



RENACER TRAS LA RUPTURA

El proceso para reconstruirte emocionalmente en 4 meses



¿Sientes que no consigues soltar? ¿Sigues pensando en esa persona más de lo que te gustaría? ¿Sientes ansiedad, vacío o dependencia emocional? ¿Te preguntas por qué repites siempre el mismo patrón? Y sobre todo... ¿Sientes que te has perdido a ti misma?



**¡Solo 10
participantes
por grupo!**



QUÉ ES ESTE PROGRAMA

Renacer tras la ruptura es un proceso terapéutico en grupo reducido donde no solo entiendes lo que te pasa...Aprendes a reconstruirte desde dentro.

Es un acompañamiento real, profundo y guiado.

QUÉ VAS A CONSEGUIR

- ✓ Dejar de engancharte emocionalmente a tu expareja
- ✓ Entender por qué te cuesta soltar
- ✓ Identificar patrones que repites en relaciones
- ✓ Detectar relaciones tóxicas antes de caer en ellas
- ✓ Recuperar tu autoestima y estabilidad emocional
- ✓ Volver a sentirte fuerte, tranquila y en control

CÓMO LO VAMOS A TRABAJAR

Tema 1: REPARACIÓN DEL DAÑO: Aprenderás a procesar la ruptura sin bloquear emociones ni idealizar

Tema 2: TU FORMA DE VINCULARTE: Descubrirás por qué eliges lo que eliges y cómo cambiarlo

Tema 3: RELACIONES TÓXICAS: Identificarás dinámicas dañinas y aprenderás a protegerte

Tema 4: AUTOESTIMA Y GESTIÓN EMOCIONAL: Reconstruirás tu seguridad y aprenderás a sostenerte emocionalmente



FORMATO DEL PROGRAMA

 **Lunes quincenal de 17:30h a 19:00h**

Durante 4 meses tendrás:

- 1 masterclass al inicio de cada mes
- 1 sesión de terapia grupal la tercera semana

CALENDARIO

Mayo

- 4 mayo (masterclass)
- 18 mayo (terapia grupal)

Junio

- 1 junio (masterclass)
- 15 junio (terapia grupal)

Julio

- 6 julio (masterclass)
- 20 julio (terapia grupal)

Agosto

- 3 agosto (masterclass)
- 17 agosto (terapia grupal)

PLAZAS LIMITADAS

Esto permite:

- Acompañamiento real
- Espacio seguro
- Trabajo profundo



POR QUÉ ESTE PROGRAMA ES DIFERENTE

Porque no te enseña solo a olvidar...sino que te enseña a no volver a perderte en una relación

Es un antes y un después en cómo te relacionas.

PRECIOS

Programa completo (4 meses): 480€



Reserva tu plaza con el **50%** (240€)



Resto antes del **30 de abril** (240€)