

LA BELLEZA INTERIOR CON STEFFI

Psicología holística
Arte intuitivo



EDUCACIÓN

- Master en psicología clínica - Bruselas, Bélgica (2013)
- Prácticas en La Paz, Bolivia (2012-2013)
- Varios cursos en:
Terapia creativa,
constelaciones con muñecos, meditación,
técnica de libertad emocional, terapias energéticas,
acompañamiento de los padres.

EXPERIENCIA

9 años trabajando con niños, adolescentes y adultos - de forma individual y en grupo - en Bélgica, Perú, Bolivia y Zambia, en persona y online.

SERVICIOS - ONLINE Y EN PERSONA

- Sesión gratis de 20 min
- Psicología holística
- Arte terapia
- Técnica de libertad emocional (EFT)
- Talleres de pintura intuitiva
- Arte personalizado

CONTACTO

- +51 927 28 80 69
- steffisonqollimpiq@gmail.com
- www.instagram.com/inessence.art
- es.inessenceyouarebeautiful.com

Idiomas: español - inglés - néerlandés



PSICOLOGÍA HOLÍSTICA

¿Qué es?

Te veo como un ser humano con muchas facetas. Prestamos atención a tus emociones, tus pensamientos, lo que se percibe en tu cuerpo y también a tu corazón y los deseos de tu alma. Te recibo en un espacio compasivo y seguro. Juntos vemos qué necesitas y te acompaño para que puedas conectar (más profundamente) contigo, recibir respuestas y entendimientos, dar el siguiente paso, desarrollar fuerza interior, y cultivar paz y tranquilidad.

La psicología holística integra varios enfoques y perspectivas para llegar a una terapia amplia y profunda. Une la mente, las emociones, el cuerpo y el espíritu (el alma).

La base de cada sesión es la seguridad y la compasión. Dedicamos tiempo y energía a establecer una conexión de igualdad y confianza, donde te puedes sentir cómodo, tranquilo y abierto. Te ofrezco un espacio donde eres libre para ser tú.

¿Para quienes?

Niños, adolescentes, adultos. Una terapia con un niño requiere el acuerdo de ambos padres, y una apertura de mirarse a sí mismos también.

Ofrezco una sesión de 20 minutos gratis (online) para conocernos y ver si conectamos.

Síntomas/retos/temas

Manejar la alta sensibilidad, aliviar el estrés y el miedo, temas culturales y de migración, tranquilidad mental, temas de identidad, fortalecer el autoestima, sanar las experiencias difíciles y/o el trauma de forma segura, abrazar y expresar las emociones, sentir y comunicar los límites, integración después de un proceso con plantas medicinales, preguntas existenciales, desarrollo personal.

Resultados y crecimiento

Más autoestima y amor propio, mayor calidad de vida, claridad y paz mental, mejor manejo emocional, permitirte expresarte, más energía y vitalidad, más conexión contigo, entenderte mejor, armonía en tus relaciones, abrir el corazón, conexión con todas tus partes, crecimiento espiritual.

Práctico

Duración: 1 hora. Para grupos: ponte en contacto para ver las posibilidades.

Puedes beneficiar de 1 sesión o llevar un trayecto de varias sesiones. Evaluamos frecuentemente.

Valor - escala móvil: €22 - €44 - €60 o su equivalente en dólares o soles, para una sesión individual.

Ofrezco escala móvil tomando en cuenta los recursos económicos que uno tiene. Para grupos; el valor varía según cuántas personas participan, la duración de la sesión y dónde se realiza.

Lugar: Online o en persona en Cusco o en el Valle Sagrado de los Incas.



ARTE TERAPIA

¿Qué es?

En la arte terapia usamos métodos creativos (respetando la idea que todos somos creativos) para llegar a una conexión más profunda y aliviar síntomas de una forma más rápida y eficaz.

Terapia creativa es para todos, y no requiere experiencia previa ni conocimiento. Esta forma de terapia abre la puerta para poder (re)conectarte con tu fuerza interior, y para poder crear aquello que realmente deseas y necesitas en tu vida. Es accesible; a través de ejercicios simples podemos lograr cambios profundos y positivos que facilitarán tu vida diaria. Esta terapia va más allá de las palabras y brinda una verdadera experiencia, única para tí.

La base de cada sesión es la seguridad y la compasión. Dedicamos tiempo y energía a establecer una conexión de igualdad y confianza, donde te puedes sentir cómodo, tranquilo y abierto. Te ofrezco un espacio donde eres libre para ser tú.

¿Para quienes?

Niños, adolescentes, adultos. Una terapia con un niño requiere el acuerdo de ambos padres, y una apertura de mirarse a sí mismos también.

Ofrezco una sesión de 20 minutos gratis (online) para conocernos y ver si conectamos.

Síntomas/retos/temas

Manejar la alta sensibilidad, aliviar el estrés y el miedo, temas culturales y de migración, tranquilidad mental, temas de identidad, fortalecer el autoestima, sanar las experiencias difíciles y/o el trauma de forma segura, abrazar y expresar las emociones, sentir y comunicar los límites, integración después de un proceso con plantas medicinales, preguntas existenciales, desarrollo personal.

Resultados y crecimiento

Más autoestima y amor propio, mayor calidad de vida, claridad y paz mental, mejor manejo emocional, permitirte expresarte, más energía y vitalidad, más conexión contigo, entenderte mejor, armonía en tus relaciones, abrir el corazón, conexión con todas tus partes, crecimiento espiritual.

Práctico

Duración: 1 hora. Puedes beneficiar de 1 sesión o llevar un trayecto de varias sesiones. Evaluamos frecuentemente. Para grupos; ponte en contacto para ver las posibilidades.

Valor - escala móvil: €22 - €44 - €60 o su equivalente en dólares o soles, para una sesión individual. Ofrezco escala móvil tomando en cuenta los recursos económicos que uno tiene. Para grupos; el valor varía según cuántas personas participan, la duración de la sesión y dónde se realiza.

Lugar: Online o en persona en Cusco o en el Valle Sagrado de los Incas.



TÉCNICA DE LIBERTAD EMOCIONAL (EFT)

¿Qué es?

Esta herramienta es accesible y fácil de aplicar para todos. Se usa para liberar emociones guardadas en el cuerpo y el estrés.

Te guío mientras vas tocando ciertos puntos en el cuerpo (= "tapping"), así activando tu poder interior, procesando sentimientos y pensamientos, y equilibrando tu sistema nervioso. Con el enfoque claro y yendo paso a paso, logramos crear cambios positivos en tu salud y bienestar.

La base de cada sesión es la seguridad y la compasión. Dedicamos tiempo y energía a establecer una conexión de igualdad y confianza, donde te puedes sentir cómodo, tranquilo y abierto. Te ofrezco un espacio donde eres libre para ser tú.

¿Para quienes?

Niños, adolescentes, adultos. Una terapia con un niño requiere el acuerdo de ambos padres, y una apertura de mirarse a sí mismos también.

Ofrezco una sesión de 20 minutos gratis (online) para conocernos y ver si conectamos.

Síntomas/retos/temas

Manejar la alta sensibilidad, aliviar el estrés y el miedo, temas culturales y de migración, tranquilidad mental, temas de identidad, fortalecer el autoestima, sanar las experiencias difíciles y/o el trauma de forma segura, abrazar y expresar las emociones, sentir y comunicar los límites, integración después de un proceso con plantas medicinales, preguntas existenciales, desarrollo personal.

Resultados y crecimiento

Más autoestima y amor propio, mayor calidad de vida, claridad y paz mental, mejor manejo emocional, permitirte expresarte, más energía y vitalidad, más conexión contigo, entenderte mejor, armonía en tus relaciones, abrir el corazón, conexión con todas tus partes, crecimiento espiritual.

Práctico

Duración: 1 hora. Puedes beneficiar de 1 sesión o llevar un trayecto de varias sesiones. Evaluamos frecuentemente. Para grupos; ponte en contacto para ver las posibilidades.

Valor - escala móvil: €22 - €44 - €60 o su equivalente en dólares o soles, para una sesión individual. Ofrezco escala móvil tomando en cuenta los recursos económicos que uno tiene. Para grupos; el valor varía según cuántas personas participan, la duración de la sesión y dónde se realiza.

Lugar: Online o en persona en Cusco o en el Valle Sagrado de los Incas.



TALLER DE PINTURA INTUITIVA

¿Qué es?

En un taller abrimos el espacio para aprender algo nuevo e integrarlo. También te ayuda a desarrollar nuevas habilidades y descubrir otras facetas de tí, estimulándote para usar tus talentos y crear más libertad y conexión en tu ser.

En un taller de pintura intuitiva guío a las personas a conectar con su intuición a través de ejercicios sencillos, para poder conectar con su poder para crear desde su esencia.

Estoy presente todo el tiempo para guiar el proceso, ofrecer apoyo y sostener el espacio de la creatividad. Te doy pautas para que puedas explorar y liberarte, hasta donde se siente bien para tí. En grupo podemos aprender mucho el uno del otro, al igual que sentirnos reconocidos y conectados con el mundo que nos rodea.

¿Para quienes?

Niños, adolescentes, adultos. No se requiere experiencia previa.

Cualquier persona que quiera desarrollarse, aprender algo nuevo, volver a hacer algo creativo después de mucho tiempo, usar su creatividad por primera vez en su vida, ver cómo es crear desde la intuición u otra intención que conecta con este proceso, es bienvenida.

Intenciones y resultados

El enfoque está en el aprendizaje y en el proceso de creación, único para ti.

Un taller también puede ser muy terapéutico como efecto secundario y puede traer muchos beneficios a nuestro bienestar y salud.

Es posible que durante el taller se presenta algo en tu proceso que requiere atención y cuidado emocional o mental. En este caso estoy ahí también para ofrecer la asistencia que necesitas.

Práctico

Duración: 1 hora. Puedes beneficiar de 1 sesión o llevar un trayecto de varias sesiones. Evaluamos frecuentemente. Para grupos; ponte en contacto para ver las posibilidades.

Valor - escala móvil: €22 - €44 - €60 o su equivalente en dólares o soles, para una sesión individual. Ofrezco escala móvil tomando en cuenta los recursos económicos que uno tiene. Para grupos; el valor varía según cuántas personas participan, la duración de la sesión y dónde se realiza.

Lugar: Online o en persona en Cusco o en el Valle Sagrado de los Incas.



ARTE PERSONALIZADO

¿Qué es?

El arte personalizado se refiere a obras auténticas e únicamente creadas para tí.

Una obra personalizada refleja tu esencia, representa algo muy profundo de tí.

Antes de ponerme a crear tu obra única, conectamos y me pasas la información que me quieres compartir sobre ti. Todo lo que te parece relevante en ese momento, vale. También puedes compartir tus preferencias en cuanto a los colores, formas, símbolos etc. Yo medito y entro en una conexión profunda para dejar que la obra se vaya manifestando a través de la inspiración que me llega desde tus palabras y a través del proceso de creación.

La obra va tomando forma a su propio ritmo y a su propia manera, en flujo. Durante el proceso eres libre para compartirme lo que se te venga a la mente, al igual que yo puedo hacerte mas preguntas si lo siento importante. Así se realiza el arte a medida.

Hago pinturas, dibujos y escribo mensajes. Ponte en contacto para saber los detalles.

¿Para quienes?

Para todas las personas que quieren abrirse el corazón, quieren algo que les afirma en su unicidad, creen en el poder curativo del arte o quieren hacer resaltar su belleza interior.

Para niños, adolescentes, adultos, empresas, amantes del arte, emprendedores, buscadores espirituales y cada uno que sienta resonancia con este servicio.

¿Por qué pedir tu obra de arte a medida?

Para estimular tu autoestima, ver tu belleza interior, fortalecer tus talentos, alegrar tu casa u oficina con tu propia energía, sentirte más conectado/a contigo, profundizar tu relación con tu alma o tu lado espiritual, para meditar, para inspirarte, como regalo para alguien que amas,...

Práctico

Duración: para la mayoría de las obras necesito unas 2 semanas para dejar que fluya la energía creativa y plasmar tu obra personalizada.

Valor: varía según el tipo de obra y su medida, y si se tiene que embalar y mandar. Se puede pagar en euros, dólares o soles, por transferencia bancaria o en efectivo. Solamente haces el pago cuando hayas visto tu obra (en persona u online) y hayas sentido que resuena contigo.

Lugar: en Cusco o en el Valle Sagrado de los Incas o por envío a todo el mundo.



PODCAST

Soy la creadora del podcast de la vulnerabilidad.

La vulnerabilidad es una cualidad interna que nos puede hacer (re)vivir.

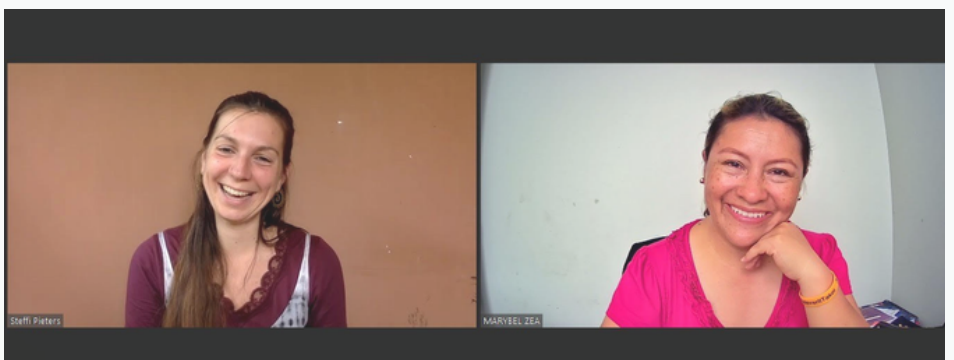
En este podcast celebro con gusto las invitaciones que recibimos de nuestra fragilidad más profunda, en cada momento. Nuestra vulnerabilidad que a la vez es nuestra mayor belleza y fortaleza. En este podcast se entrelazan muchos elementos: experiencias personales, puntos de vista desde un contexto profesional, emociones y sentimientos humanos cotidianos, consejos auténticos y sencillos, enriquecimiento cultural y perspectivas alternativas.

Link: es.inessenceyouarebeautiful.com/podcast

BLOG

En mi blog encontrarás tips, entendimientos e historias personales que comparto para ofrecer apoyo y perspectivas distintas. También es una forma de presentarme con mi forma de ser, pensar y sentir, lo cual te puede ayudar en decidir si te gustaría recibir algún servicio mío.

Link: es.inessenceyouarebeautiful.com/blog



Fotos: terapia online, talleres en grupo, arte personalizado y voluntariado con niños.



TESTIMONIOS

Sobre las sesiones psicología holística - Chantal (Bélgica):

El acompañamiento que recibí de Steffi se sintió cálido y lleno de confianza. A través de los ejercicios y herramientas prácticas que me dió, aprendí a volver a conectarme con mis sentimientos. Me siento más fuerte; aprendí a entender mejor mis pensamientos y sentimientos. Paso a paso... Gracias, Steffi.

Sobre la arte terapia virtual - Marybel (Perú):

Hola soy Marybel Zea de Perú y te recomiendo tomar la terapia con Steffi. Utiliza un enfoque holístico de la salud mental de una manera muy creativa y te ayuda a superar tus emociones. Utiliza la expresión artística y te guía a explorar tu mundo interior para que puedas procesar tus emociones de una manera única y personalizada. Es un trabajo hermoso. Me ayudó mucho a fortalecer mi autoestima, a integrar muchas cosas y emociones que tenía dentro y no sabía muy bien cómo expresar. Es un magnífico proceso terapéutico que ayuda a eliminar el estrés, te apoya en el descubrimiento de ti mismo y en el autoconocimiento, y te ayuda a desarrollarte como persona. Pruébalo, la recomiendo 100%. ¡Ahora te toca a ti!

Sobre el arte personalizado - Catia (Sicilia):

El cuadro que Steffi creó para mí realmente está lleno de magia y una energía asombrosa. Lo puse en la pared junto a la chimenea del salón para poder verlo siempre durante el día. Los colores son tan brillantes y vibrantes que siempre me hacen sentir mejor y más ligera. Puedo mirarlo durante horas.

Sobre la arte terapia en persona en Cusco - Anne-Kathrine (Dinamarca):

Me quedé asombrado y profundamente agradecida de que el renacimiento fuera posible en tan solo una hora. Steffi creó un espacio seguro y de confianza y su atenta guía me ayudó a desarrollar mi hermoso viaje. Me sorprende lo que mi cuerpo y mi corazón son capaces de hacer. Me llevo aprendizajes y luego de la sesión creé un tablero de visión que informa mi camino para revelar el misterio del amor y cómo integrar el amor en la vida cotidiana.

Sobre la pintura intuitiva en grupo en el bosque en Urubamba - Rocío (Peru):

La ceremonia de pintura intuitiva con Steffi fue magia pura pues iniciamos conectando con nosotros, la naturaleza, el lienzo y nuestro poder creador. Realmente sentí todo como parte de una ceremonia y el estar rodeados de naturaleza lo hizo mágico y dotado de mucha sabiduría e inspiración. Les recomiendo regalarse esta sesión con Steffi para conectar con su poder creador.

Sobre la arte terapia virtual - Kimberly (EE.UU.):

Tuve una sesión de arte terapia virtual más increíble con Steffi. ¡La cómoda experiencia consciente me impulsó a una tarde de alegría y seguridad!

Contacto Steffi:

+51 927 28 80 69 - steffisonqollimpiq@gmail.com

www.instagram.com/inessence.art

es.inessenceyouarebeautiful.com

*Créditos foto Steffi : @alejandraoroscoveneros

