



MÓNICA COQUOZ

Monica es Terapeuta-Orientada al Focusing y Focusing Trainer, certificada por el Instituto Español de Focusing así como el International Focusing Institute. Focusing (<http://www.focusing.org/>) es un método de auto-escucha que invita a los practicantes a entrar en contacto con su mundo interior y permitir que la claridad y la sabiduría surjan de su más profundo.

Mónica también se ha formado en IFS (Internal Family Systems, Nivel 2), una modalidad psicoterapéutica poderosa que potencia la capacidad innata de auto-sanación de las personas.

Está muy interesada en la auto-indagación, como la basada en el Trabajo de Byron Katie (<http://www.byronkatie.com/>), para llegar a la raíz de viejos sistemas de creencias y cuestionar cómo nos relacionamos con nosotros mismos, con el mundo.

Aparte de las herramientas y los métodos, Monica cree que con una presencia amistosa y centrada, podemos estar con todos los aspectos de nuestra experiencia, incluso los que se sienten más dolorosos o inaceptables, y recibir sus regalos.

Es apasionada de ayudar a otros en sus caminos y se deleita en ver el proceso de crecimiento se despliega dentro de cada persona con quien trabaja.

diomas: English, French, Italian, Spanish (all fluent)

Especialidades: Mindfulness, Espiritualidad/Meditación, Relación Interior, Proceso creativo, Arte. Terapeuta Orientada al Focusing: Sesiones individuales, on-line y/o por teléfono y/o presencial.