

Servicios.

No todas las personas necesitan lo mismo, ni están en el mismo momento.

Por eso he creado distintas formas de acompañarte, según dónde estés ahora.

Un primer paso para volver a sentir

Guía "Despierta tus sentidos"

Esta guía es para personas que sienten que algo no encaja en su día a día y quieren entender mejor qué les está pasando por dentro.

Es un trabajo personalizado, creado a partir de tu fecha de nacimiento, que te ayuda a ver qué tendencias tienes en distintas áreas de tu vida, cómo sueles reaccionar y dónde se está yendo tu energía sin darte cuenta.

A partir de ahí, te acompaña con ejercicios sencillos y muy prácticos para volver a sentir el cuerpo, los sentidos y las emociones, y empezar a tomar decisiones más conscientes, alineadas con una vida con más sentido.

Acompañamiento personal 1:1

Un espacio para volver a ti y crear tu vida con sentido

Este acompañamiento es para personas que sienten que su cabeza no para, que dudan mucho, se exigen demasiado o saben que quieren un cambio, pero no saben por dónde empezar.

En las sesiones miramos cómo estás ahora, cómo vives tu día a día, qué te agota y qué te da energía. Aprendes a escucharte, a entender lo que sientes y a tomar decisiones con más calma.

Trabajamos desde el cuerpo y los sentidos: aprender a parar, a estar presente, a sentir lo que ya está en tu vida y, desde ahí, imaginar y dar forma a lo que quieres crear, paso a paso, de una manera real y sostenida.

Este acompañamiento te ayuda a sentirte más centrada, confiar en tus decisiones, tener más claridad e ir creando una vida con más sentido, desde lo cotidiano.

Cuando sientas que quieres dar un paso real en tu vida, puedes escribirme a sentidosconvida@gmail.com