# No hay atajos en la transformación personal

Actualidad Empresarial | 01/10/2022 | 00:00

Es fundamental para cualquier persona encontrar herramientas que funcionen de forma real para sentirse no bien, sino mejor.

En este sentido, resulta imprescindible aceptar las debilidades de uno mismo antes de propiciar una transformación personal sostenida en el tiempo y verdadera porque no hay atajos para eso.

Para ello, el psicólogo y coach Ruben Monreal acompaña de forma personalizada a través de sesiones online, a personas que se dedican a diferentes cosas a resolver sus problemas y a cambiar.

Transformación personal de la mano de Rubén Monreal

El psicólogo es, además coach especializado en cambio, personal y crecimiento deportivo y acompaña a sus colaboradores en todo el proceso hasta que se consigue la mejora buscada.

Este aspecto se lleva a cabo con sesiones online donde Ruben permite cambiar la relación de las personas no con su mente, sino con lo que les dice su mente en momentos de ansiedad o miedo.

De esta manera, acaba logrando no solo confianza real, sino también una claridad en valores personales que permiten a las personas sentirse mucho más seguras y a respetarse, aceptándose tal como son

Por lo tanto, las sesiones online de Rubén Monreal ayudan a quienes buscan una guía que les permita desbloquear miedos con herramientas útiles para sentirse no bien, sino mejor.

Por otra parte, Ruben cuenta con un servicio gratuito de mucho valor en una newsletter diaria donde cuenta historias y anécdotas reales, que no cuenta cualquier psicólogo, que le pasan a él o a personas con las que colabora, sobre cómo aplicar psicología y coaching a la vida real y al deporte de una manera que funciona.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/186137-no-hay-atajos-en-la-transformacion-personal.htm