



# Comunidad

## Pensando en Voz Alta

Un espacio diseñado para acompañarte durante el mes en el proceso de sanar, aprender, crecer y cultivar tu amor propio y liberación emocional.

**Realizado por:** Dra. Ruiz y su equipo

**Modalidad:** Online

**Inscríbete hoy y comienza a pensar en voz alta junto a nosotros.**

 **+1 (813) 568-6424**



@draruiz.mentesana

# QUE OBTENDRÁS AQUÍ

## 2 CURSOS AL MES: TEMÁTICAS

- Relaciones de pareja
- Estilos de apego afectivo
- Relaciones familiares y límites
- Comunicación asertiva (aprender a decir las cosas para evitar conflicto)
- heridas emocionales de infancia
- sanación del niño interior
- relación con los hijos
- Sentimiento de soledad
- Miedos y temores
- Sanación de duelos
- Relación con los padres
- Lidiando con el estrés y la ansiedad
- Tomando mejores decisiones.
- Amor propio y autoestima
- Entre muchos más temas.

## ACCESO A NUESTRA COMUNIDAD PRIVADA EN WHATSAPP

- En donde podrás interactuar con otros y hacer preguntas en donde yo podré responderte.
- Ejercicios prácticos para realizar durante la semana.
- Videos de apoyo con ejercicios y tips realizados por mi y mi equipo.
- Acceso a los retos de 21 días para soltar y cambiar hábitos.
- Reflexiones de Pensando en Voz alta exclusivas para la comunidad.

PENSANDO EN VOZ ALTA  
BY DR. RUIZ



Dra. R

PENSANDO  
en Voz ALTA

# ESTÁ MEMBRESÍA ES ADECUADA PARA TI SI:

1. Quieres iniciar tu proceso, o ya tienes un proceso actual y deseas complementarlo con conocimiento adicional.
2. te sientes solo durante la semana y buscas ocuparte en algo que te llene de corazón, y te haga crecer en todas las maneras posibles.
3. andas en búsqueda de aprender más acerca de ti, y crecer tu amor propio y autoestima.



## INVERSIÓN

\$125 dólares mensuales / 180.000 Colombia Mes  
Dos encuentros grupales en vivo con la Dra. Ruiz  
Acceso a todas sus herramientas y acompañamiento semanal con reflexiones y material de apoyo exclusivo de la comunidad.



## CUANDO:

Cada lunes quincenal , iniciamos LUNES 21 DE OCT  
Puedes ver los cursos grabados durante la semana si no alcanzaste a estar en vivo.



## DURACIÓN CADA ENCUENTRO

50-60 mins

Hora: 8:00 pm Miami