

English version below  / Version française ci-dessous 

✨ **Cuando alguien te gusta y te desestabiliza: volver a ti en el amor**

Una sesión para salir del bucle y volver a tu centro.

💔 **¿Te suena esto?**

Conoces a alguien nuevo y...

- no puedes dejar de pensar en él
- miras el móvil constantemente
- cada mensaje (o silencio) te afecta más de lo que te gustaría
- te cuesta concentrarte en tu vida
- sientes una mezcla de ilusión, ansiedad y duda

Y aunque no quieras vivirlo así...
no sabes cómo pararlo.

🧠 **Qué está pasando realmente**

No es solo por él.

Hay algo dentro de ti que se activa muy rápido:
una parte de ti que busca seguridad, respuesta o validación.

Por eso todo se vuelve tan intenso, tan urgente...
y tan difícil de controlar.

En esta sesión vamos a ver con claridad qué está pasando dentro de ti, y cómo volver a tu centro.

🌱 **Qué haremos en la sesión**

- entender qué se activa en ti
- bajarlo de la mente al cuerpo
- ver cuál es la causa real de esta activación
- aprender cómo sostenerte en ese momento

🎯 **Qué te llevas**

- claridad sobre lo que te pasa (y por qué)
- una forma concreta y práctica de gestionarlo en el momento
- la sensación de poder empoderarte, calmarte y volver a ti

🕒 **Formato**

60–75 min · online

💰 **Precio**

Una sesión para salir del bucle y volver a ti, con herramientas prácticas para sostenerte a ti misma siempre que lo necesites.

68€

 **Reserva y contacto**

 **Reservar mi sesión aquí**

<https://cal.com/lauragarganta/sesion-volver-a-ti>

Si tienes dudas antes de reservar, puedes escribirme aquí:

laura.garganta@gmail.com

o aquí: @lauralovecoach en Instagram

When you like someone and feel destabilized: coming back to yourself in love

A session to break the cycle and come back to your centre.

Does this feel familiar?

You meet someone new and...

- you can't stop thinking about them
- you keep checking your phone
- every message (or silence) affects you more than you'd like
- you find it hard to focus on your own life
- you feel a mix of excitement, anxiety, and doubt

And even though you don't want to feel this way... you don't know how to stop it.

What's really going on

It's not just about them.

There's something inside you that gets activated very quickly:
a part of you that is looking for safety, reassurance, or validation.

That's why everything suddenly feels so intense, so urgent...
and so hard to control.

In this session, we'll look at what's really happening within you and how to come back to your center.

What we'll do in the session

- understand what gets activated in you
- bring it from the mind into the body
- uncover the real cause underneath
- learn how to support yourself in that moment

What you'll take away

- clarity about what's happening (and why)
- practical tools to manage it in the moment
- the feeling of grounding and empowering yourself and coming back to your centre

Format

60–75 min · online

Price

A session to break the cycle and come back to yourself, with practical tools you can rely on whenever you need them.

68€

Booking & contact

👉 Book your session here: <https://cal.com/lauragarganta/sesion-volver-a-ti>

If you have any questions before booking, feel free to reach out by email: laura.garganta@gmail.com or IG @lauralovecoach

✨ **Quand quelqu'un te plaît et te déstabilise : revenir à toi dans l'amour**

Une séance pour sortir de ce schéma et retrouver ton équilibre

💔 **Ça te parle ?**

Tu rencontres quelqu'un et...

- tu n'arrives pas à arrêter de penser à lui
- tu regardes ton téléphone sans cesse
- chaque message (ou silence) t'affecte plus que tu ne le voudrais
- tu as du mal à te concentrer sur ta vie
- tu ressens un mélange d'enthousiasme, d'anxiété et de doute

Et même si tu n'as pas envie de vivre ça comme ça... tu ne sais pas comment arrêter.

🧠 **Ce qui se passe vraiment**

Ce n'est pas seulement à cause de lui.

Il y a quelque chose en toi qui s'active très vite :
une part de toi qui cherche de la sécurité, une réponse ou de la validation.

C'est pour ça que tout devient si intense, si urgent...
et si difficile à gérer.

Pendant cette séance, on va voir avec clarté ce qui se passe en toi et comment revenir à ton centre.

Ce que nous ferons pendant la séance

- comprendre ce qui s'active en toi
- le ramener du mental au corps
- identifier la cause profonde
- apprendre à te soutenir dans ces moments-là

Ce que cette séance va t'apporter

- de la clarté sur ce que tu vis (et pourquoi)
- des outils concrets pour le gérer sur le moment
- la sensation de t'apaiser, te retrouver et de revenir à toi

Format

60–75 min · en ligne

Prix

Une séance pour sortir de ce schéma et revenir à toi,
avec des outils concrets pour te soutenir à chaque fois que tu en as besoin.

68€

Réservation et contact

👉 Réserver ma séance ici : <https://cal.com/lauragarganta/sesion-volver-a-ti>

Si tu as des questions avant de réserver, tu peux m'écrire ici : laura.garganta@gmail.com ou
sur IG @lauralovecoach