

CÓMO ENCONTRAR EL AMOR Y MANTENER UNA RELACIÓN SANA

La vida me ha llevado a formarme para **acompañar a mujeres a encontrar el amor y mantener una relación sana**, tras muchos años en relaciones de todo tipo, que fracasaban, por muchos motivos como: La desconfianza hacia el hombre, celos, luchas de poder, miedo a ser abandonada. Decidí desarrollar mi método para ayudar a todas esas mujeres que quieren disfrutar del amor, confiar de nuevo en los hombres, aprender a relacionarse de una manera sana y sentirse seguras.

¿Cómo **LO HACEMOS**? Yo te acompaño, transitaremos juntas el camino, ¿te animas?

CAMINO A TRANSITAR MÉTODO

Esto son los puntos claves que abordaremos para poder llegar a la meta y en la que estarás acompañada en todo momento.



<https://www.facebook.com/Rocio-Carreira-Atréveteaservista>



<https://www.instagram.com/atreveteaservista/>



<https://www.youtube.com/channel/UCJHl31CTz8XaBk6NqYsL6A>

Rocío Carreira – 655981859

Rociocp@atreveteaservista.com

<https://atreveteaservista.com/>

MÉTODO SESIONES:

1ª Modulo Autoestima: Consta de 3 sesiones individuales y 1 sesión grupal.

2ª Modulo Creencias y Roles de Pareja: Consta de 4 sesiones individuales.

3ª Modulo Sanar heridas de la infancia: Consta de 3 sesiones individuales y 1 sesión grupal.

4ª Modulo Recuperar la confianza en la figura masculina: Consta de 4 sesiones individuales.

5ª Modulo Sensualidad, sexualidad y feminidad: Consta de 3 sesiones individuales y 1 grupal.

6ª Modulo Atrévete a dar el paso, ¡Vamos a ligar!: Consta de 2 sesiones individuales y 2 grupales.

PROXIMOS EVENTOS

CÓMO ENCONTRAR EL AMOR Y MANTENER UNA RELACION SANA

Grupo en MADRID comienzo 16 de noviembre del 2020 – Precio total 1.699€

Consta de 24 sesiones en total, de las cuales 19 son individuales, 1 sesión a la semana, las 5 sesiones restantes son grupales (actividades) y se realizan en fin de semana (sábado) coincidiendo en la misma semana con la última sesión individual de cada módulo, pudiéndose ser modificadas para una mayor asistencia de todos los miembros. La duración total es de 4 meses y medio, del 16 noviembre al 27 marzo del 2021.

EJERCICIO CONECTATE CONTIGO MISMA

En este ejercicio te invito a que cada mañana antes de comenzar la rutina diaria o por las noches antes de acostarte, testes como estas como te encuentras y puedas conectar contigo misma.

Siéntate en un lugar tranquilo, relajado, donde nadie te pueda molestar, realiza tres respiraciones profundas: coge aire por la nariz, lo retienes unos instantes y lo exhalas lentamente, repite lo tres veces, entraras en un estado de calma y relajación. Si necesitas hacerlo, puedes repetir el ejercicio de la respiración hasta que te encuentres calmada y relajada.

Desde este estado de calma me gustaría que te conectes con tu cuerpo, ¿sientes algún dolor, tensión? si es así quiero que lleves tu atención a ese dolor, tensión a esa parte del cuerpo ¿Qué te está manifestando ese dolor o tensión en tu cuerpo? Preocupación, tristeza, ¿Qué sientes?, una vez detectado y siendo consciente de ello quiero que te digas internamente: lo suelto, suelto esta tensión, dolor, haciendo un gesto con las manos como si lo soltases, mientras lo acompañas con una respiración profunda y relajada sin forzar. Quiero que sientas como poco a poco tu cuerpo se va relajando cada vez más, hasta que sientas que tu cuerpo está más relajado.

Ahora con los ojos cerrados quiero que te lleves las manos al corazón y te digas:

yo..... me amo, con mis virtudes y mis defectos y ahora sé que puedo amarme tal y como soy, que no hay nada malo en mí. Que soy perfecta tal y como soy, que no importa cómo o que viviese en el pasado, ni que creencias tuviese o que pensase sobre mí, ahora



<https://www.facebook.com/Rocio-Carreira-Atraveteaservista>

Rocio Carreira – 655981859



<https://www.instagram.com/atreveteaservista/>

Rociocp@atreveteaservista.com



<https://www.youtube.com/channel/UCJHl31CTz8XaBk6NqYsL6A>

<https://atreveteaservista.com/>

me amo, me respeto, me libero de todas esas creencias y vivencias que me pudiesen haber dañado en el pasado, porque el pasado ya no existe, solo el aquí y ahora, y por ello, me libero de esas cargas y a partir de ahora, en este instante puedo ser yo, ahora me amo, me respeto, me quiero y sé que tengo un gran valor como mujer, yo soy yo única y especial.

Que así sea, así es, hecho esta.

Gracia, Gracias, Gracias.

Conecta contigo misma, quédate con esa sensación y ese sentir que eres única y especial y te amas tal y como eres. Realiza otras tres respiraciones profundas para anclar la sensación de paz contigo misma, y ya puedes abrir los ojos.

¡¡Enhorabuena!! Seguro que has logrado conectarte contigo misma, repite este ejercicio tantas veces necesites.

TUS ANOTACIONES:



<https://www.facebook.com/Rocio-Carreira-Atreveteaservista>

Rocío Carreira – 655981859



<https://www.instagram.com/atreveteaservista/>

Rociocp@atreveteaservista.com



<https://www.youtube.com/channel/UCJHlI31CTz8XaBk6NqYsL6A>

<https://atreveteaservista.com/>