



GUÍA PARA TU SESIÓN INDIVIDUAL

Tu sesión empieza antes de encontrarnos

Gracias por elegirme para acompañarte. Preparé esta guía breve para que sepas cómo seguimos y puedas aprovechar al máximo nuestro encuentro.

¿Cómo seguimos?

1

Coordinamos el horario

Si todavía no agendamos, escribime por WhatsApp para encontrar un horario.

2

Recibís el enlace

Una vez confirmada la sesión, te enviaré por mail el enlace de Zoom.

3

Nos encontramos

Conectate unos minutos antes para comenzar con tranquilidad.

Cómo prepararte

No necesitás tener todo claro. Solo crear las mejores condiciones para estar presente.

- ☐ **Un lugar con privacidad**
Elegí un espacio tranquilo, sin interrupciones, donde puedas hablar con libertad.
- ☐ **Tecnología lista**
Probá antes la cámara, el micrófono y la conexión a internet.
- ☐ **Tiempo disponible**
La sesión dura cerca de 60 minutos. Reservá 90 para no mirar el reloj ni salir corriendo.
- ☐ **Algo para registrar**
Tené cerca un cuaderno y una lapicera para anotar ideas, descubrimientos o próximos pasos.
- ☐ **Una intención**
Pensá qué situación, bloqueo o patrón te gustaría comprender. No hace falta llegar con una respuesta.
- ☐ **Agua o una infusión**
Un detalle simple que ayuda a permanecer cómoda y presente durante el encuentro.

Este espacio es tuyo

Yo voy a acompañarte con escucha, preguntas y herramientas. Tu apertura y compromiso son parte esencial del proceso. Todo lo que conversemos será tratado con confidencialidad.



¿Tenés alguna consulta?

+54 9 11 5764 3092 · rochi@rosariolamas.com · @rochirilamas