



GUÍA DEL PROGRAMA · LIBÉLULA THERAPY

Reconecta ContigoTM

Un proceso privado de 4 semanas para mujeres en perimenopausia y menopausia

Imagina soltar por fin lo que te ha estado frenando y vivir con más energía, calma y confianza. Con RTT® y el Método Libélula de 4 CuerposTM vamos a la causa de lo que te pasa, no solo al síntoma: trabajamos a nivel subconsciente las creencias y emociones que te mantienen atascada, para que vuelvas a sentirte tú.

4 semanas

Un proceso enfocado y personalizado

4 sesiones

Consulta inicial, RTT® y 2 de integración

1 audio

Reprogramación subconsciente personalizada

Apoyo

Por WhatsApp y email durante todo el proceso

Este programa es para ti si...

- ◆ Ya no te reconoces y sientes que algo ha cambiado dentro de ti.
- ◆ Te sientes agotada, ansiosa, estresada o atrapada en el sobrepensamiento.
- ◆ Te sientes desconectada de tu cuerpo, de tus emociones o de la mujer que solías ser.
- ◆ Has perdido energía, motivación, confianza o alegría en tu día a día.
- ◆ Has probado distintos caminos y, aun así, sientes que hay algo más profundo que atender.
- ◆ Quieres entender qué hay realmente detrás de lo que sientes, y no solo manejar los síntomas.
- ◆ Estás lista para dejar de repetir viejos patrones, ponerte en primer lugar y construir una relación más amable contigo misma.

“Tu mente es muy poderosa y es la mejor herramienta que todos tenemos. Puede ser tu mejor aliada y tu mejor amiga si sabes cómo, y yo te enseñaré a usarla.”

Ana Alves Sequeira

¿Por qué ahora y por qué esta modalidad de terapia?

Quizá llevas meses o años tirando hacia delante a pesar del cansancio, buscando respuestas o aplicando soluciones temporales. El cambio duradero no llega atendiendo solo lo que se ve en la superficie. Empieza cuando entiendes y transformas lo que ocurre por debajo. Este programa es para las mujeres que están listas para dejar de aguantar y empezar a reconectar consigo mismas.

Qué hace diferente a este proceso terapéutico holístico

Muchos enfoques se centran en manejar el síntoma: el cansancio, la ansiedad, el sobrepensamiento. Pueden ayudar, pero si no se atiende lo que hay debajo, el síntoma suele volver. La **Terapia de Transformación Rápida (RTT®)**, creada por Marisa Peer, trabaja a nivel subconsciente, que es donde guardamos las creencias y los patrones emocionales que dirigen gran parte de lo que sentimos y hacemos.

Combina hipnoterapia, técnicas cognitivas y principios de la neurociencia. En la sesión, en un estado de relajación profunda, encontramos la **causa** del problema, muchas veces ligada a experiencias tempranas, la entendemos y la liberamos. Después reprogramamos esa creencia con un audio personalizado que escuchas a diario durante 21 días, para que el cambio se consolide.

A esto le sumo algo esencial: la **regulación de tu sistema nervioso**. Un cuerpo en alerta constante no puede sanar, así que lo trabajamos durante todo el programa, junto con la integración en tu vida diaria. Así el cambio no se queda en la sesión: se nota en tu cuerpo, en tus emociones y en tu día a día.

El Método Libélula de 4 Cuerpos™

El cambio duradero ocurre cuando todas las partes de ti reciben apoyo. Tu proceso integra cuatro áreas conectadas entre sí:

CUERPO FÍSICO

Cuerpo y sistema nervioso

Sueño, energía, nutrición, movimiento suave y regulación del sistema nervioso, para que puedas escuchar lo que tu cuerpo necesita.

CUERPO MENTAL

Mente y creencias

Identificar las creencias subconscientes, los patrones de pensamiento y las reacciones automáticas que pueden estar limitándote.

CUERPO EMOCIONAL

Emociones y estrés

Comprender tus patrones emocionales, liberar las emociones acumuladas y desarrollar regulación emocional.

CUERPO ENERGÉTICO

Energía y presencia

Meditación, mindfulness, respiración consciente y visualización para el equilibrio interior y una mayor sensación de calma.

La transformación

Al terminar las cuatro semanas, puedes esperar haber logrado:

- ✓ Una comprensión más profunda de los patrones emocionales y subconscientes que dan forma a tu experiencia.
- ✓ Haber liberado los bloqueos emocionales y las creencias que te mantenían estancada.
- ✓ Más calma, equilibrio emocional y claridad.
- ✓ Herramientas prácticas para regular tu sistema nervioso y cuidar tu bienestar.
- ✓ Más confianza, seguridad en ti misma y conexión entre tu mente, tus emociones y tu cuerpo.
- ✓ Una idea más clara de tus próximos pasos y de lo que de verdad necesitas.

Lo que cuentan mis clientas

Tras el programa, mis clientas se liberan del bloqueo que las mantenía estancadas. Se sienten más ligeras, con más energía y calma, y con más confianza en sí mismas. Ponen límites, se priorizan y viven con más alegría y sentido.

Cómo fluyen las cuatro semanas

Semana 1

Consulta inicial: dónde estás, a dónde quieres ir y las bases del proceso.

Semana 2

Sesión profunda de RTT®. A partir de ella preparo tu audio a medida.

Semana 3

Integración: ejercicios somáticos, respiración, meditación, alimentación y movimiento.

Semana 4

Integración y próximos pasos: consolidamos y vemos cómo seguir.

Las sesiones son online por Google Meet, en español o en inglés. El calendario exacto lo acordamos contigo.

Qué incluye

Un programa privado y personalizado de 4 semanas, adaptado a tus necesidades, a tus objetivos y al reto que elijas trabajar.

I

Consulta inicial

SESIÓN 1

Vemos dónde estás y a dónde quieres llegar. Establecemos las bases y reunimos la información necesaria para preparar tu sesión de RTT®.

2

Sesión profunda de RTT®

UNAS 2 HORAS

Trabajamos a nivel subconsciente para encontrar la causa raíz de lo que te pasa: las creencias limitantes y lo que te está bloqueando.

3 y 4

Sesiones de integración

90 MINUTOS CADA UNA

Ejercicios somáticos, respiración consciente, meditación y sugerencias de alimentación y movimiento, según lo que tú necesites.

AUDIO A MEDIDA

Tu audio de reprogramación subconsciente

Con lo que descubrimos en tu sesión de RTT® y lo que quieres lograr, preparo un audio hecho a tu medida. Lo escuchas durante al menos 21 días: así se construyen los nuevos hábitos y los nuevos patrones se asientan.

Apoyo durante todo el programa

- ✓ Apoyo por WhatsApp y email entre sesiones
- ✓ Ejercicios personalizados de reflexión y autodescubrimiento
- ✓ Técnicas de respiración consciente
- ✓ Meditaciones guiadas y visualizaciones
- ✓ Ejercicios somáticos para apoyar la liberación emocional
- ✓ Guía de nutrición, movimiento y hábitos adaptada a ti
- ✓ Recursos adicionales según tu proceso personal

Imagina despertarte con energía, sentirte en calma en tu propio cuerpo y volver a confiar en ti. Poner límites sin culpa, priorizarte y vivir una vida que se sienta tuya: con más alegría, sentido y amor propio.

TU CAMINO

Elige tu camino

ESTA GUÍA · 4 SEMANAS

Reconecta Contigo™ es un proceso enfocado y personalizado: una consulta inicial, 1 sesión de RTT®, 2 sesiones de integración, tu audio personalizado y apoyo por WhatsApp y email.

¿QUIERES IR MÁS PROFUNDO? · 12 SEMANAS

Volver a Ser Tú™ es mi programa insignia: 3 sesiones de RTT®, 6 sesiones de coaching de integración, 3 audios personalizados, apoyo continuo y el Detox Holístico incluido.

Decidimos juntas cuál es el camino que mejor encaja contigo.

Tu siguiente paso

Reserva una **Sesión de Claridad gratuita de 30 minutos**. Hablaremos de lo que estás viviendo, de lo que puede estar manteniéndote estancada y de si Reconecta Contigo™ o Volver a Ser Tú™ es el camino adecuado para ti. Sin presión y sin compromiso.

[Reserva tu Sesión de Claridad gratuita](#)

ES BUENO SABER

¿Dónde se hacen las sesiones?

Online por Google Meet, así que puedes trabajar conmigo desde cualquier parte del mundo.

¿Necesito saber ya qué quiero trabajar?

No necesariamente. En tu Sesión de Claridad identificamos el reto que más te importa ahora mismo.

¿Necesito experiencia previa con hipnosis o terapia?

No. Yo te guío en cada paso y en todo momento estás consciente y tienes el control.

¿Y si después quiero continuar?

Muchas mujeres deciden seguir con Volver a Ser Tú™. Lo hablamos juntas cuando llegue el momento.

Experiencias de clientas

"Fue realmente un viaje mágico de autodescubrimiento y curación."

ANANDA · 58 AÑOS · ESPAÑA

"Me siento totalmente transformada: con más autoestima, motivación..."

YOLANDA · 44 AÑOS · ESPAÑA

"Fue la primera vez en mucho tiempo que disfruté realmente de un paseo en coche."

GRACIELA · ARGENTINA

Lee más testimonios en mi [web](#) y en [Google](#).

Conoce a tu terapeuta



Soy **Ana Alves Sequeira**, fundadora de Libélula Therapy.

Terapeuta transformacional y coach

Mi propia experiencia atravesando el agotamiento y la desconexión da forma a la manera compasiva y personalizada en la que acompaño a las mujeres. Creo que el cambio empieza cuando escuchamos a nuestro cuerpo y a nuestras emociones, y trabajamos a un ritmo que se siente bien para nosotras.

- ◆ Terapeuta RTT® certificada (Marisa Peer)
- ◆ Hipnoterapeuta
- ◆ Somatic Healing Coach
- ◆ Practitioner en PNL
- ◆ Fast Track Life Coaching (ICF)
- ◆ Facilitadora de Breathwork
- ◆ Miembro de IACT n° 15126



Web www.libelulatherapy.com

Irlanda +353 863903392

Email libelula@libelulatherapy.com

España +34 667592827

Recursos gratuitos para ti

Elige el que más te llame en [mi web](#):

Taller gratuito

"Vuelve a ser tú en la menopausia"

Cuaderno de reflexión

"La mujer que echas de menos"

Newsletter

Contenido sobre perimenopausia y menopausia

Reconecta Contigo™ apoya el crecimiento personal y el bienestar emocional. No sustituye la atención médica, psicológica ni psiquiátrica, ni el diagnóstico o el tratamiento. Los resultados varían según cada persona y su implicación en el proceso.