינג)אני מטפלת ומלווה אנשים המתמודדים עם:חרדה וסטרס~~

מתמשךפרפקציוניזם וביקורת עצמית ורדיפת לשלמותקושי במערכות יחסים וזוגיותמשברי חיים ושינויים משמעותייחוסר ביטחון עצמיקושי להציב גבולותשחיקה, עומס רגשי ועייפותתחושת תקיעות וחיפוש אחר משמעותקושי לשים גבולות, לומר "לא" ולבקש עזרהדפוסי ריצוי (pleasing People) ותלות רגשיתמשברי זהות ומעברי חיים משמעותייקשיים במערכות יחסים ובאמונתחושת תקיעות, אובדן משמעות והשתוקקות לשינוי אמיתיהנחיית סדנאות / הכשרות:תוכנית "המסע אל עצמי": תוכנית ליווי אישית מובנית של 12 מפגשים + מפגש בונוס בטבע. מסע מרתק לחזור הביתה אל עצמך, מלווה בכלים מעשיים לחיים היום-יומיים.סדנאות קבוצתיות לנשים - מפגשים ייחודיים בארץ ובחו״ל, סביב נושאים של שחרור רגשי, גבולות, ריפוי מטראומה והתחברות מחדש לעצמך.RESET: סדנה שמתמקדת בכלים פרקטיים לשיפור הוויסות הרגשי, הורדת סטרס, חיזוק הביטחון העצמי ושיפור איכות החיים. (סדנה ייחודית)מעגלי גברים ללמוד מאישה את שפת האהבה. (בקרוב נפתחת קבוצה חדשה).EWB: סדנה לניהול רגשות ללמוד מה זה רווחה רגשית - being-well Emotional - רצה במהלך כל הקורונה, אלפי משתתפים בכל רחבי הארץנסיון טיפולי והכשרות:ותק של 18 שנהמכללת רידמן - פסיכותרפיה טרנספרסונלית אינטגרטיביתהזן מאסטר ניסים אמון - טרילותרפיה, שנתיים לימוד אישי צמוד עם המסטר עצמו Alignment Life - Levin Jeff איזון חיימגומא - אימון אישי, אימון לזוגיות, אימון בריאותהכשרות משלימות: הנחיית קבוצות, ריברסינג, הילינג, דמיון מודרך, פוקוסינגניסיון קליני: מעל 1,000 שעות טיפול במסגרות: עמותת אנוש, המחלקה האונקולוגית בית החולים איכילוב, עמל בשרון.
לצד עבודה פרטית עם מאות נשים בקליניקה בארץ ובחו״ל.אם אתם מחפשים מקום שבו אפשר לנשום, להבין, להרגיש ובעיקר להתחיל לחיות אחרת אשמח להכיר אתכם.
כשהראש כבר מבין הגיע הזמן שהגוף ישתחרר

[לפרטים מלאים ויצירת קשר]