



barbara **casso**

COACH DE VIDA CONSCIENTE

Bienvenidos

“El cambio comienza cuando aprendemos a detenernos.”

Creo que la verdadera transformación no ocurre cuando hacemos más, sino cuando empezamos a escucharnos.

Mi acompañamiento nace desde ahí: desde el silencio, la presencia y la intención de volver a ti.

El Coaching de Vida Consciente es un espacio para reconectar con tu esencia, mirar tu vida con claridad y avanzar hacia una existencia más plena y con sentido.

No se trata de cambiar quién eres, sino de recordar quién siempre fuiste antes del ruido, las expectativas o el miedo.

Trabajo desde una mirada integradora: combino la logoterapia, que busca el sentido, con el mindfulness, que enseña a habitar el presente, y con prácticas de meditación que abren espacio interior.

Cada sesión es un encuentro contigo misma, una pausa en la que volvemos a lo esencial.

x Bárbara



The Basics

Este proceso tiene cuatro pilares que lo sostienen:

CONEXIÓN

El primer paso es detenerte y volver a ti.

A través de la respiración, la atención plena y el silencio interior, aprendes a escuchar lo que realmente necesitas.

Es el momento de reencontrarte con tu cuerpo, tus emociones y tu verdad.

CLARIDAD

Desde la presencia surge la comprensión.

Juntas exploramos lo que hoy tiene sentido para ti, tus valores, tus deseos y lo que ya no resuena.

Es el espacio donde las piezas empiezan a encajar y se enciende la luz del propósito.

ACCIÓN CONSCIENTE

El cambio no se fuerza, se cultiva.

Aquí transformamos la claridad en movimiento, dando pasos pequeños y sostenibles.

Actuar desde la conciencia significa hacerlo con coherencia, sin prisa, pero con dirección.

INTEGRACIÓN

Cada proceso necesita un cierre que honre el camino recorrido.

En esta etapa, aprendes a vivir desde tu centro, a integrar la calma y el propósito en tu vida cotidiana.

Es el momento de agradecer, celebrar y seguir avanzando con presencia.

Mi intención no es enseñarte algo nuevo, sino acompañarte a recordar lo que ya sabes:

Que dentro de ti existe una sabiduría profunda capaz de guiarte, sanarte y darte sentido.

Cuando aprendes a detenerte y a mirar hacia adentro, la vida cambia su ritmo, y tú también cambias con ella.

Resumen

Mi método de **Coaching de Vida Consciente**

combina herramientas de mindfulness, logoterapia y meditación para acompañarte a reconectar contigo, ganar claridad y vivir con propósito.

A través de las etapas de Conexión, Claridad, Acción Consciente e Integración, te guío en un proceso transformador que te devuelve a tu centro, te ayuda a tomar decisiones desde la calma y a construir una vida más plena y con sentido.

Next Steps

CITA ONLINE

<https://calendly.com/elclubdelaslibelulas>

CITA PRESENCIAL / INFO



811.6381600

Sobre mi



Soy una terapeuta especializada en logoterapia, coach de meditación y mindfulness y terapeuta energética.

Mi pasión es acompañar a las personas a descubrir su propósito y encontrar calma en lo cotidiano. A través de coaching, cursos, meditaciones y programas, comparto herramientas prácticas para vivir con más presencia y sentido.

www.elclubdelaslibelulas.com

[@elclubdelaslibelulas](https://www.instagram.com/elclubdelaslibelulas)

barbara **casso**

COACH DE VIDA CONSCIENTE