

De: JotForm noreply@jotform.com
Asunto: Nueva respuesta:
Fecha: 12 de noviembre de 2014 18:06
Para: raquel@raquelballesteros.com



Question

Answer

Testimonio

Sempre havia pensat que anar a teràpia consistia en explicar la teva vida a un desconegut dos cops per setmana i que automàticament et senties millor.

Tot el contrari! Al principi la Raquel no parava de dir-me; "Això ho treballarem, això ho treballarem"
Jo pensava "¡Quanta feina!" Em venien ganes de plegar, se'm feia una muntanya tanta feinada!

Em va sorprendre veure que en totes les sessions em proposava exercicis, alguns d'ells semblaven jocs per nens i al principi em moria de vergonya! Poc a poc em vaig sentir més còmode, més segura de mi mateixa, em va ajudar a coneixam, a saber el que volia i el que no.

Finalment he après que sempre existeix una part de tu més fosca, i que hem d'aprendre a acceptar-la i a conviure amb ella.

Moltes gràcies per tot Raquel!

Tu nombre y apellido (Optativo)

Maria