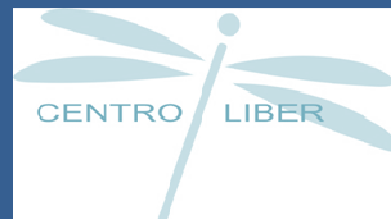


[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)



**Centro Líber A.C.** te da la bienvenida a su primer boletín electrónico de aprendizaje y crecimiento trascendente, donde de manera completamente gratuita iras recibiendo información semanal a cerca de temáticas de desarrollo personal planteadas por profesionales de la salud que te harán conocerte y sentirte mejor.

*Así que solo ve disfrutando tranquilamente y fijate como todo va sucediendo.*



Existimos en un mundo apresurado que irónicamente no deja mucho para nosotros, nos movemos al ritmo de los trozos de tiempo que el trabajo nos regala al margen de las condiciones que el dinero nos establece, esta situación limita muchos deseos, ideas y hasta necesidades, llevándonos poco a poco al descuido y desconocimiento personal que desemboca en mal humor, dolor de cabeza, depresión, gastritis, problemas con la pareja e hijos, sobrepeso y miles de males que oxidan nuestras capacidades mas fundamentales, pero...

**¿Existe la posibilidad de sentirme mejor, aun al margen de este escenario?**

**¡Desde luego que sí!** Actualmente existen muchas disciplinas comprometidas con el bienestar humano, ayudando a sentirnos mejor de distintas formas, cada día más fáciles y sencillas, donde *cómodamente podemos ir resolviendo aquellos inconvenientes*, solo es cuestión de conocerlas y elegir la que mejor se adapte a nuestra personalidad y circunstancia. Aquí te presentamos algunas que seguro te abrirán un nuevo panorama y se sumaran a tus opciones.



- ▣ **Redes sociales de apoyo:** personas de confianza apoyándonos y dándonos un punto de vista desde otra perspectiva.
- ▣ **Investigación:** documentarnos en libros, revistas, artículos o profesionales en el área sobre las dudas que tenemos a cerca de lo que vivimos.
- ▣ **Biblioterapia:** leer y estudiar circunstancias específicas de interés y desarrollo trascendente a las circunstancias personales.

- **Grupos de autoayuda:** agrupación de personas que viven circunstancias similares a las mías, recorrer el camino con personas que entienden perfectamente como me siento.
- **Consejería:** asistir con un terapeuta profesional que intervendrá en una crisis, estableciendo un panorama tranquilo y cómodo desde el que yo pueda decidir *saludablemente*.
- **Terapia individual:** asistir con un psicoterapeuta que diagnosticara y dará tratamiento psicológico a mi circunstancia en total confidencialidad.
- **Cursos, talleres y conferencias:** desarrollo de temáticas informativa y/o vivenciales a nivel grupal monitoreadas por un profesional en el área.

Recuerda siempre que cualquiera que sea tu opción deberás verificar que se trate siempre de un profesional capacitado. Ahora si, no existe pretexto para sentirse cada día mejor.

**Próximo boletín:**  
**“Superar el dolor de una pérdida”**



**Psic. Eveline González Dublán**

Si deseas conocer mas sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra pagina [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escríbenos [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com) nos dará mucho gusto atenderte.

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".