GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo recuperar la confianza?: Elena Mar

Actualidad Empresarial | 16/07/2021 | 00:00

Hay muchas personas que no están preparadas a nivel emocional para superar una ruptura amorosa. Mientras que hay personas que saben salir de esta situación superándola sin mucho esfuerzo, hay otros a los que les acarrea una serie de problemas emocionales que pueden volverse graves.

La coach personal Elena Mar ayuda a todas las personas que han perdido la confianza tras un desamor. Esta profesional se caracteriza por ofrecer sesiones divertidas, empáticas, confidenciales y sin prejuicios. Su objetivo primordial es apoyar a aquellos incapaces de superar una ruptura, brindándoles las técnicas más efectivas para que venzan el duelo de la forma idónea, para que sigan su camino con tranquilidad y felicidad.

¿Cuáles son los indicios para saber que una persona debe acudir a un profesional?

Después de una ruptura o de otros episodios traumáticos, muchas personas pierden la confianza en ellas mismas y en el resto. Este factor puede suponer un problema grave en el desarrollo natural del día a día y de cualquier tipo de relación interpersonal.

Hay conductas que son indicativas de esta pérdida de confianza. Es natural vivir un tiempo de duelo que puede durar semanas, meses y hasta años, dependiendo de cada caso. El problema radica cuando el individuo empieza a experimentar cambios físicos y emocionales como pérdida de peso, falta de sueño y apetito, llanto incontrolable, ansiedad y depresión. Lo mejor en estos casos es buscar ayuda a través de un coach personal. Elena Mar es experta asistiendo a hombres y mujeres para que superen una ruptura y recuperen la confianza.

Recomendaciones a la hora de superar una ruptura amorosa

Cuando una relación se acaba, los involucrados pasan por una situación de desasosiego. En este momento, el coach personal tiene un papel importante, ya que se convierte en un apoyo y en un guía para esa persona que requiere recuperar la autoestima y la confianza, desarrollar inteligencia emocional, controlar la ansiedad y aprender a manejar cualquier situación que le sobrevenga.

En ese sentido, Elena Mar recomienda no desesperarse a aquellos que están pasando por una dolorosa ruptura. Además, los insta a no llenarse de rencor, sino a encontrar apoyo en familiares y amigos, a desconectarse de las redes sociales temporalmente y a buscar ayuda profesional.

El interesado en solicitar los servicios de Elena Mar como coach profesional para aprender a valorarse, empoderarse y recuperar la confianza para seguir con su vida puede hacerlo a través de la página web de la profesional, donde encontrará sus números telefónicos de contacto, sus redes sociales y otras informaciones de interés.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/152977-como-recuperar-la-confianza-elena-mar.htm