

Carina Cervino especializada en Ansiedad Femenina afirma 'La ansiedad, es la oportunidad de tu vida'

La especialista en ansiedad femenina lleva años atendiendo a mujeres con esta enfermedad en su consulta presencial y, ahora, también de manera online. Carina Cervino lanza su training gratuito por Whatsapp 'Libérate de la ansiedad', que tiene como objetivo llegar a más personas para que puedan experimentar un cambio en su vida

Ya hace varios años que Carina Cervino atiende en su consulta individual a mujeres que sufren de ansiedad. La llegada de la pandemia de la Covid-19 ha dado una nueva perspectiva al trabajo de esta especialista en Ansiedad Femenina, que ha podido ofrecer sus servicios de terapia online a muchas personas y ha descubierto que puede ser tan efectiva como la presencial.

Carina Cervino parte de una convicción disruptiva, renovadora y poco convencional que rompe con la imagen oscura y destructiva que se asocia a esta enfermedad: la de que la ansiedad es también una oportunidad de vida. Un mensaje que hace llegar a todas aquellas mujeres que pasan tanto por su consulta física como por su consulta online.

Ahora, con la finalidad de poder ayudar a más mujeres, Carina Cervino se lanza de lleno al mundo digital con su training gratuito por Whatsapp **'LIBÉRATE DE LA ANSIEDAD'**, con el cual quiere romper fronteras para que su manera de afrontar esta patología se viralice.

En sus propias palabras, la ansiedad se puede ver de otra manera “cuando se entiende que esta enfermedad aparece como una dramática llamada de atención que obliga a buscar ayuda”.

Y Cervino sabe de lo que habla, porque ha llegado a esta conclusión a partir de su propia experiencia personal. Según cuenta, “llegué a esta patología sin darme cuenta, no sabía que lo que estaba viviendo se llamaba ansiedad. Nunca pensé en buscar ayuda. No sabía que había profesionales que podían echarme una mano para poner orden al caos mental, emocional y existencial que estaba viviendo”.

Carina Cervino tocó fondo cuando se quedó embarazada de mellizos y -en consecuencia- se convirtió en madre de cuatro niños. Su elevada autoexigencia, su afán de perfeccionismo y su deseo de ser la mejor madre, la mejor hija, la mejor amiga y la mejor trabajadora le cobraron un alto precio y se llevaron por delante su ilusión y sus ganas de vivir.

Según ella, “fue doloroso darme cuenta de que mis hijos, lo más importante y sagrado para mí, no eran suficiente para generar esa chispa que te hace levantarte cada día y seguir adelante. Y este gran dolor también fue el motor que hizo que me dejara guiar por mi intuición, por mi corazón, por mis sentimientos. La ansiedad es una enfermedad que te seca por dentro y yo, que creía saberlo todo, no

tenía ni idea de quién era yo, Carina Cervino y de lo que necesitaba para salir de esta pesadilla”.

En medio de esta crisis, Carina Cervino conoció la Psicoterapia Gestalt, sintonizó a la perfección con su filosofía y encontró en ella una sólida plataforma para convertirse en la mujer y profesional que es hoy: segura, confiada y emocional, que se permite equivocarse. En definitiva, que se siente humana.

Desde entonces, Cervino comprendió que la ansiedad había llegado para darle la gran oportunidad de reinventarse, de cambiar y de construir su vida de forma consciente.

El training gratuito LIBÉRATE DE LA ANSIEDAD -que arranca el próximo 14 de febrero y durará una semana- tiene como objetivo enseñar a las participantes a descubrir todo su potencial y darles herramientas para trabajar miedos, límites, toma de decisiones y conectar con su esencia. En definitiva, para que aflore esa mujer brillante que vive en el interior de cada una de ellas.

Más información en: <https://carinacervino.com/liberate>

Datos de contacto:

Isabel Lucas
Lioc Editorial
672498824

Nota de prensa publicada en: [España y Latinoamérica](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Eventos](#) [E-Commerce](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>