

Es normal estar nervioso/a en la 1ª sesión



En la 1ª sesión no me tienes que contar todo, ni ir en un orden determinado. Simplemente hacerlo de la manera con la que te sientas más cómodo/a

Recuerda que eres parte activa del proceso y tendrás que aplicar cambios en tu vida



Los procesos no son lineales, habrá subidas y bajadas.



# COSAS QUE SABER ANTES DE EMPEZAR UNA TERAPIA



Un/a psicólogo/a, no te dice lo que tienes que hacer. Como tu psicóloga, te acompañaré en el proceso, y estableceremos los objetivos juntos/as



Es necesario paciencia algunos cambios tardan en llegar.

No es necesario que hables de cosas para las que no estas preparado/a o de las que no quieres hablar.



Puedes decirle a tu psicólogo/a si hay algo que te molesta o con lo que no estás de acuerdo. Pregunta cualquier duda durante todo el proceso

... y lo más importante:

**IR AL PSICOLOGO/A ES UN ACTO DE AMOR PROPIO  
QUIÉRETE MUCHO  
ERES MUY VALIENTE**