

QUÉ VAS A CONSEGUIR CON EL PROGRAMA *Reinventate con Actitud*

LOS MÓDULOS Y SUS BENEFICIOS

SEMANA/ SESIÓN	TEMA	CONTENIDO BASE	MATERIAL DE ALTO VALOR
Semana 1	¿Cómo hacer una introspección interior para el autoconocimiento ?	En esta primera semana descubrirás exactamente por qué tienes este tipo de patrones en tus relaciones afectivas.	EJERCICIO: Workbook Biografía de mis relaciones EJERCICIO: La rueda de las relaciones EJERCICIO Test de relaciones VÍDEO Explicativo de como realizar los ejercicios y el objetivo de los mismos.
Semana 2	2 pasos para encontrar nuestro propósito	En la segunda semana vas a saber que buscas en una relación y como quieres vivirla.	EJERCICIO: Aceptar la realidad y a partir de aquí elaborar una lista de lo que quiero en una relación EJERCICIO: Identificar los Límites en la relación que sean claros de que esto no lo aceptas en tu relación ideal. Vídeo explicativo de como realizar el

			ejercicio y su finalidad y beneficio
Semana 3	Foco y claridad	Aprenderás a vivir una relación en equilibrio entre el amor romántico y el amor sano	<p>Vídeo diferencias entre amor romántico y dependencia emocional o relación tóxica + Audio</p> <p>EJERCICIO: Identifica conductas tóxicas en la relación de tus padres o en tu entorno</p> <p>EJERCICIO: Descubre tus valores con la rueda de los 5 valores</p> <p>EJERCICIO: Claves para mantener una relación sana</p>
Semana 4	Reconoce tu poder interior par reconectar con tu pareja	En la semana 4 vamos a reforzar tu autoestima y la confianza en ti como nunca la has experimentado hasta el momento.	<p>EJERCICIO Descubrir el origen de tu autoestima ¿Como se ha ido formando? y ¿cómo crees que está a día de hoy tu autoestima? aprender a quererte y a valorarte.</p> <p>Work book para entrenar tu autoestima</p>

Semana 5

Creencias pensamientos saboteadores

y

Reconocerás cuáles son esas creencias y pensamientos que te han bloqueado hasta ahora y te han mantenido atascada en tu relación y aprenderás a desbloquear tus pensamientos negativos tomando el control para poder encontrar las decisiones correctas y avanzar.

EJERCICIO : Kit básico reconoce tus saboteadores: 1 Herramienta con 18 preguntas potentes para guiarte en la autoreflexión de analizar y reconocer tus saboteadores y claves para reconocerlos a tus saboteadores + 1 Vídeo

EJERCICIO : 1 guía descargable las Claves para cambiar tu mente + vídeo 4 claves para eliminar tus saboteadores

EJERCICIO : Tipos de pensamientos y entrenando los pensamientos positivos

EJERCICIO : 1 Guía para ayudarte a descubrir cuales son estas creencias que te limitan

EJERCICIO : 1 cuaderno de ejercicio práctico para entrenar la felicidad de la

			<p>psicología positiva del coaching positive tools</p> <p>EJERCICIO 1: 1 calendario semanal de motivación personal de técnica de mindfulness</p>
Semana 6	5 pasos para entrenar la gestión emocional	<p>En la semana 6 vas a aprender cómo disfrutar de una relación sana desde la interdependencia y nunca más desde la dependencia emocional.</p>	<p>EJERCICIO: Los momentos que nos han definido</p> <p>EJERCICIO los límites del amor, aprender a decir NO sin sentirte culpable</p> <p>EJERCICIO Entender tus sentimientos y las emociones que te crean los celos y descubrir su origen.</p> <p>EJERCICIO Las emociones que te anclan en una relación tóxica :La culpa, la pena y el miedo</p>
Semana 7	El lenguaje del amor	<p>En la semana 7 conocerás las herramientas para que te comuniques asertivamente de manera extraordinaria</p>	<p>EJERCICIO : La comunicación verbal y no verbal de la pareja</p> <p>EJERCICIOS DE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asertividad

		<p>y se refleje en tu relación.</p> <p>También aprenderás a comunicarte en relaciones sexuales de manera sana para poder disfrutar de ellas con más pasión y más placer, además vas a disfrutar de relaciones sin riesgos conociendo las diferentes formas de prevenir los embarazos no deseados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • la escucha activa • La empatía • Técnica del WIN WIN • Resolución de conflictos en la pareja <p>EJERCICIO. Comunicación sexual</p>
<p>Semana 8</p>	<p>Los 5 hábitos para mejorar el bienestar de la pareja y disfrutar de una sexualidad consciente</p>	<p>En la semana 8 vas a crear tus nuevos hábitos para que consigas tener tiempo de calidad e intimidad con tu pareja.</p> <p>CIERRE DEL PROCESO</p> <p>Vamos a evaluar los resultados de todo lo que hemos ido entrenando y dejaremos tu hoja de ruta para que mantengas todo lo aprendido y perdure en el tiempo.</p>	<p>EJERCICIOS : como introducir nuevos cambios de hábitos</p> <p>EJERCICIO: MI COMPROMISO</p>