

A stylized illustration of a pink lotus flower with large, layered petals. Two dragonflies are perched on the upper petals; one is green and orange, and the other is purple and green. The background is a soft, light pink gradient.

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

*Si 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

Saravana