



*The*  
*One on One*

---

DESARROLLO PERSONAL

---

EXPANSION

FOCUS

CLARITY

1:1 COACHING / INDIVIDUAL SESSIONS

# *The One on One*

Te doy la enhorabuena por estar aquí, y por creer que las áreas a mejorar en tu vida y tu persona merecen tu tiempo y la inversión.

The One on One, nace como una respuesta a la necesidad de acompañar a mujeres como tu que sienten que algo en sus vidas que no se siente alineado, puede mejorar y cambiar a mejor.

Nuestro concepto de Well-Aging esta influenciado por diferentes áreas de nuestras vidas, las cuales contribuyen activamente no solamente como envejecemos sino en el impacto que cada una de estas áreas tiene sobre nuestro cuerpo físico, energético y emocional.



Fomentando *CAMBIOS  
DURADEROS* en el estilo de vida y  
resultados *sostenibles*.

# Coaching sessions

## *¿CÓMO FUNCIONAN las Sesiones Individuales y Cómo te pueden AYUDAR?*

Las sesiones individuales ofrecen orientación personalizada hacia un bienestar holístico bioindividual.

The One on One nos ayuda a identificar o trabajar en el proceso de conectar con esas áreas que pueden estar estancadas, bloqueadas o limitando nuestro crecimiento, libertad y esa sensación de saber que estamos en dirección hacia donde queremos ir.

A través de nuestras sesiones individualizadas identificamos esas áreas y profundizamos en ellas, mirándolas desde una perspectiva nueva, ya bien sean temas profesionales, o de propósito, autoestima, practicas de estilo de vida o relacionadas con las finanzas y su energía.

*Te conviertes IMPARABLE cuando trabajas en las cosas  
de las que nadie te puede quitar:  
Cosas como tu mentalidad,  
tu CARÁCTER,  
personalidad,  
determinación,  
AUTOESTIMA,  
transparencia  
y tu ser completo”*

## PRE

Al reservar tu sesión, recibirás unas indicaciones que nos ayudaran a conocerte un poco más antes del encuentro. En el caso de no estar segura por donde empezar, no hay problema, lo averiguaremos juntas en la sesión, y recibirás claridad y foco.

## DURANTE

Durante nuestra cita, seremos tú y yo a través del diálogo abierto, seguro y confidencial, dónde exploraremos el origen de lo que esta bloqueado o limitado y crearemos un plan personalizado y realizable que se alinee con tus objetivos y te permita realizar los cambios en tus decisiones, tu estilo de vida y proyección.

## POST

Tras la primera sesión del programa de The ONE on ONE, mi mayor deseo es que hayas cobrado consciencia del poder que tenéis al trabajar, confiar y apostar en tí para definir la realidad y vida que deseas y trabajar de la mano en esa dirección mediante un plan de acción que te emocione, sostenible, y realizable.

# Tus Special Notes

Tras la primera sesión del programa de The *ONE on ONE*, mi mayor deseo es que hayas cobrado consciencia del poder que tienes al

*C*                      *A*                      *M*                      *B*                      *I*                      *O*

---

Al finalizar la experiencia recibiráás *tus notas personalizadas* para finalizar tu experiencia con sugerencias, recomendaciones y siguientes pasos en esta nueva etapa.

---

Tú tal y como eres hoy y trabajar en una dirección hacia donde quieres encontrarte, sentirte.

COMPLETA,                      RADIANTE                      *desde*                      *dentro*                      *hacia*                      *afuera.*





*“Y en MITAD del CAOS  
asegúrate de SEGUIR SIENDO  
tu PRIORIDAD”*

# Sesiones Individuales

Sesión / 90 min

120€

The One on One se ofrece online desde una única sesión hasta tantas como sientas que necesitas.

#YOU

DO

YOU

*The One on One ofrece un formato de crecimiento personal que será la base de muchas decisiones futuras, de despejar miedos, inseguridades, patrones emocionales y creencias que se hayan quedado pequeñas y ya no encajen en esa versión tuya que esta evolucionando.*

*Yo he pasado hace muchos años por este proceso en casi todas las áreas de mi vida y se como se siente el vivir encogida en una misma, de la misma manera que se como se siente vivir en expansión y segura de las decisiones que vamos tomando en dirección a la vida que deseamos y creemos es posible para nosotras.*

*Nos vemos pronto,*

*R*

# *Tu Sesión*



NO HAY UNA CANTIDAD EXACTA DE SESIONES.  
IRÁS SINTIENDO LA EVOLUCIÓN EN CADA UNA Y  
VIENDO QUÉ TE PIDE TU CUERPO  
Y MENTE CON EL PASO  
DEL TIEMPO.



*The*  
*One on One*

---

DESARROLLO PERSONAL

---

EXPANSION

FOCUS

CLARITY

1:1 COACHING / INDIVIDUAL SESSIONS