MENTORÍA INDIVIDUAL

Proceso de Impulso

Tres meses para volver a elegir cómo querés vivir.

¿Qué es el Proceso de Impulso?

> *Una vida puede funcionar y, aun así, necesitar una revisión.*

Tenés responsabilidades, proyectos, personas que querés y una vida que, desde afuera, parece estar en orden. Pero hay algo que hace tiempo venís postergando: una decisión, un deseo, un proyecto o esa parte tuya que siempre queda para después.

El Proceso de Impulso es una **mentoría individual de tres meses** para trabajar sobre vos, reconocer qué necesitás en esta etapa y transformar esa mirada en decisiones concretas.

No necesitás esperar a que algo deje de funcionar para ocuparte de vos.

¿Qué trabajamos?

Un recorrido basado en los tres movimientos de *El Círculo de Impulso*.

01 DESCUBRIR
Conocerte más allá de lo que hacés.

Salir del piloto automático y reconocer quién sos hoy, más allá de tus roles: tus deseos, tus creencias y el diálogo interior que influye en tus decisiones.

02 ABRAZAR
Hacer lugar a quien sos y a lo que descubriste.

Trabajar el amor propio, el merecimiento y las emociones: cómo te tratás, cuánto te permitís recibir y qué lugar ocupás en tu propia vida.

03 REALIZAR
Llevar lo que descubriste a tu manera de vivir.

Transformarlo en decisiones y acciones concretas: revisar límites, cambiar hábitos, iniciar proyectos o dejar de postergar algo que te importa.

¿Cómo trabajamos?

- **12 encuentros individuales**, uno por semana, durante tres meses.
- Encuentros de **90 minutos**, virtuales o presenciales.
- Conversaciones, ejercicios y propuestas de reflexión sobre tu realidad, tus preguntas y lo que necesitás poner en movimiento.

No voy a decirte cómo tenés que vivir ni darte respuestas hechas. Vamos a trabajar para que puedas construir las tuyas.

¿Quién sostiene este proceso?

Soy Lau Lemos, licenciada en Terapia Ocupacional y Coach Ontológica Profesional certificada por ICF. Hace más de diez años acompaño a mujeres en procesos personales, talleres y charlas.

Escribí *El Círculo de Impulso* porque creo que ninguna transformación ocurre de un día para el otro: ocurre cuando una mujer se anima a descubrir quién es, abrazar su historia y empezar a construir una vida que se parezca cada vez más a ella. De esa convicción nació también esta propuesta de acompañamiento individual.

LA INVERSIÓN

$320.000

por mes · tres meses de proceso

Podemos coordinar una conversación. Juntas podemos explorar si el Proceso de Impulso es el espacio adecuado para vos.

QUIERO CONVERSAR CON LAU

WhatsApp 11 4049-6052 · **Instagram** @mlaura_lemos · **Web** elcirculodeimpulso.com

Descubrir. Abrazar. Realizar.