

An abstract line drawing in white on a brown background. It depicts a woman's profile in silhouette, looking upwards. Her hand is raised, with fingers spread, as if touching her face or hair. The lines are fluid and expressive.

EL ESPEJO

Un viaje interior de
reconciliación con tu
cuerpo y tus emociones

Ana Cruz

— PSICÓLOGA Y SEXÓLOGA —

¿Por qué El Espejo?

El Espejo nace de una necesidad, tanto personal como profesional.

A lo largo de mi trayectoria acompañando a mujeres que desean mejorar su sexualidad y sus relaciones interpersonales, he tenido la oportunidad de descubrir que el origen de la mayor parte de nuestros malestares nace de la nefasta relación que mantenemos con nosotras mismas.

Hemos madurado asumiendo una desconexión devastadora con nuestro cuerpo, nuestros deseos y nuestras emociones, proyectando nuestras necesidades en el otro o en aspectos ajenos a nosotras (trabajo, economía, familia, pareja, cultura...), cosa que a la larga... es insostenible.



¿Cuánto hace que no miras a tu interior?

Tengo la firme convicción de que, como mujeres, necesitamos hacer una primera parada en nosotras mismas antes de focalizar nuestra energía en los demás asuntos por resolver que tengamos en nuestra vida.

Con **El Espejo** lograrás reconciliarte con tu imagen, tu cuerpo y tus emociones, para fortalecer tu vínculo interno, quererte más y mejor, y gestionar de forma más satisfactoria los conflictos que puedan aparecer en tu vida. Creo, de corazón, que este es el principal objetivo al que todas deberíamos aspirar en primer lugar.

Porque, créeme, de poco (o nada) te servirá poner toda tu energía para solucionar todo eso que te preocupa, si no paras primero a repostar. Te agotarás, te frustrarás, te decepcionarás al ver que no te satisfacen los resultados, que no te sientes plena y feliz por mucho esfuerzo que pongas en el intento. Y esto es porque no diriges ese esfuerzo en la dirección adecuada.

Tienes que parar, para poder crecer. Tienes que mirar hacia dentro y resolver tus bloqueos, tus miedos y tus inseguridades, para que lo demás pueda fluir.



Quizás últimamente sientes que...

No terminas de sentirte conectada contigo misma, **te sientes perdida**, no tienes claros tus objetivos o tu rumbo, no sabes lo que deseas o necesitas, **sabes que algo no está bien pero no identificas qué es...**

Eres poco valorada por las personas de tu entorno, e incluso por tu pareja o tus relaciones, **llegando incluso a pensar que hay algo malo en ti que provoca que las personas no te traten como te gustaría...**

Te exiges demasiado, no cumples con tus propias expectativas y **te juzgas y te castigas por cualquier fallo**. Sientes la **presión de la culpa y los remordimientos a menudo**, crees que no haces nada bien o que te cuesta demasiado que las cosas salgan como te gustaría...

Te incomoda mirarte en el espejo, no conectas con lo que tu cuerpo proyecta, evitas mostrarte más de la cuenta y te aComplejan esas partes de ti que no consigues cambiar...

Tus emociones te desbordan. Suele inundarte la tristeza, el agobio, la frustración o la rabia "sin motivo aparente" o por motivos tontos, y no consigues gestionar bien lo que acompaña a esas emociones...



Te entiendo.

Te entiendo, porque yo misma he pasado por ello. Y cometí el mismo error que tú: buscar las soluciones fuera de mí, cuando la realidad es que estaban más cerca de lo que yo pensaba, aunque eso me supuso ser honesta y salir de mi zona de confort y mi papel de víctima.



Después de las cinco semanas de trabajo juntas, sentirás que:

Te conoces mejor y conectas de forma más profunda con tu historia, con tu esencia.

Empiezas a tratarte con más tolerancia, respeto y cariño, tu percepción sobre los conflictos de tu vida se transforma.

Te sientes más segura de ti misma, fuerte y capaz de enfrentarte a la incertidumbre y los cambios.

Aceptas con amor cada parte de ti, y fortaleces el vínculo con tu cuerpo, permitiéndote así relacionarte desde la calma y el placer.

Identificas y fluyes con tus emociones, te das permiso para sentir, para desear y necesitar aquello que realmente resuena dentro de ti, sin juicios ni maltrato.



¿Qué incluye El Espejo?

Te ofrezco **dos posibilidades**, para que tú misma decidas de qué forma te apetece trabajar y qué formato se adapta mejor a tu situación actual y tus necesidades.

1

El camino a tu manera

Con esta opción tienes la posibilidad de **adquirir el material del programa y conseguir acceso de por vida al área privada**, donde trabajarás por tu cuenta y a tu ritmo guiada a través del **material teórico y práctico en formato PDF** y los **ejercicios en audio**, que completarán la experiencia haciendo de este proceso un viaje vivencial único y transformador.

Este material será para ti, para siempre, y **podrás contar con mi soporte al otro lado del email para resolverte todas las dudas** que puedan asaltarte en el camino.



Material psicoeducativo muy poderoso en forma de **lecturas**, que podrás tener para siempre contigo y consultarlo cuando lo necesites.

Workbooks y ejercicios de escritura que te ayudarán a profundizar en tu autoconocimiento y te dotarán de las herramientas necesarias para que en el futuro te sientas capaz de enfrentarte a cualquier cambio y obstáculo.

Ejercicios en formato audio para que **El Espejo** sea una experiencia vivencial y dinámica en la que puedas sumergirte con los cinco sentidos.

Contarás con **mi soporte al otro lado del email** siempre que necesites aclarar algún punto a lo largo del proceso.

Todo esto por 145€ (IVA incluido).



El camino de mi mano

Si estás cansada de navegar sola tus tormentas emocionales, no tienes por qué seguir haciéndolo. Te ofrezco mi mano para que trabajemos juntas en tus dificultades.

Además del acceso al área privada, donde podrás descargar **todo el material teórico y práctico en formato PDF y audio**, con esta opción contarás con mi **acompañamiento semanal** en sesiones online semanales, para adaptar el proceso a tus necesidades, para que pueda guiarte de forma personalizada a través de este camino.

Esta opción incluye un total de **6 sesiones online personalizadas, de 60 minutos de duración**, donde tú y yo resolveremos juntas todas las dudas y problemas a los que te enfrentes a lo largo del proceso. No estarás sola en ningún momento, porque además, contarás con mi soporte al otro lado del email 24h durante las 5 semanas de duración del programa.

Todo esto por 440€ (IVA incluido).





Ahora más que nunca **te necesitas**

Ahora más que nunca, necesitas reivindicar tu espacio. Ahora más que nunca, te necesitas fuerte y recargada. Te necesitas conectada a tu poder, a tu esencia, a tu luz. Te necesitas plena y energizada.

Y con mi acompañamiento en este programa puedes conseguirlo.

T U M O M E N T O E S A H O R A

Ana Cruz
— PSICÓLOGA Y SEXÓLOGA —