

CONVERSACIONES

Encuentros de escucha

A veces necesitas tiempo y alguien que te escuche. Un encuentro individual para poner en palabras lo que estás viviendo, reconocer lo que te importa y explorar tus propias decisiones



Encuentro individual

60 minutos · Incluye 10 minutos de meditación

Elige un encuentro, sin ciclos obligatorios.

¿Qué momento estás viviendo?



casalatr.com



WhatsApp 320 507 3753



*Acompañarte
también es ayudarte
a mirar con más claridad
lo que estás viviendo.*

01



Cuando la vida cambia

Adaptarte a los cambios y a una nueva etapa.



02



Cuando alguien me falta

Escucha ante una pérdida, respetando tu ritmo.



03



Cuando dudo de mí

Reconocer tus fortalezas y dar un paso.



04



Cuando tengo que decidir

Ordenar opciones y prioridades para elegir.



05



Aprender a poner límites

Expresar tus necesidades con claridad y respeto.



*Tu bienestar
también sostiene
todo lo demás.*

06



Cuidarme mientras cuido

Reconocer tus necesidades y pedir apoyo.



07



Darle sentido a lo que hago

Explorar lo que te importa y hacia dónde ir.



08



Encontrar mi equilibrio

Hacer espacio para trabajo, descanso y disfrute.



09



Fortalecer mis vínculos

Escuchar, comunicarte y cuidar tus relaciones.



10



Volver a mí

Reconocer tus deseos y lo que te hace sentir tú.

