

Camino a la felicidad

# Programa Vitámínate

Edición Mujeres



**Sonia Ferrer**  
Lifecoaching

**8 sesiones**  
vitaminas

# Empieza ahora mismo a transformar tu vida

Soy Coach profesional desde hace más de 12 años.

Me apasiona mi trabajo, conectar con las personas y sentir su energía. Confío plenamente en el Lifecoaching como herramienta para revisar tu vida, tus valores y tus creencias. Porque cuando tú cambias, todo cambia. Y todo fluye.



## Sonia Ferrer

Coach Co-Activa certificada por CTI (International Coaches Federation)

•

Coach de Sistemas Organizacionales y Relacionales

•

Practitioner en PNL (Programación Neurolingüística)

•

Curso de Inteligencia Emocional en Mensalus

“

*Adoro poder acompañar a las personas en procesos de cambio y transformación para que puedan llegar a vivir plenamente desde la consciencia. Mi deseo es que mis aprendizajes puedan ayudar e inspirar a quien lo necesite.*

# Programa Vitamínate

**Un programa individual de 8 vitaminas.  
Un viaje transformador para mujeres valientes.**

8 sesiones pensadas para todas aquellas mujeres que quieren profundizar en el autoconocimiento y experimentar, aprender, conocerse más y mejor, superando miedos y bloqueos. Mujeres valientes, dispuestas a cambiar de perspectiva y a decir Sí a vivir con pasión, emoción y superación.

Tras un viaje transformador que te llevará a un lugar lleno de luz, amor y claridad, crearemos una nueva versión de ti misma. Conocerás las herramientas adecuadas para actuar ante cada circunstancia, conflicto, duda o miedo.

## Incluye

8 sesiones  
individuales de 1h.

Seguimiento  
personalizado  
entre sesiones.

Resumen y test integración  
de cada sesión.

Material a medida:  
visualizaciones, videos,  
música.

Clases online y/o  
presenciales.

**Precio: 320€**

## Vaciando mi mochila

¿En qué momento vital me encuentro? ¿Soy consciente de todo aquello que pesa en mi vida? Ahora es el momento de revisar mi mochila y poner nombre a mis emociones. Es momento de parar, observar y avanzar. Vivir ligera de equipaje y sobre todo disfrutando del camino.

---

## Mis valores: vivir coherente

¿Qué mueve mi vida? ¿Qué valores son los que me hacen vibrar? Descubre los valores que mueven tu mundo interior a través de divertidas dinámicas. Los abrazaremos bien fuerte, para vivir alineado a ellos y conseguir una vida más rica, plena y con sentido.

---

## Reconociendo mi luz

¡Empieza a brillar! ¡Empodérate y reconoce todos tus talentos y habilidades! Mira hacia atrás con alegría, con todos los aprendizajes cargados en tu mochila. Mira hacia adelante con ilusión y proyección y descubre el potencial que hay en ti.

---

## Mis hábitos y yo

Somos los hábitos que tenemos, así es. A través de exploraciones y dinámicas, harás un repaso por tu vida, tu día a día y todo aquello maravilloso que ya hay en ella y lo irás reconstruyendo sobre una base fuerte y sólida afrontando nuevos retos para vivir más y mejor. ¡Confía en ti misma!

---

## Mis sombras y yo

Vivimos inmersas en miles de pensamientos limitantes y destructivos difíciles de reconocer. Aprenderás a reconocer tus miedos y tus sombras para vivir con ellos de la mano y avanzar en tu día a día, en tus sueños y tus objetivos. ¡Querer es poder!

---

## Observándome: aquí y ahora

El mundo es ruidoso y agitado y no es fácil reconocer las emociones que emanan de situaciones conflictivas. Aprende a conectar tus sentidos de forma activa y adquiere herramientas poderosas para poder avanzar viviendo consciente en el “aquí y ahora”.

---

## Mi nueva yo

Ser tú misma, más que nunca. En esta sesión trabajaremos la importancia de saber escoger y ser fiel a tus valores, de reconocer la fuerza que hay en ti a pesar de las condiciones y las adversidades. Aprenderás a ser tu propia guía, a escuchar tu voz interior y detectar tu intuición. Sentirás el sabor de la satisfacción personal.

---

## Valorando mi mochila

Una última sesión para cerrar el círculo del viaje más transformador de tu vida. Revisa tu mochila y recoge todos los aprendizajes adquiridos durante el proceso. ¡Saldrás preparada para vivir una vida rica y plena y enseñar al mundo quién eres de verdad!

**Just Smile!**



**SoniaFerrer**  
Lifecoaching

**Reserva tu plaza**

**Sonia Ferrer**

coach@soniaferrer.com | T.662 061 754

[www.soniaferrer.com](http://www.soniaferrer.com)