



DISEÑA TU VIDA CON SENTIDO:

del pasado al
propósito

*Una guía para salir del
automático y elegir con
conciencia*

ROSARIO LAMAS



Contenido

Introducción.....	3
Módulo 1: ¿De quién es esta historia que estoy viviendo?.....	5
Etapas de una identidad heredada.....	5
Preguntas para mirar con otros ojos	6
Ejercicio: “Lo que repito sin saberlo”	7
Una frase para integrar	8
Módulo 2: Mi lugar en el sistema.....	9
¿Qué significa tener un lugar en el sistema?.....	9
Algunas señales de desorden sistémico	10
Ejercicio: “Mapa de mi sistema invisible”.....	10
Frases para integrar (si puedes, leelas en voz alta)	11
Para cerrar.....	11
Módulo 3: Lo que sostengo por amor.....	12
¿Qué es una fidelidad invisible?	12
Preguntas para iluminar tu fidelidad	13
Ejercicio: “Lo que repito por amor”	13
Frases sanadoras para liberar el peso.....	14
Para cerrar.....	14
Módulo 4: El equilibrio entre dar y recibir	15
El dar y recibir en clave sistémica	15
Preguntas para observar tu balance	15
Ejercicio: “¿Dónde doy sin tomar?”	17
Frases para recuperar el equilibrio	17
Para cerrar.....	18
Módulo 5: Elegir con todo mi sistema	19
Elegir desde la inclusión.....	19
Preguntas para elegir desde un lugar más amplio.....	20
Ejercicio: “Elección con raíces”	20
Actos simbólicos y rituales de integración.....	21



Para cerrar	22
Cierre: Rituales de transición y compromiso interno	23
¿Qué se movió en vos?	23
Ritual de integración: "Gracias por lo que fue. Bienvenida, nueva etapa"	24
Visualización final: "Yo con todo lo que soy"	24
Última palabra.....	25
Módulo Final: Bienvenida a mi mundo	26
¿Quién soy yo?	26
Lo que hoy comparto.....	27
¿Cómo podemos seguir en contacto?	27
Dónde encontrarme.....	28
Para despedirnos (o comenzar...)	28



Introducción

Hay momentos en la vida en los que todo parece quedarse sin forma.

El entusiasmo ya no entusiasma. Lo que antes funcionaba ahora pesa. Y esa voz interna que veníamos acallando... empieza a susurrar más fuerte: "¿Esto es todo?"

Esta Guía nace para acompañarte en ese umbral. Ese instante tan íntimo donde sabés que algo está por cambiar, pero no sabés aún cómo...

Ni hacia dónde...

Este no es un libro de metas.

Ni de productividad, ni de éxito exprés.

Es una invitación a **bajar el ritmo y ampliar la mirada.**

A entender que lo que vivís hoy, no empezó con vos.

Y que muchas veces, antes de avanzar, necesitamos **mirar atrás**, honrar lo que fue y soltar lo que ya no nos pertenece.

Una mirada sistémica para reconectar

Este libro se inspira en el enfoque de las *Constelaciones Familiares* y la sabiduría de lo que llamamos "sistema": tu historia familiar, los vínculos invisibles, las lealtades profundas que muchas veces guían tus decisiones más que tu voluntad.

Te propongo entonces **un recorrido**, no solo hacia tu propósito, sino hacia **el lugar que ocupás en la vida.**

Porque sólo cuando tomamos nuestro lugar con amor y conciencia, podemos elegir desde la libertad y crear desde la abundancia.

Para quién es este libro

Este camino es para vos si:



- Sentís que algo en tu vida necesita una nueva dirección, pero no querés seguir repitiendo lo mismo con otro nombre.
- Estás en un proceso de cambio profesional, personal o vital, y deseás hacerlo desde un lugar más profundo y genuino.
- Sos una mujer que ha acompañado mucho, dado mucho, y querés ahora preguntarte: *¿y qué quiero yo?*

Cómo usar esta guía

Cada módulo incluye reflexiones, preguntas y ejercicios vivenciales.

No hace falta que tengas experiencia previa en lo sistémico. Solo tu **disponibilidad interna para mirar con otros ojos.**

Te invito a hacer este viaje con tiempo, con pausa. A escribir, respirar, sentir.

A mirar no solo hacia adelante... sino también hacia atrás, donde tal vez están las piezas que te faltan para avanzar.

Mi lugar, mi voz

Te acompaño desde mi experiencia como mujer, profesional, y también como consteladora.

No vengo a enseñarte nada que no esté ya dentro tuyo. Vengo a recordarte que **todo lo que buscás afuera, también tiene raíces.**

Y que el propósito no se inventa: se descubre, se honra... y se pone en movimiento.

Bienvenida a este espacio.

Tu historia importa.

Y está a punto de tomar otra forma.



Módulo 1: ¿De quién es esta historia que estoy viviendo?

Hay momentos en que nos damos cuenta de que nuestra vida no se siente del todo propia.

Tomamos decisiones, sostenemos relaciones, elegimos caminos... y sin embargo, algo en el cuerpo no vibra con eso.

Como si estuviéramos cumpliendo un guion que alguien más escribió. Como si lleváramos una ropa que ya no nos queda —o que nunca fue nuestra.

Este primer módulo es una invitación a detenernos y preguntar:

¿Qué parte de lo que estoy viviendo me pertenece realmente?

¿Y qué parte estoy repitiendo por lealtad, miedo o costumbre?

Etapas de una identidad heredada

Muchas veces, nuestras elecciones no nacen de la libertad, sino de historias inconclusas que nos preceden.

- La hija que cuida sin pausa, como cuidaba su madre.
- La profesional que se exige de más, para que nadie descubra que no se siente suficiente.
- La mujer que posterga sus sueños, porque en su familia, “primero están los otros”.

Lo llamamos **patrón, mandato, lealtad invisible**. Pero en el fondo, siempre es una forma de amor: el intento del alma por pertenecer a un sistema, incluso a costa de sí misma.



Preguntas para mirar con otros ojos

Inspiradas en el enfoque de Mark Wolynn (*Este dolor no es mío*)

- ¿Qué frases escuchabas en tu casa sobre el trabajo, el amor, el éxito o el merecimiento?

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Hay decisiones que tomás por costumbre, aunque ya no te hagan bien?

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué historias familiares se repiten generación tras generación?

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué emoción te visita con frecuencia y parece no tener explicación?

.....

.....



.....

.....

.....

- ¿A quién te estás pareciendo cuando te saboteás, te exigís o te detenés?

.....

.....

.....

.....

.....

Ejercicio: “Lo que repito sin saberlo”

Vas a necesitar: papelitos pequeños o post-its + una hoja en blanco + un espacio tranquilo.

1. **Recordá tres momentos importantes de tu vida reciente**
(una decisión que tomaste, una situación que dolió, algo que postergás, etc.)
2. Por cada uno, escribí en un papel:
 - ¿Qué hice?
 - ¿Cómo me sentí?
 - ¿Qué me dije a mí misma?
3. Luego, pegá los tres papelitos en tu hoja.
Ahora hacete estas preguntas frente a cada uno:
 - ¿A quién de mi familia se parece esta forma de actuar o sentir?
 - ¿Esta historia es mía o heredada?
4. Si podés, cerrá los ojos y repetí en voz baja:
“Gracias por lo que me mostraste. Hoy elijo hacer algo distinto, en tu honor.”



5. ¿Descubriste algo que te sorprendió?

.....

.....

.....

.....

.....

Una frase para integrar

“Muchas veces, lo que creemos que somos... es lo que aprendimos a ser para ser amadas.”

Este módulo es una puerta para volver a elegir quién queremos ser hoy.



Módulo 2: Mi lugar en el sistema

Desde muy pequeñas aprendimos a leer el ambiente emocional de nuestra familia.

Sin darnos cuenta, **nos movimos dentro de ese campo para “encajar”**. Nos volvimos hábiles, adaptables, funcionales... pero a veces, en esa danza de amor, **perdimos nuestro lugar verdadero**.

Quizá te hiciste adulta demasiado pronto. Quizá cuidaste a quien debería haberte cuidado. O tal vez, te hiciste pequeña para no incomodar.

Este módulo es una invitación a mirar **desde dónde te estás vinculando hoy**. Y si ese lugar es realmente tuyo... o si podrías comenzar a **ocupar el que te pertenece**.

¿Qué significa tener un lugar en el sistema?

Según las Constelaciones Familiares, cada persona en un sistema ocupa un lugar único, que debe ser **honrado y respetado** para que la energía fluya con amor.

Hay tres principios clave:

1. **La pertenencia:**
Todos los miembros del sistema tienen derecho a formar parte, sin exclusión.
2. **El orden (jerarquía):**
Quien llegó antes, tiene prioridad. Padres por delante; hijas por detrás.
3. **El equilibrio entre dar y recibir:**
Las relaciones sanas se construyen en un flujo donde lo que damos puede también volver a nosotros.



Cuando alguno de estos órdenes se altera —por ejemplo, cuando una hija se vuelve madre de su madre, o cuando excluimos a alguien del sistema— **la vida empieza a pesar más de lo necesario**.

Algunas señales de desorden sistémico

- Sentís una responsabilidad excesiva por los demás.
- Te cuesta soltar el control o delegar.
- Te sentís fuera de lugar en tu propia familia o trabajo.
- Vivís en una tensión entre “hacerlo todo” y no poder más.
- Te saboteás justo cuando estás por avanzar o recibir.

Estas dinámicas muchas veces **no se originan en vos**, sino en patrones familiares invisibles que te atravesaron antes de que tuvieras elección.

Ejercicio: “Mapa de mi sistema invisible”

Necesitás: una hoja grande, lápices, y un espacio tranquilo.

1. Dibujá un círculo en el centro con tu nombre. Este sos vos hoy, en tu etapa actual de vida.
2. Alrededor, colocá a las personas que sentís que han marcado tu historia (padres, madres, abuelos, hermanas, figuras clave).
3. Observá tu dibujo:
 - ¿De quién te sentís más cerca emocionalmente?

.....

.....

- ¿De quién te distanciás aunque te duela?

.....

.....

- ¿Qué lugar ocupaste en momentos difíciles de la familia?



.....

.....

- ¿En qué vínculos fuiste más “madre” que hija, o más “fuerte” que vulnerable?

.....

.....

4. Escribí al costado de cada nombre una palabra que resuma lo que sentís frente a esa persona (por ejemplo: cuidado, distancia, peso, ternura, deuda, miedo, pertenencia).

Frases para integrar (si podes, leelas en voz alta)

- *“Querida mamá, querida abuela: ahora sé que hice lo que pude con el lugar que ocupé. Hoy elijo mirar el mío.”*
- *“Yo soy la pequeña. Ustedes vinieron antes. A ustedes, los honro.”*
- *“Hoy me libero del rol que tomé para sostener a otros. Vuelvo a mí.”*

Para cerrar

“Solo cuando ocupamos nuestro lugar verdadero, podemos mirar la vida de frente.”

Este módulo es una invitación a dejar de compensar... y empezar a habitarlo.



Módulo 3: Lo que sostengo por amor

Hay dolores que no empezaron con nosotras, pero que habitamos como si fueran propios.

Cargas silenciosas.

Patrones repetidos.

Fidelidades invisibles que nos atan a una historia antigua que aún no pudo completarse.

En el alma familiar, muchas veces sostenemos lo que fue excluido, lo que no se dijo, lo que dolió. Y lo hacemos por amor.

Por un amor ciego, infantil, que cree que si repito su destino... quizás alguien en el sistema por fin descanse.

Este módulo es una invitación a **mirar ese amor, agradecerlo, y soltarlo.**

¿Qué es una fidelidad invisible?

Es una forma inconsciente de pertenecer:

"Si yo también sufro, si fracaso como vos, si me callo igual que vos... entonces sigo siendo parte."

Este mecanismo aparece especialmente en mujeres que:

- **Postergan su bienestar** por cuidar a otros.
- **Se exigen de más** para "ser suficientes".
- **Sienten culpa** al tener éxito, gozo o libertad.
- **No pueden avanzar** por miedo a dejar atrás a alguien amado.

No es castigo, ni destino. Es amor. Y si lo reconocemos, podemos **darle otro cauce.**



Preguntas para iluminar tu fidelidad

- ¿Hay alguien en tu familia que vivió algo similar a lo que vos estás atravesando hoy?

.....

.....

- ¿Qué destino difícil se repite generación tras generación?

.....

.....

- ¿Sentís que no podés estar mejor que... (tu mamá, tu hermana, tu abuela)?

.....

.....

- ¿Te cuesta sostener la abundancia, la pareja, la calma?

.....

.....

- ¿De quién podría ser esta tristeza, este miedo, esta forma de detenerte?

.....

.....

Ejercicio: "Lo que repito por amor"

Material: papel y lapicera

1. Escribí libremente esta frase:
"En mi familia, muchas veces se repite..." Dejá que salgan imágenes, nombres, sensaciones.

.....

.....



.....

.....

2. Luego completá:

*“Yo, sin darme cuenta, aprendí a...”

“Lo que sostengo hoy por amor a...”

.....

.....

.....

.....

3. Leé en voz alta lo escrito. Si podés, decí frente a una foto o imaginando a esa persona:

“Lo hice por amor. Hoy te devuelvo lo tuyo, y me quedo con tu fuerza.”

Frases sanadoras para liberar el peso

- “Querida abuela/mamá/hermana: veo tu dolor. Ya no necesito repetirlo para honrarte.”
- “Lo que viviste fue demasiado. Hoy lo reconozco, y elijo vivir distinto.”
- “En tu honor, yo voy a estar bien.”

Para cerrar

“Nada pesa más que lo que sostenemos en silencio por amor.”

Pero ese mismo amor, cuando se vuelve consciente, **se transforma en impulso de vida.**



Módulo 4: El equilibrio entre dar y recibir

Desde chicas aprendimos que dar es bueno. Que cuidar es noble. Que estar para otros nos vuelve valiosas.

Pero nadie nos enseñó que **dar sin medida**, sin pausa, sin recibir... también agota. Drena. Duele.

Y muchas veces, detrás de ese dar excesivo hay una lealtad, un mandato, o una antigua promesa que ni siquiera recordamos haber hecho.

Este módulo te invita a revisar **cómo fluye ese intercambio en tu vida actual**, y a restablecer el equilibrio que mereces.

El dar y recibir en clave sistémica

Según el enfoque de las Constelaciones, toda relación saludable se basa en un **intercambio equilibrado**: cuando alguien da, y el otro puede recibir con gratitud y luego devolver, aunque sea en otra forma.

Este principio se aplica en vínculos personales, laborales y familiares. Y cuando no se respeta, aparecen síntomas como:

- Agotamiento constante.
- Culpa al recibir o pedir ayuda.
- Dificultad para poner límites.
- Confusión entre amor y sacrificio.
- Relaciones desiguales o que terminan abruptamente.

Porque el alma sabe: **lo que no se equilibra... se corta o enferma.**

Preguntas para observar tu balance

- ¿Te sentís más cómoda dando que recibiendo?



.....

.....

.....

.....

- ¿Podés aceptar ayuda sin justificarla?

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué pensás (realmente) del dinero, del cobro, del reconocimiento?

.....

.....

.....

.....

- ¿En qué vínculos sentís que das de más?

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué parte de vos se siente “necesaria” cuando los otros dependen de vos?

.....

.....

.....

.....



Ejercicio: “¿Dónde doy sin tomar?”

1. Dibujá tres círculos grandes en una hoja. En cada uno, escribí:

- **Trabajo / Profesión**
- **Relaciones personales**
- **Familia de origen**

2. En cada círculo, anotá ejemplos de:

- Lo que das (tiempo, energía, cuidado, recursos).
- Lo que recibís.
- Lo que te cuesta pedir o aceptar.

3. Observá con honestidad:

- ¿Dónde hay mayor desequilibrio?

.....
.....

- ¿Dónde necesitás empezar a tomar lo que merecés?

.....
.....

4. Elegí un ámbito y escribí una acción concreta para reequilibrar esa balanza.

(Ej: pedir apoyo, cobrar lo justo, descansar sin culpa, decir que no)

.....
.....

Frases para recuperar el equilibrio

- “Doy lo que tengo. Recibo lo que me corresponde. Y eso está bien.”
- “Ya no necesito compensar lo que otros no pudieron tomar.”
- “Cuando tomo con gratitud, honro a quien me dio.”



Para cerrar

"Dar con conciencia es hermoso. Pero dar sin recibir, nos desconecta de la vida misma."

Recibir es un acto de humildad.

Y también de confianza: **confianza en que somos dignas de lo bueno.**



Módulo 5: Elegir con todo mi sistema

Elegir parece un acto individual. Una decisión racional. Un paso lógico. Pero desde una mirada sistémica, **toda elección lleva consigo una red invisible de voces, historias, miedos y memorias.**

Muchas veces, nuestras elecciones están teñidas de fidelidades que no vemos:

- Elijo no avanzar para no dejar atrás a alguien que amo.
- Elijo repetir un modelo, aunque ya no me haga bien.
- Elijo con culpa, como si disfrutar fuera traicionar al sistema.

Y entonces no elegimos con todo el cuerpo. Ni con toda el alma. Elegimos desde un fragmento. Desde una parte que no quiere fallar.

Este módulo es una invitación a **integrar lo que ya miraste hasta ahora** y preguntarte:

¿Qué elegirías hoy si supieras que tu sistema te acompaña?

Elegir desde la inclusión

Cuando excluimos partes de nuestra historia (el dolor, la sombra, lo que dolió o avergonzó), también limitamos nuestro potencial para elegir con fuerza.

En cambio, cuando integramos:

- Lo que dolió
- Lo que no fue como queríamos
- Lo que aún estamos sanando...

...entonces nuestras elecciones tienen **raíz y alas.**

Porque **el pasado deja de tirar hacia atrás, y empieza a empujar hacia adelante.**



Preguntas para elegir desde un lugar más amplio

- ¿Esta elección me acerca a mi deseo, o a una reparación?

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué parte de mí se siente pequeña frente a esta decisión?

.....

.....

.....

.....

- ¿Estoy eligiendo por miedo, por costumbre, por fidelidad... o por verdad?

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué figura de mi familia necesita ser mirada para que yo pueda avanzar con liviandad?

.....

.....

.....

.....

Ejercicio: “Elección con raíces”

1. Elegí una situación actual donde estés por tomar una decisión (grande o pequeña).



Puede ser un cambio laboral, un paso en tu emprendimiento, una relación, un proyecto personal.

.....

.....

.....

.....

2. Escribí las distintas opciones posibles y qué siente tu cuerpo con cada una.

Notá si alguna genera alivio, tensión, entusiasmo, miedo.

.....

.....

.....

.....

3. Luego, escribí:

- ¿A quién podría estar dejando atrás si avanzo?
- ¿A quién me parecería si freno aquí?
- ¿Quién en mi familia no pudo elegir?

.....

.....

.....

.....

4. Cerra los ojos. Visualizá a esas personas de tu sistema detrás tuyo. Repetí internamente:

"Queridos, los llevo en mi corazón.

Gracias por todo lo que hicieron posible.

Hoy, con su fuerza y su permiso, doy un paso hacia lo que me espera."

Actos simbólicos y rituales de integración

Podés cerrar este módulo con un gesto físico:



- Escribir una carta (que no necesitas entregar) a esa parte de tu historia que ya cumplió su ciclo.
 - Prender una vela por tus ancestros, pidiéndoles su bendición para lo nuevo.
 - Caminar conscientemente, con cada paso diciendo: *“Esto es por mí, y también por ustedes.”*
-

Para cerrar

“Cuando elegimos con todo nuestro sistema, no dejamos atrás el pasado: lo honramos, lo integramos... y desde ahí, nos abrimos al futuro.”



Cierre: Rituales de transición y compromiso interno

Toda transformación profunda necesita un umbral. Un momento simbólico en el que algo se suelta, algo se honra... y algo nuevo comienza a tomar forma.

Este cierre es una invitación a que todo lo que leíste, sentiste y moviste en estas páginas no quede solo como comprensión mental, sino que **baje al cuerpo, al alma y a tus decisiones cotidianas.**

¿Qué se movió en vos?

Tomate unos minutos para reflexionar con estas preguntas:

- ¿Qué es lo más importante que descubriste sobre vos misma?

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué historia o lealtad estás lista para dejar de repetir?

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué parte de tu sistema se sintió vista, incluida, honrada?

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué nueva forma de estar en el mundo querés habitar?

.....



.....

.....

.....

Podés escribirlo, dibujarlo, compartirlo con alguien de confianza...
o simplemente sentirlo en silencio.

Ritual de integración: “Gracias por lo que fue. Bienvenida, nueva etapa”

Necesitás:

- Un papel
 - Algo que puedas quemar, enterrar o guardar
 - Una vela (opcional)
1. Escribí una frase de despedida a lo que ya no necesitás cargar:
“Gracias por lo que me enseñaste. Te dejo en paz.”
 2. Escribí una frase de bienvenida a lo nuevo:
“Estoy lista para elegir con amor, con fuerza y con sentido.”
 3. Encendé una vela.
Leé ambas frases en voz alta.
Luego, elegí un gesto simbólico: quemar el papel, enterrarlo, o guardarlo como recordatorio.

Este acto no es mágico por lo que haces, sino por la **intención y conciencia** que le pongas.

Visualización final: “Yo con todo lo que soy”

Cerrá los ojos.

Imaginá a todas las versiones de vos que te acompañaron hasta acá:
la niña que soñaba, la joven que buscaba, la adulta que sostuvo.
Honralas.



Detrás de ellas, imaginá a tu sistema familiar: madres, padres, abuelos, historias conocidas y desconocidas.

Agradeceles por la vida.

Y ahora, visualizate dando un paso.

Uno solo.

Firme, presente, en dirección a tu propósito.

"Con todo lo que soy, con todo lo que fue... hoy elijo avanzar

Hoy elijo LA VIDA."

Última palabra

Gracias por habitar este viaje.

Por animarte a mirar lo invisible.

Por dejarte tocar por las historias que viven en vos y antes de vos.

Y por empezar a diseñar tu vida con un sentido más amplio, más enraizado, más verdadero.

Tu propósito no se encuentra, se recuerda.

Y cuando se pone en movimiento... transforma todo a su paso.



Módulo Final: Bienvenida a mi mundo

Si llegaste hasta acá, gracias. No por seguir este recorrido, sino por **elegirte a vos**. Por haber abierto espacios, por haberte hecho preguntas nuevas, por haberte animado a mirar de frente tu historia, y sobre todo... por comenzar a **escribirla con voz propia**.

Este no es el final del viaje.
Es apenas un nuevo comienzo.
Y si sentís que querés seguir caminando acompañada,
te doy la bienvenida a mi mundo.

¿Quién soy yo?

Mi nombre es **Rosario Lamas**, y acompaño a mujeres que están en momentos de cambio, transición o expansión.

Estudié Ingeniería y trabajé durante más de 25 años en grandes corporaciones del mundo tecnológico. Me especialicé en liderazgo, negocios, gestión de proyectos... y en todos esos espacios, conocí personas brillantes, comprometidas, capaces.

Pero también vi algo que me tocó profundamente: **personas desconectadas de su fuerza vital**. Y me di cuenta de que yo también me sentía así.

Algo en mí empezó a inquietarse. Me preguntaba: *¿Esto es todo?*
¿Dónde está el sentido? *¿Dónde estoy yo en esta vida que armé?*

Ahí comenzó mi verdadero viaje. Primero llegó el coaching, la Bionueromoción, Creatividad, el trabajo emocional. Y después, como un latido profundo, aparecieron las **Constelaciones Familiares**.

Ahí comprendí que no estaba rota. Estaba heredando. Y que muchas de nuestras decisiones, miedos o bloqueos no son errores personales, sino respuestas de amor hacia un sistema más grande que necesita ser visto.



Desde entonces, integro mi recorrido profesional con el acompañamiento sistémico.

Trabajo con mujeres que —como yo— han sostenido mucho, han logrado mucho, pero sienten que hay algo más profundo que espera ser escuchado.

Lo que hoy comparto

Trabajo desde la mirada sistémica, la escucha activa y la intuición enraizada.

Acompaño procesos de transformación donde lo importante no es ir más rápido, sino ir **más consciente**.

Creo que cuando una mujer se reconecta con su historia, su voz y su propósito, todo su sistema se alinea... y **la vida empieza a fluir con más sentido**.

¿Cómo podemos seguir en contacto?

Te invito a sumarte a los espacios donde sigo compartiendo contenido, propuestas y acompañamiento:

Sesiones individuales 1:1

Espacios íntimos para trabajar en profundidad tu historia, tus decisiones o tus procesos personales.

Talleres grupales y vivenciales

Encuentros para explorar la mirada sistémica con otras mujeres en caminos de transformación.

Redes sociales y mails

Reflexiones, ejercicios y herramientas que comparto semanalmente para acompañarte desde lo cotidiano.



Dónde encontrarme

 **Instagram:** <https://www.instagram.com/rochirilamas/>

 **Mail:** rochi@rosariolamas.com

 **WA:** <https://wa.link/7nutmy>

 **Web:** rosariolamas.com

Para despedirnos (o comenzar...)

“Lo que dolió en el pasado, puede volverse propósito.

Lo que fue invisible, puede ser fuerza.

Lo que parecía repetición, puede transformarse en elección.”

Gracias por estar acá.

Gracias por haberte elegido.

Te abrazo con respeto y con confianza en lo que viene.
