Lucía Corletto

VOLVER A VOS

UNA GUÍA PRÁCTICA PARA MUJERES

Volver a vos

Una guía para reconocer qué necesitás y dar un primer paso posible

---

Una pausa para escucharte, mirar tu momento actual y elegir un paso que tenga sentido para vos.

Lucía Corletto · Health Coach

luciacorletto.com

01

¿Cómo estoy hoy?

Tomate un momento para reconocer qué no está como te gustaría. No hace falta resolverlo todo ahora: primero, observar.

Opcional: buscá un lugar tranquilo y preparate un té, un café o algo que disfrutes. Antes de empezar, cerrá los ojos si te resulta cómodo y hacé unas respiraciones suaves para centrarte en esta guía.

¿Qué reconozco que hoy no está tan bien o necesita atención?

¿Qué de esto está en mis manos o puedo influir?

¿Qué no depende de mí?

Distinguirlo no es resignarse ni culparte. Te ayuda a poner tu energía en lo que sí podés elegir y a reconocer dónde quizá necesitás apoyo.

02

¿A qué quiero darle prioridad?

De lo que observaste, elegí un aspecto que esté en tus manos —o sobre el que puedas influir— y que quieras atender hoy.

¿Cuál quiero priorizar ahora?

¿Por qué es importante para mí?

Si este aspecto cambiara o mejorara, ¿cómo me gustaría sentirme?

Después de pensarlo, ¿sigue siendo esto lo que quiero priorizar o prefiero ir por otro lado?

Podés cambiar de foco. Esta elección tiene que tener sentido para vos, no ser una obligación.

03

¿Qué puedo empezar mañana?

Elegí una acción pequeña y concreta que te acerque a cómo querés sentirte. Que sea posible dentro de tu día real.

¿Qué acción pequeña puedo empezar mañana?

¿Cuándo y dónde la voy a hacer?

¿Qué podría ayudarme a llevarla a cabo?

No necesitás cambiar todo de una vez. Un primer paso puede ayudarte a empezar a acercarte a donde querés ir.

SI QUERÉS SEGUIR EXPLORANDO

Las sesiones individuales de Health Coaching son un espacio online para conversar sobre lo que hoy es importante para vos y explorar próximos pasos con acompañamiento.

Conocé las sesiones individuales en luciacorletto.com

Recurso de reflexión personal; no reemplaza atención médica o psicológica cuando la necesitás.