

## **Through Therapy Collective (Trisha Hartmann) – Página de inicio – V2(final)**

**Escritora:** Mamie Stevenson Morago

**Editora:** Carola Garvin

**Director de proyecto:** Willie Milam

**Título SEO:** Página de inicio | Through Therapy Collective | Minneapolis, MN

**Meta:** Through Therapy Collective brinda servicios de asesoría y terapia y terapia de apoyo y culturalmente competentes a personas y parejas en Minnesota.

«El mejor camino para salir es siempre a través». – Robert Frost

¡Bienvenidos a Through Therapy Collective!

Brindamos servicios de asesoría y terapia colaborativa y empática a individuos y parejas.

Nuestro equipo de terapeuta o terapeutas culturalmente competentes está aquí para ofrecer un espacio cálido y seguro para ayudarte a superar las dificultades de la vida con una sensación de aliento y empatía. Y debido a que entendemos que muchos de los desafíos de la vida surgen de la angustia y la adversidad internalizadas, nuestro objetivo es brindar un entorno tranquilo y familiar donde puedas sentirte empoderado para explorar y procesar tus experiencias.

Nuestro enfoque de la terapia es dinámico y se adapta a las necesidades de cada cliente. En el curso del tratamiento, por lo general incorporamos elementos de técnicas basadas en el trauma, atención plena y terapias conductuales, incluida la terapia cognitiva conductual (TCC) y los sistemas familiares internos (IFS por sus siglas en inglés). Y si buscas terapia de pareja, también contamos con terapeutas en nuestro equipo especializados en Terapia Focalizada en las Emociones (EFT por sus siglas en inglés) y el Método Gottman para parejas.

Ya sea que estés curando viejas heridas, enfrentando desafíos presentes o preparándote para transiciones futuras, es importante recordar que tienes la fuerza y la capacidad para superar los obstáculos de la vida. Simplemente estamos aquí para ayudarte a identificar tus recursos inherentes y aprovechar tu potencial para que puedas sanar y crecer más plenamente.

Aunque la vida puede sentirse oscura y desconocida en este momento, hay una luz al final del túnel, y estamos aquí para ayudarte a **encontrar** el camino.

***Through Therapy Collective tiene su sede en Minneapolis, aunque nuestros médicos tienen licencia para atender el área metropolitana de Minnesota, así como a clientes en Colorado, Texas y Oregón. Nuestros terapeutas se especializan en el tratamiento de personas y parejas por igual que pueden estar lidiando con traumas no resueltos, ansiedad, depresión, transiciones difíciles o problemas de relación. Ofrecemos servicios***

***de asesoría y terapia y terapia en persona y en línea y estamos dentro de la red con una amplia variedad de proveedores de seguros (puede ver esta lista [aquí](#)).***

***Para obtener más información o para programar una consulta gratuita de 15 minutos con uno de nuestros médicos, por favor [rellena nuestro formulario de contacto](#) o [envíanos un correo electrónico](#). ¡Esperamos conectar contigo!***