

CONTENIDO DEL PROGRAMA

Superación de tu Ruptura



PRIMERA SEMANA

- 1ª Sesión individual de valoración: esquemas mentales y estilos de afrontamiento
- 1º Taller sobre técnicas aplicadas para el cambio y plan de acción con objetivos

SEGUNDA SEMANA

- Acompañamiento en la gestión de plan de cambio de esquemas mentales
- 1ª Masterclass sobre registros corporales con hoja de trabajo
- 2ª Masterclass sobre Respiración
- 3ª Masterclass sobre teoría polivagal y sistema nervioso

TERCERA SEMANA

- 2º Taller sobre ejercicios somáticos y polivagales
- Puesta en marcha el plan de acción
- 2ª sesión individual al final de la semana para revisión y personalización

CUARTA SEMANA

- 4ª Masterclass sobre Neurorecodificación muscular
- 3º Taller para su aprendizaje y práctica de para la autoaplicación
- 5ª Masterclass sobre elaboración de árbol genealógico y hoja de trabajo para la investigación

QUINTA SEMANA

- 6ª Masterclass sobre Logoterapia y afrontamiento de la pérdida
- 4º Taller Técnicas de sanación y nuevo sentido
- Seguir con la investigación genealógica y hojas de trabajo para la elaborar tu nuevo enfoque de amor con sentido

SEXTA SEMANA

- 3ª sesión individual
- Entrega de libro de terapia personalizada
- Plan de acción personalizada para 30 días
- Cierre y meditación conjunta grabada

!ALGUNA SORPRESA MÁS;