



## Terapia Psicofilosófica

1. No te enfoques en los detalles
2. Busca una relación entre la persona y el hecho que da lugar al problema
3. El problema es la relación no el hecho en sí
4. Cambio la relación (nuevo horizonte de sentido) con el objetivo de ver el problema actual desde una nueva perspectiva
5. La persona ahora tiene un nuevo significado de la relación de la que nació el problema que puede utilizar en casos futuros.
6. Ejemplo: pierdo mi trabajo, el problema no es la pérdida de mi trabajo sino el significado que tengo de cambio y riesgo.

## **El sufrimiento es la relación con el problema no el problema en sí**

La terapia en línea se puede reservar a través de Whatsapp o correo electrónico:

+528445402738

[matteo@consultoriafilosofica.mx](mailto:matteo@consultoriafilosofica.mx)

El costo de la sesión de 45 minutos es de 550 pesos.

La terapia se realizará a través de la plataforma Zoom.