

Hola,

¡Muchas Gracias por haber agendado una **sesión de Terapia Regresiva** conmigo!

Esta técnica terapéutica permite acceder a recuerdos del pasado, muchas veces marcantes, que influyen en nuestras emociones y comportamientos actuales. Al explorar el subconsciente, la Regresión facilita la sanación y comprensión de patrones emocionales y de salud, ayudándonos a liberar cargas y emociones densas y vivir con mayor bienestar.

Es importante que revise detalladamente este documento para que la sesión sea lo efectiva y productiva posible.

Guía de Preparación:

- Estar cerca del router (o del wifi) para tener buena señal.
- La tablet/ portátil/ laptop/ ordenador esté enchufado durante la sesión. Todos los programas deben estar cerrados para no recibir notificaciones o alertas.
- El celular/ móvil debe estar en "modo avión" o apagado para evitar interrupciones.
- **Importante:** tener auriculares con micrófono (como los del celular/ móvil, gamers o similar) para tener mejor comunicación entre nosotras/ nosotros 2 durante la sesión.
- Estar en una habitación sola/o donde nadie pueda interrumpir durante **2 horas y media aproximadamente**.
- Necesitarás estar acostada/o (sofá o cama o mat de yoga).
- Tener a mano pañuelos descartables o papel de cocina.
- Tener un par de almohadas y una manta cerca de ti.
- Descansar la noche anterior (dentro de lo posible).
- Evitar alcohol o cualquier tipo de drogas recreativas 24 horas antes de la sesión (excepto medicamentos).
- Pensar en el tema que te gustaría trabajar en la sesión.

Nota: Si lo deseas, se grabará la regresión y, en las siguientes 72 horas, se enviará por email.

Preguntas más frecuentes:

- *¿Qué se puede trabajar con la Terapia Regresiva?*

Se puede trabajar: fobias, miedos, angustia, depresión, bloqueos, sentimientos de culpa, fracasos reiterados ya sea a nivel afectivo o material, perturbaciones de la conducta, disturbios sexuales, conflictos vinculares y enfermedades psicosomáticas como alergias, broncoespasmos o psoriasis entre otras. También situaciones marcantes en la vida, que se desea llevar a un cierre.

- *¿Es segura?*

Si, no es invasiva y siempre tienes el control. Existen muchos mitos entorno a esta terapia, y se la puede comparar a un estado parecido a un sueño lúcido, donde tienes el control.

- *¿Qué puedo lograr con una regresión?*

Puede explicar las dificultades y los desafíos actuales y ayudando a encontrar las soluciones adecuadas. También, puedes encontrar la causa de las emociones, ansiedades y temores descontrolados e inexplicables que te abruman, a comprender por qué estás experimentando ciertas situaciones y llevarlas a una solución.

- *¿Cuál es la mejor manera de prepararme para mi sesión, aparte de la información previa?*

Llega a tu sesión con la mente abierta y la curiosidad de un niño, **sin expectativas**, ya que éstas limitan el trabajo. Es una terapia de sanación enormemente poderosa porque nos ayuda tener un mejor presente, liberando un pasado pesado que ya no nos corresponde.

Si tienes cualquier duda o consulta, por favor avísame. ¡Quedo a tu disposición!

¡Nos vemos en la sesión!

Un abrazo,
Elizabeth Mehr
Terapeuta del Alma

