

PsicoSomática Holística



Lic. en Psicología - Daniela Guerra Leal
sesión personalizada
Sensible/informado en trauma

*"No te imaginas
como me cambio
todo..la vibra la
energía y las ganas"*

*...Conectamos con la
sabiduría de tu
cuerpo para sanarse
a si mismo desde
la raíz...*



*No voy a decirte que sanar es fácil.
No voy a envolverte en frases bonitas ni a
pedirte que “respirez hondo” cuando por
dentro sientes que te estás desmoronando.*

Este no es ese tipo de espacio.

*Este es un lugar para cuando te sientes
demasiado — demasiado sensible,
demasiado cansada, demasiado
emocional, demasiado reactiva...
O tal vez no suficiente.*

***En el camino he intentado de todo a
prueba y error... honestamente con
mucho frustración y desesperación sin
dar con algo que verdaderamente me
ayudara... me podría sentir mejor unos
momentos pero el malestar siempre
volvía incluso a veces con mayor fuerza.
Espero esta sabiduría te ahorre tiempo,,
dinero y desilusiones de intentarlo todo
sin resultados...***

**Creé esto porque sé lo que es querer desaparecer y al mismo tiempo desear
que alguien te abrace fuerte. Sé lo que es estar congelada por dentro mientras
el mundo sigue pidiéndote que funciones.**

Sé lo que es complacer para evitar el rechazo. Y lo que es colapsar y llamarlo
descanso, cuando en realidad es agotamiento. He vivido cada uno de estos
estados — lucha, huida, congelamiento, sumisión y colapso
— no desde los libros, sino desde mi cuerpo.

No he llegado a ningún destino final.
Sigo en el camino.
Pero algo que he aprendido es esto:
Tu sistema nervioso no está roto.
Tus reacciones no son un error.
Son supervivencia.
Este curso no es para cambiarte.
Es para acompañarte a encontrarte,
justo como estás, sin presión y con suavidad.

Si alguna vez has sentido que necesitas permiso
para descansar, sentir o simplemente ser
humana... Este es ese permiso.
No te acompaño como alguien que lo tiene
todo resuelto.
Te acompaño como alguien que también ha
estado ahí — y que sigue caminando.



Sobre las consultas 1 a 1:

En cada sesión, es tu cuerpo quien guía el proceso, permitiendo que este se desarrolle de forma única y personalizada.

Trabajamos con un tema específico, y desde ahí dejamos que emerja lo que necesita ser escuchado, sostenido y transformado.

Integro herramientas tradicionales y ancestrales como:

- ✨ Movimiento consciente
- ✨ Psicología integral
- ✨ Imanes
- ✨ Constelaciones familiares
- ✨ Trabajo corporal con contacto
- ✨ Movimientos oculares
- ✨ Cristales
- ✨ Qi Gong
- ✨ Cuencos
- ✨ Respiración consciente
- ✨ Reprogramación mental
- ✨ Prácticas Espirituales etc. (opcionales)

Todo orientado a acompañarte en tu proceso de, reconectar contigo y abrirte a tu máximo potencial.

Costos

Sesiones Individuales

- 1 sesión única: \$750 MXN

Paquetes

- **Paquete de 3 sesiones:**

\$1,500 MXN (Pago de contado)

\$1,900 MXN (Pago a plazos)

*Vigencia de 2 meses.

- **Paquete de 8 sesiones** (+2 sesiones de integración extra):

\$4,000 MXN (Pago de contado)

\$5,000 MXN (Pago a plazos)

*Vigencia de 12 meses

***Incluye acceso a sesiones de comunidad, ejercicios de seguimiento y acompañamiento continuo.**

**Método de pago preferencial efectivo.
Cargo por transferencia +\$50 MXN.**

Costos

Plan Familiar (4+ people)

- 10 % de descuento en planes de sesiones individuales para cada participante

(Mínimo de 3 sesiones por persona para aplicar)

Instituciones/Colegios/Empresas etc. (10+ people)

- 20 % de descuento en planes de sesiones individuales para cada participante

(Mínimo de 3 sesiones por persona para aplicar)

****Incluye acceso a sesiones de comunidad, ejercicios de seguimiento y acompañamiento continuo.***

Esto es para ti si...

- ✓ Has vivido experiencias difíciles que continúan influyendo tu bienestar, tus relaciones o tu forma de experimentar la vida.
- ✓ Buscas desarrollar tu potencial humano y vivir con mayor autenticidad conexión y propósito.
- ✓ Experimentas tensión, malestar o desconexión en tu cuerpo y deseas comprender mejor lo que estás viviendo.
- ✓ Estás atravesando desafíos personales o momentos de cambio y buscas un acompañamiento profundo, respetuoso y sensible.
- ✓ Sientes que hay emociones, patrones o experiencias que buscan ser escuchados y comprendidos.
- ✓ Deseas fortalecer tu conexión contigo mismo, con tu cuerpo y con tu sabiduría interna.
- ✓ Te interesa explorar la relación entre cuerpo, mente, emociones y bienestar desde una mirada integral.
- ✓ Buscas reconectar contigo, con tu cuerpo y con tu propósito desde una mirada integral
- ✓ Buscas un espacio seguro, compasivo y libre de juicio donde puedes expresarte con autenticidad.

Por qué “Psico”?

La parte “psico” se refiere a la psicología: nuestras emociones, pensamientos, heridas y patrones.

Qué es “Soma”?

La parte somática nos conecta con el cuerpo “soma” es cuerpo en antiguo griego: con cómo habitamos nuestras sensaciones y cómo el cuerpo expresa aquello que a veces no tiene palabras.

Por qué “Holistica”?

Cuando atravesamos un dolor o una situación difícil, rara vez proviene de una sola causa. Las personas somos seres complejos y multifacéticos.

Qué es “sensible/informado” en trauma?

Ser informado y sensible al trauma significa reconocer que muchas personas han vivido experiencias que dejaron una huella profunda en su cuerpo, emociones y sistema nervioso.

Este enfoque respeta tus límites y tiempos y la capacidad única de tu cuerpo para sentir y procesar las experiencias de acuerdo con tu historia de vida.

Contáctame

Comunidad: Sana Tu Mismo-Lovethyself.siempre (aplica para entrar)



En Linea

&

SPGG, N.L, México



www.lovethyselfalways.com



+52 8110807636

Instagram

Facebook

Tik Tok

Youtube

@daniela.guerra.leal - @lovethyself.siempre

@silenciodelasvoces - @expresarte_voces

“Esto no busca reemplazar la atención médica ni la psicología clínica, sino complementarlas. No tiene la intención de diagnosticar ninguna condición. Por favor consultalos antes de realizar cambios significativos en tu estilo de vida.”