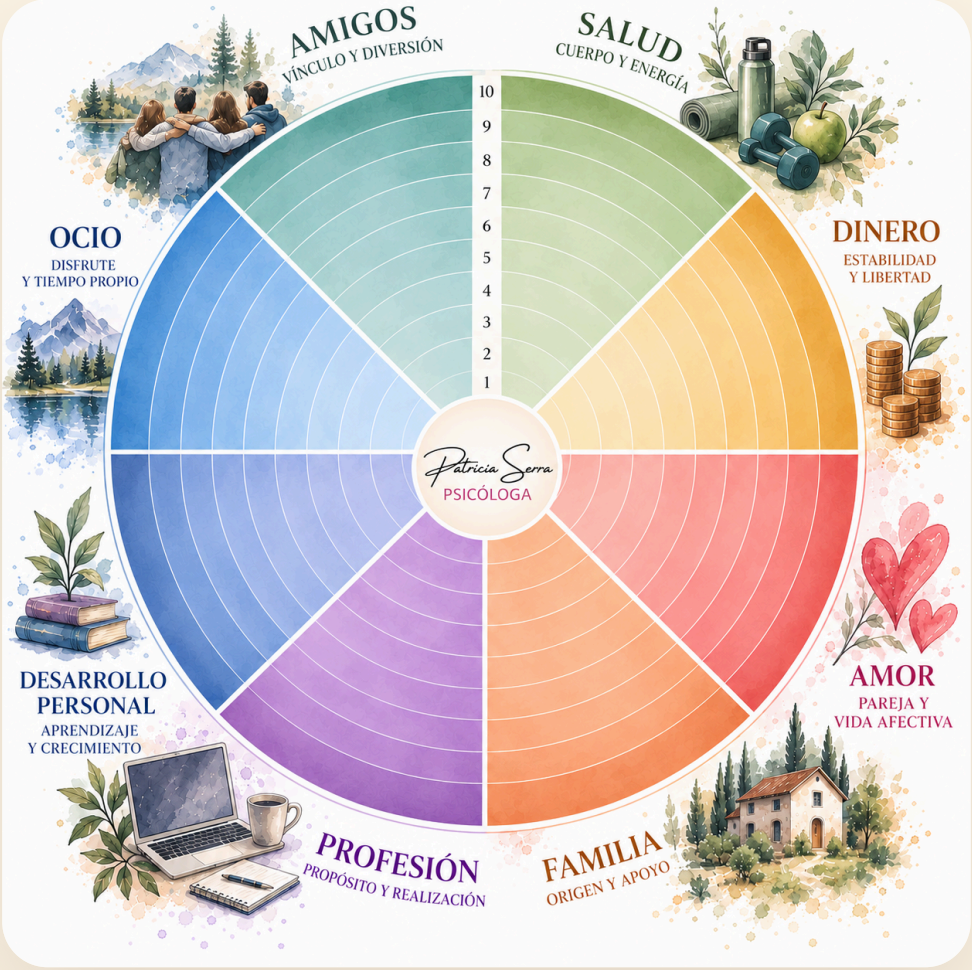
Antes de nuestra primera sesión

La rueda de la vida

La rueda de la vida es una herramienta sencilla, muy usada en terapia, para **ver de un vistazo qué grado de satisfacción sientes ahora mismo en cada área de tu vida**: tus vínculos, tu salud, tu trabajo, tu economía, tu tiempo para ti... No es lo mismo el tiempo que le dedicas a un área que lo bien que te sientes en ella — **puedes estar muy volcada en algo y aun así notar que no te está funcionando**. No busca ponerle una nota "correcta" a tu vida, sino ayudarte a ver con claridad qué áreas te dejan satisfecha y cuáles no, aunque les dediques mucho.

Obsérvala con calma y descubre qué áreas de tu vida quieres reforzar ahora mismo. Te ayudará también a **tener más claro qué contarme antes de la primera sesión** — así podemos detectar juntas qué trabajar e ir mucho más enfocadas desde el principio.



Patricia Serra
PSICÓLOGA

Patricia Serra · Psicóloga integradora online

Un paso más

Si ya tienes más clara la fotografía de tu vida ahora mismo

Guarda tus puntuaciones y anota qué áreas te gustaría reforzar — nos serán muy útiles en la primera sesión para saber por dónde empezar y trabajar desde el primer día con un rumbo claro.

Mi formación

para que sepas en manos de quién estás

- Grado en Psicología · Universidad Autónoma de Madrid.
- Máster de Especialización en Trauma desde un Enfoque Integrador · Origen.
- Formación en Terapia Familiar Sistémica · Universidad Pontificia Comillas.
- Experto en Trastornos de la Personalidad · Soc. Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.
- Máster en Psicología General Sanitaria.
- Experto en Clínica e Intervención en Trauma con EMDR · Soc. Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.
- Experto en Hipnosis Clínica · Colegio Oficial de la Psicología.
- Máster de Formación del Profesorado, esp. Orientación · UAM.

Nº de colegiada M-36871, Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

¿Empezamos a trabajar en esto juntas?

Llevo años acompañando a personas que querían poner rumbo a su vida — puedes leer sus experiencias en **mis reseñas de pacientes**. Si sientes que es tu momento, reserva tu primera sesión online aquí mismo.

Reservar primera sesión

Patricia Serra · Psicóloga integradora online · patriciaserrapsicologa.com

patriciaserrapsicologa@gmail.com · +34 683 32 05 87