

Sé que todo esto es muchísimo más fácil decirlo que hacerlo, por eso si te quedas atascado/a o ves que no puedes avanzar por ti mismo/a, busca la ayuda que mereces de un profesional.

Y si deseas que te acompañe en tu proceso de ruptura, puedes contactar conmigo.


- Te ayudaré a **superar todas las etapas del proceso de duelo**, sin forzarlas y respetando tu propio ritmo.
- Te ayudaré para que puedas **gestionar emociones dolorosas** como la culpa, la tristeza, la rabia, el miedo, el rencor o la nostalgia.
- También te ayudaré a **identificar y cambiar creencias o ideas que puedan limitarte en tu recuperación** del tipo: "nunca lo superaré" o "ya debería estar bien".
- Facilitaremos el **procesamiento de experiencias traumáticas asociadas a la ruptura y la relación** para que no te condicionen en futuras relaciones o decisiones.
- Por último, te ayudaré a **establecer tu propio plan de vida** que te permita tomar las decisiones más beneficiosas para ti y poner en marcha proyectos personales que te motiven.

Ya he ayudado a muchas personas que, como tú, están atravesando una ruptura, y han podido encontrar la estabilidad emocional y la paz mental que les ha permitido recuperar las riendas de su vida. Y tú también puedes hacerlo. Porque **superar una ruptura SI es posible**.

Espero que te haya sido útil. Si crees que esta información puede ayudar a otras personas, por favor, compártelo. Seguro que te lo agradecerán.

Y recuerda, ¡empieza aún con el dolor de la pérdida! ¡No te detengas!

Puedes ponerte en contacto conmigo por teléfono, a través de Whatsapp, por email estherfuentespsicologia@gmail.com o rellenando el formulario de contacto que encontraras en mi web www.estherfuentespsicologia.com

Contacta por whatsapp 

Si quieres, puedes reservar un encuentro previo de 30 min gratuito vía online o por teléfono para conocernos antes de empezar y resolver tus dudas.