

De: [REDACTED]
Fecha: 1 de septiembre de 2011 19:25:14 GMT+02:00
Para: RAQUEL PSICO A ESTE EAMIL <raquel@raquelballesteros.com>
Asunto: **HOLA GUAPA, ESPERO QUE TE GUSTE**

Antes de conocer a Raquel, ya había hecho alguna terapia de crecimiento personal, que gracias a ellas pude superar mi adicción a las drogas. Pero sentía que algo seguía fallando dentro de mí, que aunque superaba muchos obstáculos que se me ponían en el camino, veía que me seguía sintiendo vacía y llena de miedos.

Un amigo me habló de Raquel, y para mi cumpleaños me regaló, el mejor regalo que podían hacerme, que era ir a Barcelona a conocerla y tener una primera sesión, ya que yo vivo en otra ciudad. Mi terapia ha sido por internet y teléfono, al principio pensaba que no sería lo mismo, pero Raquel sabe perfectamente como hacerte sentir cómoda y que la distancia no se note, era como tenerla enfrente.

Yo acostumbrada a otro tipo de terapia, al principio no confiaba mucho, tenía una necesidad horrible de solo contarle mis problemas y no entendía que necesitaba saber los valores y mis objetivos, pero poco a poco entendí, que es fundamental empezar de nuevo, mirar dentro de ti, para poder ser independiente. Raquel me ofreció otra visión de la vida, si estaba mal, probar estar mal, no utilizar conductas evitativas, ha sido todo una aventura descubrir que estar sola, es maravilloso. Y también ha sido increíble aceptar el dolor, algo que mi cabeza no asimilaba.

Quien hace terapia tiene que tener claro, que tiene que ser sincero con el mismo para poder serlo con el terapeuta y como todos los trabajos cuesta, hay que trabajar en la hora de terapia pero también fuera de ella, utilizar todas las herramientas que te da Raquel, que por muy absurdas que parezcan a veces, dan resultado.

Yo he conseguido dejar una relación de 9 años, estando enamorada y dependiente, he conseguido no sentirme culpable a diario, he conseguido aprender decir NO, he conseguido a quedarme con la gente que me quiere por lo que soy y no por lo que hago por ellos, he aprendido a pensar en mí y disfrutar más del hoy y ahora, a saber organizarme mi tiempo, a disfrutar de no hacer nada, recuperar mis aficiones, he perdido 23 kilos, no hay mejor régimen que empezar a cuidarse por dentro pero lo más importante es no olvidarnos que los valores es lo más importante y así, poder marcar tus objetivos e ir a por ellos. Me siento libre y sin miedo, está claro que siempre hay algo por mejorar pero ya no tengo miedo porque tengo las armas para enfrentarme a los problemas y si no siempre estarán las terapias. Los padres te enseñan lo que pueden, que ya tienen bastante con vivir su vida pero luego están las terapias para crecer como persona y no conformarte con el "ES QUE YO SOY ASÍ, NO PUEDO HACER NADA", siempre hay donde elegir.

Ya se Raquel, que no te gusta que diga lo maravillosa que eres, pues no te lo diré.....lo que si que diré, es que he disfrutado mucho con la terapia, ha sido toda una aventura....MUCHAS GRACIAS