Camino Hacia Tí Mismo

MÉTODO

1

DEJA DE IR EN AUTOMÁTICO Y EMPIEZA A ESCUCHAR TUS NECESIDADES

Sesión Individual

2

CUESTIONA LOS PENSAMIENTOS QUE TE HACEN DUDAR DE TUS DECISIONES

3

APRENDE A AFRONTAR EL MIEDO Y LA CULPA AL PRIORIZARTE, SIN DEJAR QUE DECIDAN POR TI

4

DEJA DE SENTIR QUE TIENES QUE DECIDIR LO QUE OTROS ESPERAN

Sesión Individual

5

CONFÍA EN TU CRITERIO AUNQUE LOS DEMÁS OPINEN DIFERENTE

6

APRENDE A COMUNICAR LO QUE NECESITAS Y PONER LÍMITES

Sesión Individual