

CHI SONO



*Benvenuta/o,
sono AnnaLisa Bertoletti
sono una psicologa e psicoterapeuta e guida mindfulness.*

Credo che il cambiamento nasca dalla relazione.

Prima di ogni tecnica, c'è uno spazio da costruire insieme: fatto di fiducia, presenza, ascolto autentico. È da lì che si comincia a trasformare ciò che pesa.

Utilizzo un approccio integrato, che unisce elementi cognitivi, psicodinamici ed evolutivi. Ogni percorso è unico, pensato su misura, rispettando la storia e i tempi di chi ho di fronte.

Mi prendo cura della persona nella sua interezza, lavorando anche con strumenti come la mindfulness e l'EMDR per favorire consapevolezza, radicamento e riequilibrio emotivo.



WWW.ANNALISABERTOLETTI.IT