



HACIA TU ESENCIA



La vida que deseas sí es posible

**Transforma tu vacío interior en calma y bienestar con
Hacia tu Esencia.**

Un programa de coaching y formación de 3 meses
con 10 sesiones individuales y 12 sesiones en grupo reducido.

Hacia tu esencia es un viaje de autoconocimiento profundo en
el que podrás volver a confiar en ti y recuperar la calma y
bienestar que tanto anhelas.



Natalia Colina

TEL:630249319

nataliacolina11@gmail.com



Si te sientes...

- Agobiada y frustrada porque lo tienes todo y aun así no te sientes bien.
- Presa de tu propia vida con quehaceres y responsabilidades que no te apetecen.
- Ansiosa viendo pasar la vida sin saber bien qué estás haciendo con ella.
- Sola y sin nadie con quien compartir tu agobio.
- Sin estimulación ni motivación por hacer nada.
- Incapaz de decidir lo que quieres y sin encontrar soluciones a medida.
- Abatida, cansada y sin energía, perdiendo cada vez más la ilusión en tu vida.
- Con ganas de escapar y con la idea de mandarlo todo al carajo.

Necesitas parar, escuchar y recuperar tu calma.





HACIA TU ESENCIA

Hacia tu esencia nace con un objetivo: SANAR.

Vivirás **un recorrido de 3 meses** acompañada por mí y un grupo muy reducido en el que volverás al origen para descubrir tu esencia y sentirte bien contigo y tu vida.

Este programa te ayudará a:

- Recuperar la sensación de calma y bienestar.
- Aumentar tu confianza en ti y en la vida.
- Sentirte alineada con tus valores y deseos.
- Tomar el rumbo hacia la dirección correcta.
- Encontrar tribu y un espacio seguro.
- Entender, comprenderte y aceptar.
- Conseguir estar bien contigo y tu familia.
- Sentirte libre para tomar decisiones y tener la vida que quieres.
- Redescubrirte y aumentar tu amor propio.

Si sientes que Hacia tu esencia es para ti:

RESERVA TU SESIÓN DE DESCUBRIMIENTO GRATUITA



Natalia Colina



HACIA TU ESENCIA

Vuelve a ser tú y a sentirte bien contigo

¿Qué te vas a llevar con Hacia tu esencia?

- 10 sesiones de coaching individuales.
- 12 sesiones de formación grupales.
- Acceso al grupo de WhatsApp dónde interactuar con la comunidad.
- Prácticas para llevar a tu día a día.
- Herramientas para tu autoestima y amor propio.
- Contenido grabado y material complementario.
- Acompañamiento personalizado.
- El calor y acompañamiento del grupo.
- Bonus sorpresa y otros regalos.



¿Cómo será el viaje?

Durante 3 meses recorreremos un **viaje de 7 etapas** a través de un acompañamiento individual que a la vez se nutrirá de la fuerza del grupo:



Natalia Colina





- 1) **Paro, respiro y siento:** Me sitúo en el aquí y el ahora.
- 2) **Conecto conmigo y con el mundo:** Tomo contacto de nuevo conmigo y con el mundo que me rodea.
- 3) **Me informo y me entiendo:** Comprendo quién soy, en qué punto estoy y por qué. Practico la aceptación.
- 4) **Exploro:** Me pregunto hacia donde quiero ir, qué quiero realmente de mi vida y qué posibilidades tengo. Trabajo mis valores y mis creencias.
- 5) **Decido, marco mi rumbo:** Marco mi nuevo camino definiendo qué necesito, qué hábitos nuevos debo incorporar y cómo puedo cuidar de mí en el camino.
- 6) **Suelto y avanzo:** Es momento de dar los pasos adecuados.
- 7) **Brillo:** Finalmente, me he reencontrado con mi esencia y brillo con ella. Me permito ser.





HACIA TU ESENCIA

¿Cuándo nos encontraremos?

Las 12 sesiones en grupo serán los miércoles a las 21h.

- Sesión 1: *14 de septiembre*
- Sesión 2: *21 de septiembre*
- Sesión 3: *28 de septiembre*
- Sesión 4: *5 de octubre*
- Sesión 5: *12 de octubre*
- Sesión 6: *19 de octubre*
- Sesión 7: *26 de octubre*
- Sesión 8: *2 de noviembre*
- Sesión 9: *9 de noviembre*
- Sesión 10: *16 de noviembre*
- Sesión 11: *23 de noviembre*
- Sesión 12: *30 de noviembre*

Para las 10 sesiones individuales, acordaremos entre tú y yo los días y horas que te vayan mejor entre el 12 de septiembre y el 11 de diciembre.

Y estaré siempre a tu disposición si tienes cualquier duda o inquietud.

HACIA TU ESENCIA ES PARA MÍ, QUIERO SABER MÁS



Natalia Colina



HACIA TU ESENCIA

Hola, mi nombre es Natàlia Colina.

Enfermera consciente, formadora y coach de esencia.

Hace no mucho tiempo, yo también **sentía como mi vida avanzaba en piloto automático.**

Me sentía presa de mi día a día, agobiada, frustrada e incapaz de tomar decisiones. Inicié un trabajo profundo y ahora puedo decir que **me siento bien conmigo** y mi alrededor.

Estoy viviendo la vida que realmente quiero vivir y confío en mí. Me siento libre de tomar decisiones según el estilo de vida que quiero, sin sentirme prisionera de mi realidad.

Ha sido un camino lleno de aprendizajes. Y con toda esta experiencia, junto con mis conocimientos como enfermera y coach, he creado Hacia tu esencia. Un programa en el que **te acompaño en primera persona** y en el que te comparto mis aciertos y errores para que tu viaje sea más agradable.



Natalia Colina



HACIA TU ESENCIA

Durante el programa trabajaremos de manera profunda y agradable los siguientes temas:



Amor propio y autoestima

Salud y bienestar

Gestión emocional

Poder personal

Propósito

Relaciones

Espiritualidad

A través de **diferentes herramientas y un enfoque muy práctico**, saldrás del piloto automático para tener el estilo de vida que deseas.



Natalia Colina



Esto es lo que dicen las mujeres que ya se han transformado:

Para mí la experiencia ha sido un antes y un después. Ha sido una experiencia brutal, un descubrimiento de mí misma súper explosivo. La verdad es que he conseguido empezar a quererme, saber lo que quiero y lo que no quiero, conocer mi propósito. ¡Parece increíble en tan poco tiempo! Os lo recomiendo 100%, no tengais miedo.

Raquel Rectoret

Hacia tu Esencia es una guía genial para conectar con nosotras mismas... En mi caso, llegó en un momento en que me encontraba en guerra con mi trabajo y el programa consiguió que esta frustración se transformara en agradecimiento :) Natalia transmite amor y dedicación y consigue que sus sesiones sean variadas, dinámicas y reveladoras... Además ¡se crea una conexión muy especial entre las participantes!

Marta Martin

Estoy encantada de haber podido hacer el curso Hacia tu esencia con Natalia. Ella es una persona increíble y que te da mucha paz y entendimiento contigo misma. Yo he salido del curso muy fortificada, me valoro y me quiero mucho más. ¡Muchas gracias Natàlia!

Marga Alguacil





HACIA TU ESENCIA

Conecta con tu esencia y encuentra tu poder interior

Si sientes que ha llegado el momento de...

- Salir del piloto automático y la sensación de ahogo.
- Dar el primer paso para conocerte en profundidad y reencontrarte contigo.
- Cuidarte de verdad y tener la calidad y estilo de vida que deseas.
- Sentirte bien, más feliz y con mayor energía.

RESERVA TU SESIÓN DE DESCUBRIMIENTO GRATUITA

Si tienes cualquier duda, ponte en contacto conmigo y te ayudo a disipar el ruido.

QUIERO RESOLVER MIS DUDAS CONTIGO



Natalia Colina



HACIA TU ESENCIA

La vida que deseas sí es posible

Transforma tu vacío interior en calma y bienestar



Natalia Colina

TEL:630249319

nataliacolina11@gmail.com