

ÁRBOL DE SER

¿Es este mi momento para empezar
psicoterapia?





¿Por qué estoy leyendo esto?

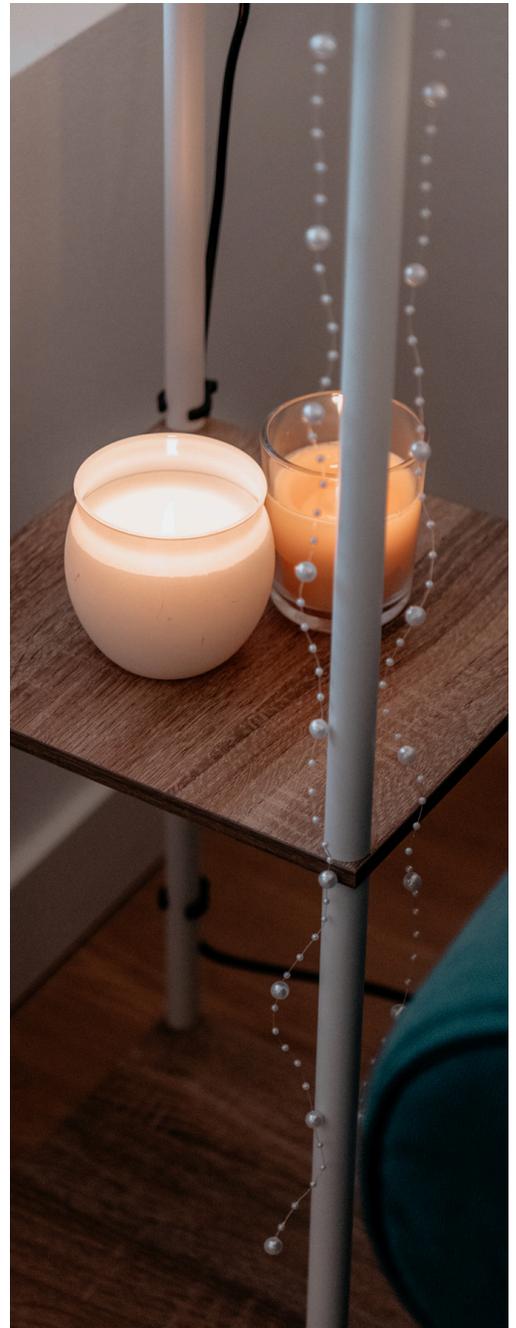
Si llegaste hasta aquí, probablemente algo dentro de ti ya empezó a moverse. Quizá llevas tiempo sintiendo que algo no está bien, o tal vez simplemente te llama la atención la idea de cuidar tu mundo emocional, aunque no sepas muy bien por dónde empezar.

Esta guía no busca darte una respuesta cerrada, sino acompañarte a escuchar lo que ya sabes, aunque aún no tenga palabras.

“Empezar a sanar es también empezar a elegirte.”

5 señales tempranas de que podrías estar necesitando acompañamiento

- 01** Te sientes desconectad@ de ti. Como si funcionaras en automático, sin entender del todo lo que sientes o necesitas.
- 02** Estás cargando mucho, y cada vez te pesa más. Ansiedad, tristeza, irritabilidad o cansancio emocional que no desaparece del todo.
- 03** Hay algo que duele y no sabes cómo nombrar. Una pérdida, una ruptura, una historia difícil... y no encuentras espacio donde elaborarlo.
- 04** Repites patrones que no te hacen bien. En tus relaciones, en tu forma de tratarte, en decisiones que tomas... y no sabes cómo salir de ahí.
- 05** Sientes que quieres cambiar, pero no sabes cómo. Intuyes que mereces vivirte de otra forma, pero no sabes por dónde empezar.



¿Y si no tengo claro qué me pasa?

No necesitas tenerlo claro para empezar psicoterapia. De hecho, a veces la claridad llega después de permitirnos estar acompañad@s en el no saber.

La psicoterapia no es solo para “crisis grandes”. También es un espacio donde conectar contigo, aprender a escucharte, cuidar tus relaciones y redescubrir tu fuerza interna.

Si decides dar el paso

En Árbol de Ser, acompañamos a personas que, como tú, están buscando una manera más consciente, compasiva y auténtica de habitarse. Puedes empezar por una **asesoría gratuita** o simplemente escribirnos para hablar. Aquí no hay juicio ni prisas.

Un pequeño recordatorio final:

No hace falta estar segur@ del todo para empezar psicoterapia. Solo hace falta una semilla de deseo de cuidarte. Lo demás, lo construimos junt@s.

¿Quieres que te ayudemos a dar ese primer paso?

Escríbenos o reserva tu **asesoría gratuita** aquí

» Pulsa aquí

