



Lo más importante
no es aquello que me ocurre,
sino la actitud
que yo adopto frente a ello

>Rhumb<
Terapia y meditación

Hay situaciones en las que nos damos cuenta de que **nuestra forma de funcionar hasta ahora, ya no nos sirve...**

Cuando esto ocurre, **conocer nuestros propios mecanismos nos aporta aprendizaje y comprensión,** y ello nos conduce hacia el **cambio** que necesitamos.

Te ofrezco un espacio terapéutico de **acompañamiento individual** en el que, a través de la exploración de ti mism@, podrás **conocer e incorporar** nuevas herramientas en tu vida, **y así vivir con mayor libertad y aceptación.**

Para ello, utilizo la terapia **Gestalt y el Coaching,** dando especial importancia a lo **reflejado en el cuerpo y a la respiración.**

También trabajo con **Flores de Bach** para ayudar en el proceso de cambio.