



DESPEDIDA

¿Sientes que algo se ha roto por dentro?

A veces, la vida nos obliga a soltar lo que no queríamos soltar. Una pérdida, una ruptura, un final que no pedimos.

Y nos deja con el corazón en la mano y mil preguntas en la cabeza. “¿Y ahora qué?”

“¿Cómo sigo sin esto, sin esa persona, sin esa etapa?”

Puede que hayas perdido a alguien, una relación, un trabajo, o simplemente te estés despidiendo de una etapa que marcó tu vida.

Y sientes que nadie lo entiende del todo.

Que por fuera haces tu vida, pero por dentro... sigues en pausa. Lo que estás viviendo merece un espacio

DESPEDIDA es un proceso de coaching transformador, guiado paso a paso, para acompañarte en el tránsito de una pérdida sin prisas ni juicios.

Un espacio seguro donde:

- ✓ Entiendes tus emociones sin reprimirlas
- ✓ Le das sentido a lo que estás viviendo
- ✓ Encuentras calma en medio del dolor
- ✓ Y poco a poco... vuelves a ti



DESPEDIDA

¿Qué trabajaremos juntas/os?

- Acompañar el duelo, desde el respeto y la consciencia
- Soltar sin sentir que te traicionas
- Integrar la pérdida para avanzar con sentido
- Reconectar contigo y con lo que sí permanece
- Volver a mirar hacia adelante, en paz

Es para ti si...

- ◆ Has perdido a alguien, o algo importante para ti, y sientes que te cuesta respirar por dentro.
- ◆ Vives un duelo (de muerte, amor, etapa o identidad) y no encuentras cómo colocarlo dentro de ti.
- ◆ Estás en pausa emocional desde que ocurrió esa pérdida, aunque tu entorno no lo note.
- ◆ Tienes ganas de volver a sentirte viv@, pero sin negar lo que dolió o sigue doliendo.
- ◆ Quieres transitar este cierre con consciencia, honrando lo vivido y reconectando contigo.
- ◆ Sientes que es hora de soltar sin culpa y comenzar una nueva etapa en paz.
- ◆ Sabes que sanar no es olvidar, sino integrar. Y estás lista para hacerlo con acompañamiento.

Todo esto a través de herramientas de coaching, PNL, mindfulness y un acompañamiento íntimo y personalizado.



DESPEDIDA

✗ Lo que NO es DESPEDIDA.

- ◆ No es una terapia psicológica, aunque sana profundamente
- ◆ No es un programa de superación rápida: aquí se honra el proceso.
- ◆ No necesitas estar “bien” para empezar: solo necesitas estar
- ◆ No es solo para duelos por muerte, sino por cualquier final que haya marcado tu vida.

En 12 semanas, transformarás tu dolor en comprensión, integrarás la pérdida sin negarla y recuperarás tu eje interior para empezar una nueva etapa en paz.

👉 Reserva tu plaza y empieza a sanar desde dentro.