

Acompañamiento Consciente

Sesiones individuales 1:1 · Online · Método C.E.E.

DE QUÉ SE TRATA

Un espacio individual para detenerte y observar con claridad lo que estás viviendo. Trabajamos sobre tu situación actual, tomando consciencia de lo que está pasando, identificando qué lo sostiene y aplicando herramientas concretas para empezar a transformarlo.

Integro herramientas de mindfulness, coaching y terapias de tercera generación, adaptadas a tu momento y a lo que específicamente necesitás trabajar.

SOBRE QUÉ PODEMOS TRABAJAR

Ansiedad y estrés sostenido	Desregulación emocional	Dificultad para tomar decisiones
Problemas vinculares	Patrones repetitivos	Creencias limitantes

CÓMO TRABAJAMOS — MÉTODO C.E.E.

C Consciencia Entender qué está pasando y por qué. Claridad interna y autoconocimiento.	E Entrenamiento Aplicar herramientas concretas de mindfulness y regulación emocional en tu vida cotidiana.	E Energía Identificar qué drena y qué potencia tu energía vital, y aprender a gestionarla.
---	--	--

SI QUERÉS PROFUNDIZAR

Continuidad del proceso

Una primera sesión puede abrir claridad sobre una situación puntual. Cuando el trabajo requiere identificar patrones más profundos, integrar herramientas y sostener cambios en el tiempo, el proceso cobra otra dimensión.

Desde el momento en que decidís continuar, el acompañamiento se extiende más allá de las sesiones:

- Seguimiento por WhatsApp entre encuentros
- Recursos personalizados: lecturas, meditaciones guiadas, prácticas de atención plena
- Ejercicios de regulación emocional y energética adaptados a tu proceso

Modalidad online.

Frecuencia a definir según tu disponibilidad y el ritmo del proceso.

Sin compromiso de cantidad mínima de sesiones.
