



PROGRAMA
ANTISOLEDAD PARA
MUJERES SENSIBLES

Florece

**Conecta contigo para
conectar con los demás**

Sarasana

OBJETIVO

Florecer

Ser tú misma sin sentirte culpable, respetando tus necesidades y poniendo límites asertivos. Equilibrando tu autoestima y tu poder personal para conseguir relaciones más auténticas y resilientes.



¿Cómo?

TRABAJAREMOS

Autoestima

Disfrutar de una autoestima sana, es la base para cultivar relaciones armónicas

Comunicación

Saber qué decir, cómo, cuándo y a quién es como un seguro de vida.

Compasión

El amor y la compasión son los mejores antídotos para sanar este mundo enfermo. Lo que sanes tú beneficiará al resto de la Humanidad.

TEORÍA Y
PRÁCTICA



ESTE PROGRAMA ES
PARA TI SI...

1. no
conectas
con los
demás a
niveles más
íntimos, o no
encajas
dentro del
grupo.



ESTE PROGRAMA ES
PARA TI SI...

2. te sientes
sola porque
nadie
comprende
tu mundo
emocional.
Eres “la
rarita”.



ESTE PROGRAMA ES
PARA TI SI...

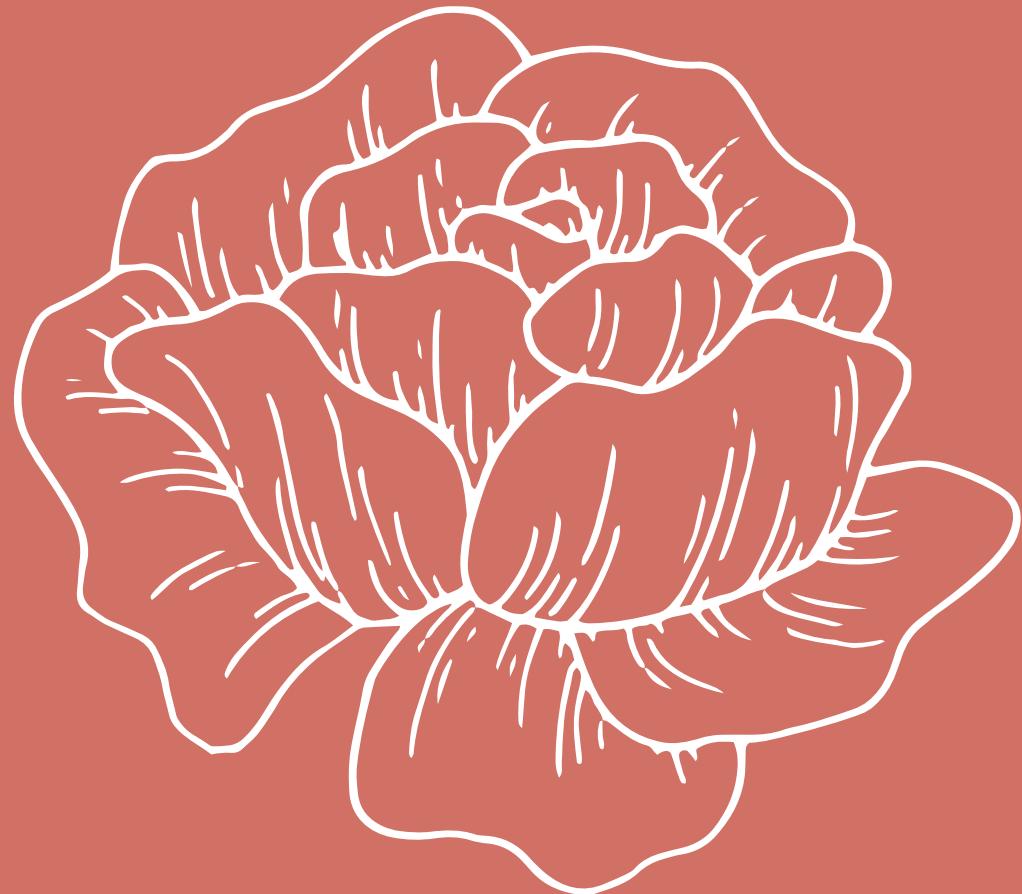
3. Con
frecuencia
te sientes
invadida y
no sabes
cómo
gestionarlo.



ESTE PROGRAMA ES
PARA TI SI...

4. Tienes
miedo al
rechazo, al
juicio y a la
crítica lo
que te hace
retraerte.





¿Qué
beneficios
vas a
conseguir en
el corto y
medio plazo?

¡Florece!



Te sentirás mejor en tu piel

Gracias a un aumento de tu amor propio, conseguirás mayor equilibrio interno, independencia emocional.

Mayor discernimiento

Mejor juicio a la hora de elegir amistades y nuevas maneras de relacionarte, comunicarte e interactuar.

Límites asertivos

Obtendrás herramientas para prevenir situaciones de abuso, y para gestionar la puesta de límites sin sentirte culpable.

Comunicación real

Aprenderás a comunicar de una manera más auténtica, desde el corazón, que te ayudará a conectar con los demás.



A largo
plazo...

Amistades sólidas y sinceras

Conseguirás amigas que te quieran tal y como eres, que perdonen tus defectos, que comprendan tu mundo interior o, al menos, que lo acepten. Personas que te ayuden a levantarte, a superarte, a ser mejor cada día...



Sanar heridas

Mientras más sanes por dentro, más sano y seguro será tu entorno. Mientras más herramientas para construir, menos escudos para protegerte.

GARANTÍA DE DEVOLUCIÓN

Sí no quedas
satisfecha en
la primera
clase, te
devolveré tu
dinero.

Sarasana



Reserva
una llamada
conmigo

RESERVA POR WHATSAPP
(+34) 610938803

O CORREO ELECTRÓNICO
sarasanacoachintegral@gmail.com

Sarasana