

# Guía Preparatoria para la Llamada de Claridad

Claudia  
Morassutti

## Introducción

Gracias por reservar tu llamada de claridad con nosotros.

Para ayudarte a sacar el máximo provecho de esta conversación y prepararte para el proceso de sanación, hemos creado esta guía preparativa. Este material está diseñado para que reflexiones y prepares preguntas que puedan ayudarte a entender mejor tu situación actual y tus necesidades emocionales.

## Paso 1: Reflexiona sobre tu Situación Actual

Descripción: Antes de la llamada, es útil que reflexiones sobre tu situación actual y las emociones que estás experimentando. Esto te ayudará a comunicarte claramente durante la llamada y a identificar áreas específicas donde necesitas apoyo.

### Consejo Práctico:

- **Ejercicio:** Tómate unos minutos para escribir tus pensamientos y sentimientos actuales. Pregúntate:
  - ¿Cómo me siento en este momento?
  - ¿Qué emociones predominan (tristeza, enojo, confusión)?
  - ¿Qué aspectos de mi vida se ven más afectados por la ruptura?

## **Paso 2: Identifica tus Objetivos**

**Descripción:** Tener claros tus objetivos te permitirá orientar la llamada hacia tus necesidades específicas y obtener el máximo beneficio de la sesión.

### **Consejo Práctico:**

- **Ejercicio:** Escribe una lista de tus objetivos a corto y largo plazo en relación con la superación de la ruptura.

Pregúntate:

- ¿Qué quiero lograr en las próximas semanas?
- ¿Cómo quiero sentirme al final de este proceso?
- ¿Cuáles son los cambios específicos que busco en mi vida?

## **Paso 3: Haz una Lista de Preguntas**

**Descripción:** Preparar preguntas te ayudará a obtener la información que necesitas durante la llamada. Esto también te permitirá evaluar si el programa es adecuado para ti.

### **Consejo Práctico:**

- **Ejercicio:** Escribe una lista de preguntas que quisieras hacer durante la llamada. Algunas preguntas pueden

incluir:

- ¿Qué métodos utiliza el programa para ayudarme a superar la ruptura?
- ¿Qué tipo de apoyo puedo esperar durante el proceso?
- ¿Cuánto tiempo se necesita para ver resultados?

## **Paso 4: Prepara tu Mente y Cuerpo**

**Descripción:** Estar relajado y mentalmente preparado te permitirá participar de manera más efectiva en la llamada. Tomarte un momento para centrarte puede hacer una gran diferencia.

### **Consejo Práctico:**

- **Ejercicio:** Antes de la llamada, dedica unos minutos a realizar una actividad que te relaje, como estiramientos suaves o escuchar música tranquila. Asegúrate de estar en un entorno tranquilo donde puedas concentrarte sin interrupciones.

## **Paso 5: Revisa tu Disponibilidad y Compromiso**

**Descripción:** Reflexionar sobre tu disponibilidad y nivel de compromiso te ayudará a determinar si estás listo para embarcarte en este proceso de sanación.

### **Consejo Práctico:**

- **Ejercicio:** Considera tu horario y tus compromisos actuales. Pregúntate:
  - ¿Tengo tiempo suficiente para dedicarme a este programa?
  - ¿Estoy dispuesto a comprometerme con las actividades y sesiones requeridas?



## Conclusión

Estamos emocionados de hablar contigo y ayudarte en tu camino hacia la superación emocional. Esta llamada es el primer paso hacia un futuro más libre y pleno. Al seguir estos pasos preparativos, estarás en una mejor posición para aprovechar al máximo nuestra conversación y comenzar tu proceso de sanación con claridad y propósito.

## Invitación Final

Si tienes alguna pregunta adicional antes de nuestra llamada, no dudes en ponerte en contacto con nosotros. Estamos aquí para apoyarte y asegurarnos de que obtengas la orientación y la ayuda que necesitas. ¡Nos vemos pronto en la llamada de claridad!



PCE Europe

European Network  
for Person-Centred and Experiential  
Psychotherapy and Counselling



RPT

RED DE PROFESIONALES  
DEL DESARROLLO TRANSPERSONAL

miembre

