

# Información psicoterapia individual

Un espacio para ser, sentir  
y conectar con tu esencia



Lidia Oliu

¡Hola! Encantada de tenerte por aquí.  
Si estás leyendo este documento, imagino que es porque  
quieres más información sobre las sesiones de psicoterapia.

Antes de nada, quiero darte las gracias por tu confianza  
y por atreverte a dar este primer paso.

Si has llegado hasta aquí es porque seguramente hay algo  
dentro de ti que se remueve, y siente que es la hora  
de pedir ayuda o empezar a moverse de un modo  
diferente al automático.

El primer paso ya lo has dado, los que vienen los  
podemos hacer juntas, no estás sola.

# Enfoque terapéutico

Trabajo desde una psicoterapia integrativa centrada en la persona, ofreciendo un espacio para crecer en bienestar –

– Mi visión hacia las personas es holística y confío plenamente en la tendencia natural del ser humano que se dirige hacia el crecimiento personal.

En las sesiones (como en la vida misma), cuerpo-mente-emoción van de la mano, y atenderemos cada uno de estos planos desde la consciencia plena y la presencia en cada una de las sesiones.

El cuerpo almacena nuestra historia de vida, por eso mi línea de trabajo se basa en ir a explorar que es aquello del pasado que puede estar condicionando el presente.

Este camino pasa por poder reencontrarte con tu niñx interior, integrar cada parte de ti, y diferenciarte de tu familia de origen para reconocerte como un ser único, acercándote a una comprensión más profunda de tus sentimientos, necesidades, valores y actitudes, para poder vivir una vida más auténtica y plena.

## Que es un espacio terapéutico

El espacio terapéutico es un lugar de seguridad en el que podrás acercarte un poco más a ti, conocerte un poco más, crear una relación más sincera contigo misma y con el entorno. Todas llevamos una mochila que se ha ido llenando de experiencias a lo largo de los años, y a lo largo de nuestra historia hemos ido acumulando experiencias que quizás no han podido ser procesadas ni integradas, y esto condiciona la manera de vivir y leer nuestro presente. Ser conscientes de qué queremos soltar, de qué ya no nos sirve, tomar conciencia de si hay algo que nos pesa nos puede ayudar a vivir nuestro presente de una forma más ligera. Mereces vivir(te) desde el amor, la sinceridad y la presencia.

# Psicoterapia Online

Las sesiones tienen una duración de **entre 50 i 60 minutos**.

La frecuencia entre encuentros la acordaremos en la primera sesión y podremos reajustarla según tus necesidades. Es muy importante tener en cuenta que **para que un proceso terapéutico sea efectivo tiene que haber una continuidad y compromiso con la terapia y contigo misma**.

Las sesiones online son tan efectivas como las presenciales, y créeme, la distancia se acorta.

Tu comodidad es innegociable, por eso será muy importante que puedas conectarte desde un espacio donde haya silencio y puedas sentirte cómoda, sin interrupciones y muy buena conexión a internet. Para tu comodidad te recomiendo el uso de ordenador o tablet y no el móvil.

Es un espacio para ti y deseo que puedas aprovecharlo con la máxima comodidad y confort.

Las sesiones online se realizarán a través de **Google o Meet Zoom**, y se mandará el link unos días antes de la sesión. Si no hay ningún problema utilizaremos siempre el mismo link.

Para que esto no nos robe tiempo ni energía, el pago de las sesiones siempre se realizará antes de cada sesión, con un mínimo de 24h de antelación.

**La inversión por sesión es de 60€.**

# En terapia podrás

Aprender a identificar, sentir  
y atender tus emociones

Soltar patrones y creencias que  
ya no son útiles para ti

Acompañarte con una mirada más  
amable y compasiva hacia ti misma

Atender aquellas situaciones del  
pasado que no han podido  
ser integradas

Abrazarte con todo

# Este espacio es para ti si

Sientes que lo tienes todo pero,  
no te sientes bien contigo misma.

Quieres mejorar tu autoestima y transformar  
la relación que tienes contigo misma.

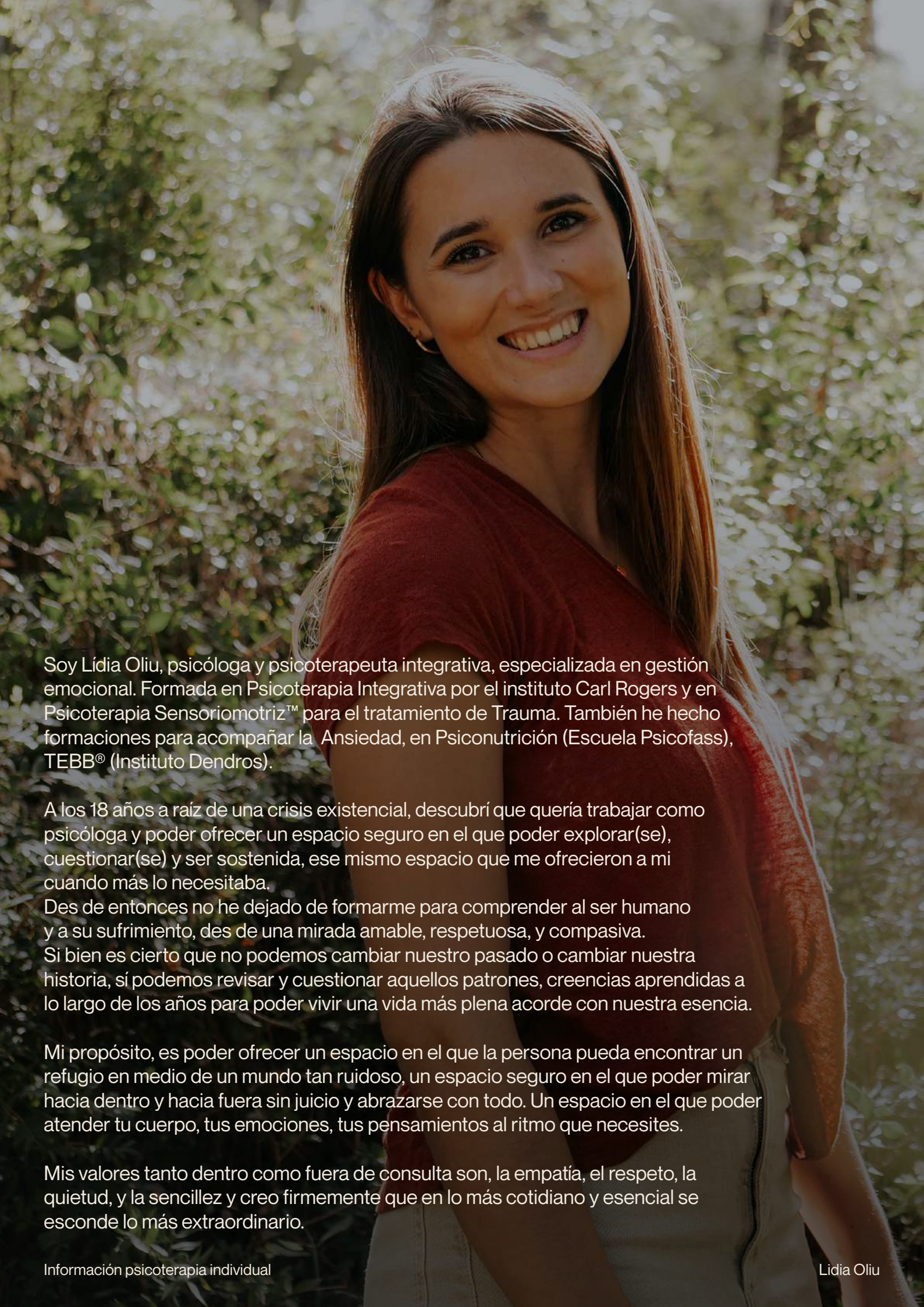
Quieres vivir más en calma tu día a día.

Quieres aprender estrategia de relajación,  
autoregulación y mindfulness para vivir una  
vida más pausada.

Deseas conocerte y entender desde dónde  
te mueves, acoger lo más inconsciente.

Quieres cuestionar creencias y patrones  
que ya no son útiles para ti y tu presente.

Sientes ansiedad y quieres conocer  
su origen y aprender a gestionarla.



Soy Lidia Oliu, psicóloga y psicoterapeuta integrativa, especializada en gestión emocional. Formada en Psicoterapia Integrativa por el instituto Carl Rogers y en Psicoterapia Sensoriomotriz™ para el tratamiento de Trauma. También he hecho formaciones para acompañar la Ansiedad, en Psiconutrición (Escuela Psicofass), TEBB® (Instituto Dendros).

A los 18 años a raíz de una crisis existencial, descubrí que quería trabajar como psicóloga y poder ofrecer un espacio seguro en el que poder explorar(se), cuestionar(se) y ser sostenida, ese mismo espacio que me ofrecieron a mi cuando más lo necesitaba.

Des de entonces no he dejado de formarme para comprender al ser humano y a su sufrimiento, des de una mirada amable, respetuosa, y compasiva.

Si bien es cierto que no podemos cambiar nuestro pasado o cambiar nuestra historia, sí podemos revisar y cuestionar aquellos patrones, creencias aprendidas a lo largo de los años para poder vivir una vida más plena acorde con nuestra esencia.

Mi propósito, es poder ofrecer un espacio en el que la persona pueda encontrar un refugio en medio de un mundo tan ruidoso, un espacio seguro en el que poder mirar hacia dentro y hacia fuera sin juicio y abrazarse con todo. Un espacio en el que poder atender tu cuerpo, tus emociones, tus pensamientos al ritmo que necesites.

Mis valores tanto dentro como fuera de consulta son, la empatía, el respeto, la quietud, y la sencillez y creo firmemente que en lo más cotidiano y esencial se esconde lo más extraordinario.

# Preguntas frecuentes

## ¿La primera sesión es gratuita?

La primera sesión no es gratuita y tiene el mismo coste y duración que las demás. Esta es tan importante como las otras, va a ser donde podremos conocernos y ajustar cuáles son tus motivos y objetivos para empezar la terapia.

## ¿Cuánto dura el proceso de terapia?

No hay un número concreto de sesiones, y cada caso y situación es distinta.

## ¿Cuál es la frecuencia de las sesiones?

Es recomendable que al inicio podamos vernos semanalmente. Aunque es algo que decidiremos y encuadraremos en la primera sesión. Lo más importante para la efectividad del proceso serán el compromiso y la continuidad de los encuentros.

## ¿Cómo funcionan los cambios y cancelaciones?

Como te decía, el compromiso y la continuidad son esenciales para el proceso. Y para que los aspectos más prácticos no nos roben tiempo ni energía, que haya un orden y estructura nos va a facilitar las cosas a ambas. A continuación, te comento como lo haremos si necesitas cambiar o cancelar alguna sesión.

Se podrán realizar cambios siempre que sea 24h antes de la sesión acordada. En este caso podremos buscar una nueva hora.

Si se realiza un cambio o se anula la sesión 12h antes de la hora prevista se cobrará el 50% de la sesión. Y no se podrá recuperar.

Si se realizar un cambio o anulación 6h o menos antes de la hora prevista, se cobrará el 100% de la sesión. Y no se podrá recuperar.

\*Por motivos de causa mayor (como accidentes, o causas médicas) estas condiciones no serán aplicadas y la sesión se podrá recuperar.

La puntualidad también será un valor importante en el proceso, si se llega tarde se podrá aprovechar la hora, pero no recuperar el tiempo, pero si pasan más de 15 minutos la sesión se dará por cancelada.



## ¿Puedo contactar contigo entre sesiones?

Contactaremos a través de Whatsapp o mail y voy a tratar de responderte lo antes posible. El horario de atención es de Lunes a Viernes de 10:00 a 19:00h. El contacto entre sesiones será para cambios de hora.

Todo lo relacionado con el proceso terapéutico será hablado y tratado en la sesión o podrás dejar un mail o un mensaje y trataremos su contenido en sesión conjuntamente.

## Método de pago y reserva

El pago de las sesiones siempre se realizará antes de cada sesión, con un mínimo de 24h de antelación al ES95 0073 0100 5708 2141 1771.

## Disponibilidad horaria y contacto

La disponibilidad horaria la acordaremos antes de agendar la primera sesión para asegurarnos de que podemos empezar el proceso juntas y nuestra disponibilidad coincide.

Para comentar cualquier tema sobre el proceso terapéutico nos comunicaremos vía mail a [hola@lidiaoliu.com](mailto:hola@lidiaoliu.com) y comentaremos ese mail juntas en la siguiente sesión. Pero para cualquier cambio de horario podremos comunicarnos a través de Whatsapp al +34 629766472.

# Lidia Oliu

Inhala. Exhala.  
Y déjate sentir como está tu cuerpo y  
como te sientes después de haber  
leído estas páginas.

Sea lo que sea estará bien.  
Dale la bienvenida.

Las sensaciones y emociones nos guían a vivir la vida  
que anhelamos, solo tenemos que confiar más en  
nuestra sabiduría interna, te está esperando para que  
la cojas y te muevas desde ella.

Gracias por haber llegado hasta aquí  
y por tu tiempo.

Para cualquier pregunta no dudes en escribirme  
y hablamos. De verdad.

Te mando un abrazo de corazón a corazón.