

Bienvenida a mi consulta de Coaching:

"¿Quién eres y hacia dónde vas?"

Un espacio para reencontrarte contigo.

SPOILER ALERT:

No te diré qué hacer.

Te recordaré tu poder de elegir.

Hola, soy Lorena

@lorenarraiz



Soy Periodista, Coach, Mentora y Formadora. Y, sobre todo, soy amante del poder de la palabra. Decimos lo que sentimos. Sentimos lo que pensamos. Pensamos lo que creemos. Creemos lo que hemos aprendido. Un día me di cuenta que había aprendido cosas que me estaban haciendo daño. Y comencé un proceso de deconstrucción y autoconocimiento en el que descubrí diversas herramientas.

El coaching fue una de ellas

La base del coaching está en la Mayéutica de Sócrates, cuya principal característica es la dialéctica entre dos interlocutores que mantienen una conversación en la que el "Maestro" se limita a preguntar y el "alumno" a responder, con la finalidad de que te des cuenta de que las respuestas que buscas están dentro de ti. Solo necesitas que alguien te haga las preguntas correctas.

Si no sabes hacia dónde está yendo tu vida
Si has vivido una situación que le ha dado un vuelco a todo lo que creías "seguro"
Si te has dado cuenta de que "algo no está bien"
Si debes tomar una decisión y tienes miedo a equivocarte
Si no sabes cuál es tu propósito
Si sientes que no te sabes comunicar
Si te cuesta identificar lo que sientes...

O si, simplemente, sientes la curiosidad de explorar o las ganas de conocerte aún más,

ESTE ES TU LUGAR

Solo una cosa está escrita en piedra:



"Conóceate a ti mismo"

"Conócete a ti mismo"

Es la frase que estaba inscrita en la entrada del Templo de Apolo, en Delfos, ese lugar sagrado de la antigua Grecia donde los mortales acudían para recibir el mensaje de los dioses a través de una sibila, una sabia mujer entrenada desde niña para revelar el mensaje de los oráculos.

Porque eso es un **Oráculo**: un lugar sagrado al que se acude para consultar su destino a la divinidad.

Pero lo advertían antes de entrar: lo primero es mirar adentro.



¿Qué hago?

Acompañarte en tu proceso de autoconocimiento, para que recuerdes quién eres, te liberes de miedos y culpas, entiendas y reconozcas tu historia personal y puedas mejorar tu comunicación, tus relaciones y tu vida.

¿Cómo lo hago?

A través de un Proceso de coaching, compuesto por varias sesiones (número a determinar según los paquetes existentes y las necesidades que tengas), en el que te daré distintas herramientas a través de las preguntas conscientes, que te ayudarán a encontrar tus propias respuestas y a crear el camino que necesitas transitar para llegar a donde quieras.

¿Para qué lo hago?

Para que descubras y ejerzas el verdadero poder: el de tu mente. Y porque sé perfectamente que ninguna herramienta por sí misma es la solución a ninguna situación desafiante. Pero todas son bienvenidas si sabemos ponerlas al servicio de nuestra esencia que es SER LUZ, solo que a veces se nos olvida.

Y yo he venido a recordártelo.

El valor de lo que hago

¿Cuánto pagarías por vivir en paz? Lo importante no es hacerlo una vez, sino adquirir el hábito para poder hacerlo en los días bajos, a lo largo de tu vida. Entrenar la mente para dejar de sufrir. Pagarás solo una vez por algo que te quedará para siempre. Ese es el **valor**.

El **precio**, eso es otra cosa: Son **60€** por consulta suelta de 45 min.

Planes:

- 1. Seguro de salud mental:** 6 sesiones por 350€ (en lugar de 360€)
- 2. Paquete de proceso:** 12 sesiones por 650€ (en lugar de 720€)
- 3. Paquete plus:** 24 sesiones por 999€ (en lugar de 1440€)

Modalidades de pago:

- 1. Mensual**
- 2. Pago único:** 7% de descuento.

Tú, date las **GRACIAS** por la honestidad, la valentía
y el amor de elegir descubrir:

Quién eres y hacia dónde vas

Yo, te doy las **GRACIAS** por confiar en mí
para acompañarte en el proceso.

Un abrazo fuerte y luminoso.

Lorena Arraiz
Periodismo | Coaching | Mentoring | Formación

@lorenarraiz

+34 622413571

info@lorenarraiz.com