



GUÍA DEL PROGRAMA · LIBÉLULA THERAPY

Volver a Ser Tú™

Una transformación privada de 12 semanas para mujeres en perimenopausia y menopausia

No estás rota y no necesitas convertirte en otra persona. Volver a Ser Tú™ es un viaje profundo y personalizado para entender qué te está agotando, soltar lo que te frena y volver a sentirte tú.

12 semanas

Un viaje profundo y personalizado

10 sesiones

Consulta inicial, 3 de RTT® y 6 de integración

3 audios

Personalizados para ti

Apoyo

Por WhatsApp y email durante todo el proceso



¿Te suena esto?

Si estás leyendo esto, quizá una parte de ti ya sabe que algo tiene que cambiar.

“¿Dónde se ha ido la de antes?”

“¿Por qué ya no me siento yo?”

“¿Qué quiero de verdad para este nuevo capítulo de mi vida?”

Quizá te reconozcas aquí:

- ◆ Estás agotada de encargarte de todo y de todos, y en silencio te sientes desconectada de ti misma.
- ◆ Sientes ansiedad, estrés, desbordamiento emocional o un sobrepensamiento constante.
- ◆ Has perdido confianza, energía o motivación, y echas de menos sentirte alegre y con propósito.
- ◆ Te sientes desconectada de tu cuerpo, o como si hubieras perdido el contacto contigo misma.
- ◆ Llevas años poniendo a los demás primero y estás lista para escuchar tus propias necesidades.
- ◆ Has intentado aguantar y seguir adelante, pero intuyes que hay algo más profundo que necesita atención.
- ◆ Quieres entenderte a un nivel más profundo y entrar en tu próximo capítulo con más conciencia, equilibrio y confianza.

No se trata de arreglarte. No estás rota.

Se trata de crear un espacio seguro y de apoyo para explorar lo que ocurre por debajo de la superficie, transformar los patrones que ya no te sirven y reconectar con la mujer que de verdad eres.

No necesitas convertirte en alguien nuevo. Estás volviendo a ti.

Si te has reconocido en algunas de estas líneas,
este programa fue creado para ti.

Por qué esta etapa de la vida puede ser tan difícil

La perimenopausia y la menopausia traen cambios reales en el cuerpo, incluidas fluctuaciones hormonales que pueden influir en el ánimo, el sueño, la energía, la respuesta al estrés y la regulación emocional. Al mismo tiempo, muchas mujeres atraviesan transiciones importantes: cambios en las relaciones, hijos que se vuelven más independientes, dudas profesionales, responsabilidades de cuidado y prioridades que se mueven.

Suma años de estrés acumulado, experiencias emocionales y patrones aprendidos para sobrevivir, y lo que llevabas tiempo gestionando empieza a sentirse más fuerte. Lo que antes te ayudaba a salir adelante puede que ya no sea sostenible.

A menudo esta etapa trae conciencia de patrones más profundos que llevan años ahí:

Las creencias
que fuiste formando

Las expectativas
que cargaste

Las emociones
que aprendiste a
callar

Poner a los demás
antes que a ti

Esto no es señal de que algo va mal en ti. Puede ser una invitación a escucharte más profundamente, a dejar de limitarte a aguantar y empezar a reconectar contigo.

Estos síntomas son reales. ¿Pero y si son solo la parte visible de la historia?



El síntoma es solo el desencadenante. Lo que lo mantiene está debajo.

Qué hace diferente a este proceso terapéutico holístico

La **Terapia de Transformación Rápida (RTT®)**, creada por Marisa Peer, combina hipnoterapia, técnicas cognitivas, psicología, PNL y neurociencia. Trabajamos a nivel **subconsciente**, donde se almacenan nuestras creencias y patrones emocionales más profundos. Estas creencias determinan cómo sentimos, pensamos y actuamos, muchas veces sin que nos demos cuenta. En una sesión de relajación profunda descubrimos la **causa raíz** de lo que te está frenando, a menudo ligada a experiencias tempranas. Cuando la entiendes, puedes soltarla.

Pero la mente sola no basta. No es suficiente con pensar para sentirte mejor: tu cuerpo muestra los síntomas antes de que tú te des cuenta. Y un cuerpo que vive en alerta constante no puede sanar. Por eso también uso la **sanación somática**, y por eso **regular tu sistema nervioso** forma parte de todo el proceso, junto con la integración en tu día a día.

A lo largo de 12 semanas, tus tres sesiones de RTT® nos permiten ir más profundo, capa a capa, a un ritmo en el que te sientas segura. Cada una se apoya en la anterior y va seguida de un audio personalizado y de sesiones de integración, para que el cambio no solo se comprenda: se sienta en tu cuerpo, en tus emociones y en tu vida cotidiana.

“Tu mente es la herramienta más poderosa que tenemos. Cuando aprendes a usarla a tu favor, se convierte en tu mejor aliada, tu mejor amiga y tu mayor animadora. Yo te enseñaré cómo.”

Ana Alves Sequeira

Lo que me 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.



La transformación

De un punto de inflexión a renacer.

No se trata solo de gestionar síntomas. Se trata de reconectar contigo a un nivel más profundo, recuperar el equilibrio, reconstruir la confianza en ti misma y crear las bases para avanzar con más calma, más claridad, más energía y más tú.

Desde un punto de inflexión

Sentirte agotada, desconectada y desbordada.

Atrapada en patrones que ya no te sostienen.

Sentir que te has perdido por el camino.

Sin saber quién eres ni qué quieres a partir de ahora.

Hacia un renacer

Volver a sentirte tú.

Más en calma, con más equilibrio emocional, confianza y conexión.

Una visión clara y con propósito para tu nuevo capítulo.

Una comprensión más profunda de ti misma y herramientas para cuidar tu bienestar a largo plazo.

Con este proceso, puedes:

- ✓ Sentirte más tranquila, equilibrada y emocionalmente estable.
- ✓ Experimentar una reducción de la ansiedad, el estrés y el agotamiento emocional.
- ✓ Comprender mejor los patrones emocionales y subconscientes que han estado influyendo en tu bienestar.
- ✓ Recuperar la confianza en ti misma y en tus decisiones.
- ✓ Reconectar con quien realmente eres y con lo que necesitas en esta etapa de tu vida.
- ✓ Dormir mejor, recuperar energía y sentir mayor vitalidad.
- ✓ Vivir una relación más amable y consciente con tu cuerpo.
- ✓ Incorporar hábitos que favorezcan un bienestar profundo y duradero.
- ✓ Mirar esta nueva etapa de tu vida con más claridad, esperanza y confianza.

El Método Libélula de 4 Cuerpos™

El cambio verdadero ocurre cuando apoyamos a la persona completa. Durante 12 semanas trabajamos cuatro áreas conectadas entre sí:

CUERPO FÍSICO

Cuerpo y sistema nervioso

Reconecta con tu cuerpo y aprende a escuchar lo que necesita.

- ◆ Entender las señales de tu cuerpo
- ◆ Guía de nutrición y hábitos
- ◆ Movimiento suave y estiramientos
- ◆ Liberación de fascia y conexión corporal
- ◆ Prácticas diarias de equilibrio y vitalidad

CUERPO MENTAL

Mente y creencias

Crea claridad, confianza y seguridad en ti misma.

- ◆ Creencias subconscientes y condicionamientos antiguos
- ◆ Patrones de pensamiento repetitivos
- ◆ Nuevas perspectivas que te empoderan
- ◆ Explorar tus valores y tu propósito
- ◆ Diseñar tu visión para tu nuevo capítulo

CUERPO EMOCIONAL

Emociones y estrés

Libera patrones emocionales y reconecta con tu equilibrio interior.

- ◆ RTT® y reprogramación subconsciente
- ◆ Procesamiento emocional
- ◆ Regulación del sistema nervioso
- ◆ Herramientas para reducir el desbordamiento
- ◆ Construir resiliencia emocional

CUERPO ENERGÉTICO

Energía y presencia

Reconecta con tu energía interior y tu alineación.

- ◆ Prácticas de meditación
- ◆ Respiración consciente (breathwork)
- ◆ Conexión mente-cuerpo
- ◆ Prácticas de presencia y atención plena
- ◆ Más equilibrio y conexión

Tu viaje de 12 semanas

FASE 1

Conciencia y comprensión

Empiezas por entenderte a un nivel más profundo.

- ◆ Qué te mantiene atascada
- ◆ Patrones emocionales y creencias
- ◆ Tu relación contigo y con tu cuerpo
- ◆ Las respuestas de tu sistema nervioso

FASE 2

Transformación e integración

Empiezas a crear un cambio real.

- ◆ Transformación subconsciente
- ◆ Regulación emocional
- ◆ Confianza en ti misma
- ◆ Nuevos hábitos que te sostienen
- ◆ Soltar patrones que ya no te sirven

FASE 3

Alineación y tu nuevo capítulo

Reconectas con lo que de verdad importa.

- ◆ Tus valores y tu propósito
- ◆ Tu visión
- ◆ Tu identidad de aquí en adelante
- ◆ Cómo seguir cuidándote después del programa



Qué incluye

Un programa privado y personalizado, adaptado a tus necesidades, a tus objetivos y a lo que quieres trabajar.

I

Consulta inicial

AL COMIENZO

Definimos tus objetivos y vemos dónde estás y a dónde quieres llegar. Juntas trazamos lo que vamos a trabajar durante los 3 meses.

3

Sesiones profundas de RTT®

UNAS 2 HORAS · UNA AL MES

Trabajamos a nivel subconsciente para encontrar la causa raíz de lo que te frena: creencias limitantes, patrones emocionales y condicionamientos del pasado.

6

Sesiones de integración

90 MINUTOS · DOS AL MES

Coaching para llevar el cambio a tu día a día: regulación emocional y del sistema nervioso, nuevos hábitos y rutinas que te sostienen, confianza en ti misma, crecimiento personal e identidad, y tus valores, propósito y visión.

Cada mes incluye una sesión de RTT® y dos sesiones de integración y seguimiento, con ejercicios adaptados a lo que necesites. Si te ayuda, podemos añadir una sesión extra para revisar tus objetivos y ajustar tu plan.

3 AUDIOS PERSONALIZADOS

Tus audios personalizados

Después de cada sesión de RTT®, creo un audio para ti, basado en lo que exploramos juntas y en los cambios que quieres lograr. Lo escucharás a diario durante al menos 21 días. Esta repetición ayuda a reforzar las nuevas creencias y respuestas que empezaste a desarrollar en la sesión, para que te resulten más familiares en tu día a día. La sesión de RTT® te libera, y el audio ayuda a que el cambio perdure.

APOYO

Apoyo durante todo tu viaje

No lo haces sola. Entre sesiones, recibes:

- ✓ Apoyo por WhatsApp y email
- ✓ Ejercicios de reflexión, journaling y hojas de trabajo
- ✓ Prácticas de meditación y respiración consciente
- ✓ Herramientas somáticas y prácticas de regulación del sistema nervioso
- ✓ Prácticas de movimiento
- ✓ Guía de nutrición y hábitos adaptada a ti
- ✓ Recomendaciones personalizadas de bienestar
- ✓ Ejercicios adaptados a tus necesidades y objetivos

BONUS INCLUIDO

Programa Detox Holístico & Rejuvenecimiento · Método Libélula

Acceso gratuito al programa online, con la próxima edición del **30 de septiembre al 6 de noviembre de 2026**. No es una dieta ni un detox rápido: te ayuda a reducir la inflamación, recuperar tu energía y crear hábitos que te acompañen mucho después, con:

- ✓ Alimentación antiinflamatoria
- ✓ Hábitos sostenibles para tu día a día
- ✓ Regulación del sistema nervioso
- ✓ Acompañamiento cercano, a tu ritmo y sin juicios
- ✓ Bienestar emocional

TU CAMINO

Elige tu camino

EMPEZAR CON MENOS · 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.

ESTA GUÍA · 12 SEMANAS

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

Decidimos juntas cuál es el camino que mejor encaja contigo.

Imagina despertarte con energía, sentirte en calma en tu propio cuerpo y volver a confiar en ti. Poner límites sin culpa, priorizarte y entrar en tu próximo capítulo con claridad, confianza y alegría.

TU SIGUIENTE PASO

¿Lista para empezar tu camino de vuelta a ti?



El primer paso es una **Sesión de Claridad gratuita de 30 minutos**. Juntas exploraremos lo que estás viviendo, lo que puede estar manteniéndote estancada, lo que de verdad quieres para este nuevo capítulo y si Volver a Ser Tú™ o Reconecta Contigo™ es el apoyo adecuado para ti.

No tienes que seguir sintiéndote desconectada de ti misma. Tu próximo capítulo puede empezar aquí.

[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, en español o en inglés.

¿Necesito saber ya qué quiero trabajar?

No necesariamente. En tu Sesión de Claridad identificamos lo que más te importa ahora mismo y construimos tu proceso a partir de ahí.

¿Necesito experiencia previa con hipnosis o terapia?

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

¿Tendré apoyo entre sesiones?

Sí. Cuentas con apoyo por WhatsApp y email durante todo el programa, además de prácticas y audios para tu día a día.

¿Sustituye la atención médica?

No. Este programa es complementario y no sustituye la atención médica, psicológica ni psiquiátrica.

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

“Aprendo muchísimo en cada encuentro y siento gratitud inmensa.”

CONSUELO · 50+ · MADRID, ESPAÑA

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 nº 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

Volver a Ser Tú™ 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.