

MASTERCLASS

3 Herramientas de Gestión Emocional



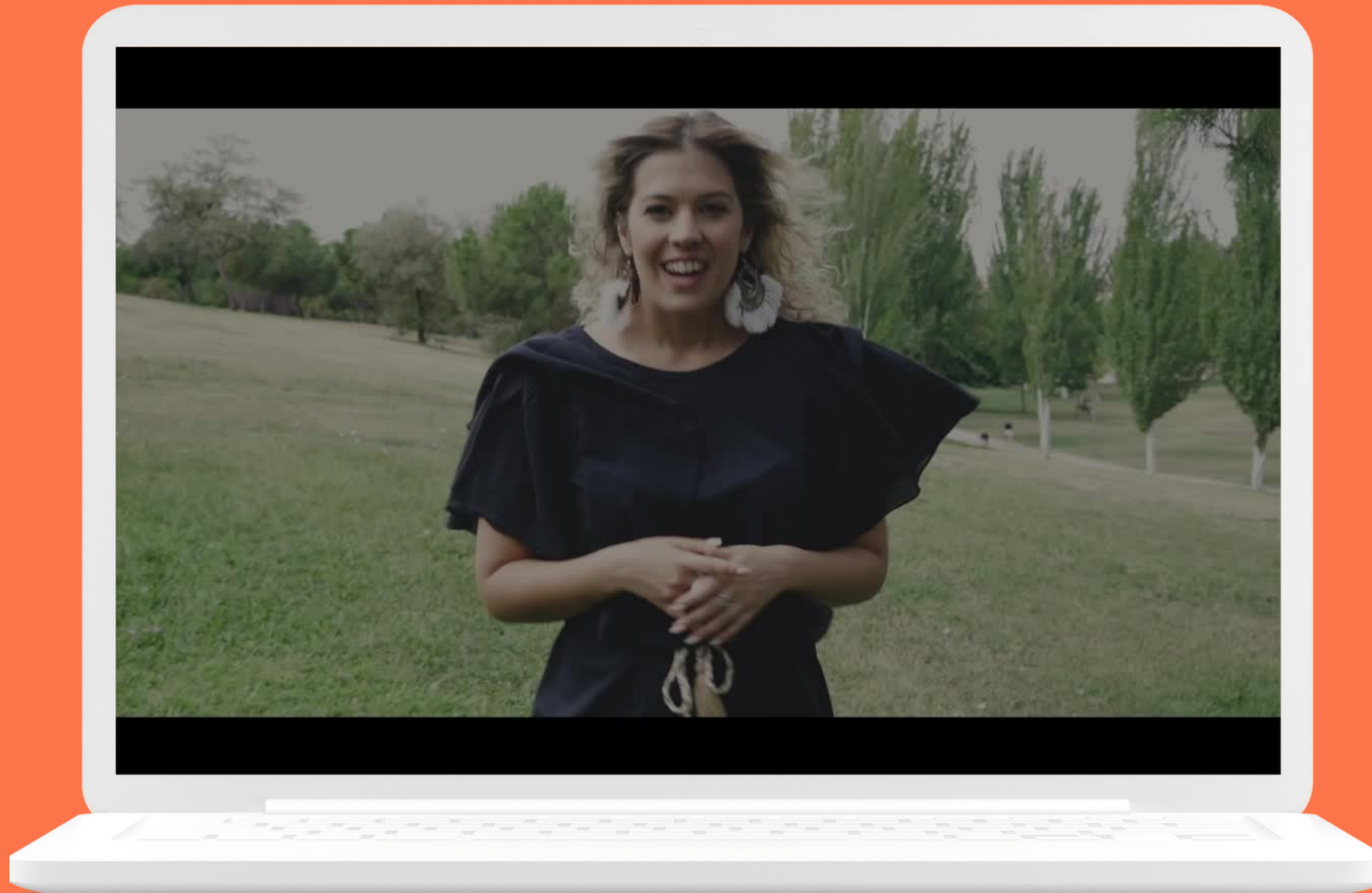


Soy
Patricia
Sánchez



Psicóloga y Terapeuta de pareja Llevo 10 años dedica a la psicología y a las relaciones de pareja He acompañado a más de 3000 personas en sus procesos
Lo importante no es eso, estuve a punto de cargarme del todo mi relación de pareja y aquí estamos haciendo vídeos en IG y compartiendo!

Hoy te cuento algo muy personal, mi trabajo es la HISTORIA DE MI VIDA!!



Relación libre y fuerte

Relación estable

Relación sana

Relación real

Relación saludable

Relación sólida

¿Qué vas a aprender en esta Masterclass?



- **Aprende a identificar tus emociones**
- **3 herramientas para gestionar tus emociones en pareja**
- **La rueda de las emociones**
- **Los 6 niveles de las relaciones de pareja**
- **Estructura emocional de la pareja**

Todas las dudas que tengas puedes dejarlas en el chat junto con tu email, número de teléfono y nombre.

QUÉDATE HASTA EL FINAL!!

¿QUIÉN SOY YO PARA ACOMPAÑARTE?

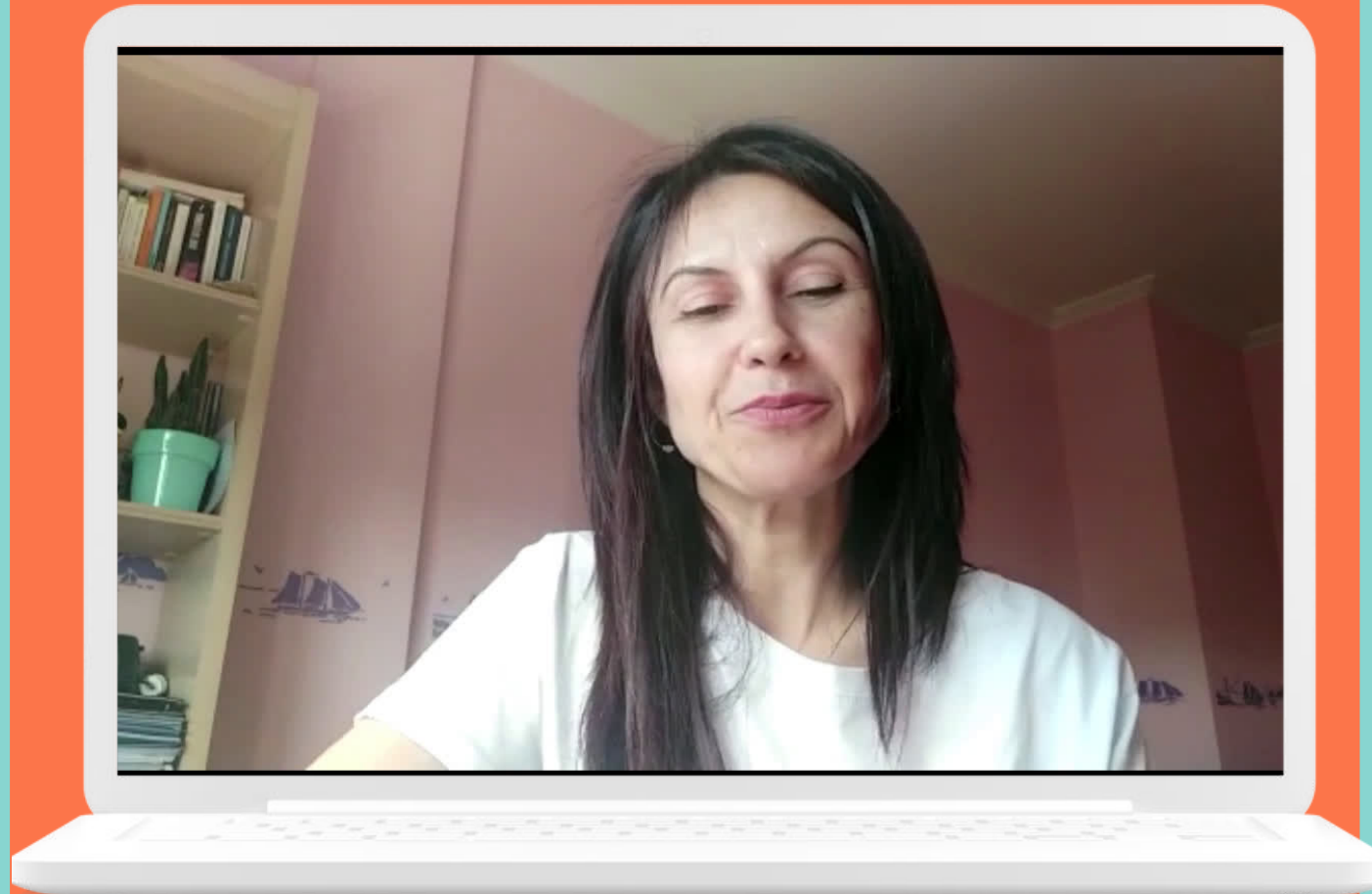
- Todo lo que te enseñé lo he aplicado yo en mi propia vida y en mi relación de pareja
- Además no sólo trabajo en terapia de pareja e individual, si no que he creado mi propia **ESCUELA ONLINE /PRESENCIAL**
- Además esta es la **5a EDICIÓN** DEL PROGRAMA QUE HOY
TE PRESENTO: APRENDE A GESTIONAR TUS EMOCIONES EN PAREJA
- A parte de yo misma, **ya lo han validado más de 120 persona /parejas**



Y NO TE LO CUENTO YO, TE LO CUENTA ISABEL.

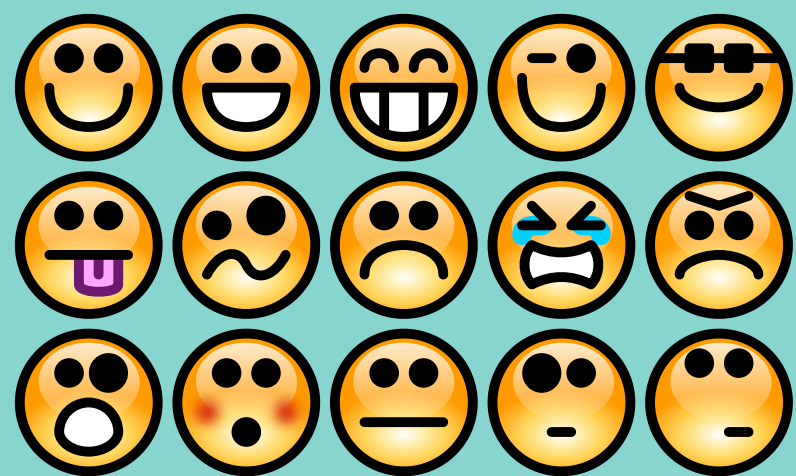
COMO ESTABA ANTES DE TRABAJAR EN SUS EMOCIONES:

- Mi situación era complicada por la ruptura de pareja .
- Intentando superar un duelo familiar.
- Sumergida en la tristeza sin poder salir.
- Sin saber como pasar a la acción



COMO ESTABA DESPUÉS DE TRABAJAR EN SUS EMOCIONES:

- He entendido que todas las emociones son válidas.
- He identificado la rabia, que era una emoción que me costaba sacarla, y creo que es imprescindible para tomar acción.
- Patricia me ha transmitido mucha paz y tranquilidad a la hora de aplicarlo todo.
- He obtenido buenos resultados en poco tiempo.



¿JUGAMOS A RECONOCER EMOCIONES?



1. Tu pareja te miente, te engaña
y tu socio te traiciona.

2. Alguien te enseña a amarte
más.

3. Te sientes sereno y en paz
contigo mismo.

4. Te proponen un puesto de trabajo bien
remunerado donde tendrás que
renunciar a ser lo que eres (perder
facultades)

5. Tu amigo te supera y te gana.

6. Te das cuenta de que estás
invadiendo el territorio o
pertenencias de otra persona.



Patricia Sánchez

ESCUELA SER FELIZ EN PAREJA

Aprende a identificar la emoción **MIEDO**



MIEDO REAL

- ✓ ES UNA ALERTA
- ✓ UNA AMENAZA REAL TANGIBLE
- ✓ ES UN AVISO DE QUE NUESTRO BIENESTAR SE PUEDE ALTERAR
- ✓ ES TANGIBLE Y CONCRETO
- ✓ POR EJEMPLO- UN LEÓN QUE VIENE HACÍA MÍ
- ✓ TIENE QUE VER CON LA FUNCIÓN DE SEGURIDAD

MIEDO FALSO

- ✓ MIEDO MENTAL
- ✓ NO EXISTE EN LA REALIDAD
- ✓ ES PRODUCTO DE NUESTRA MENTE
- ✓ PREOCUPACIÓN, PENSAMIENTO NEGATIVO ANTICIPATORIO
- ✓ MIEDO APRENDIDO DE EXPERIENCIAS PASADAS
- ✓ HERIDAS DE INFANCIA U OTROS

Aprende a identificar la emoción **TRISTEZA**



TRISTEZA REAL

- ✓ SENTIMIENTO DE PERDIDA REAL
- ✓ DUELO
- ✓ CONECTADO A LA FUNCIÓN DE DESARROLLO
- ✓ EMOCIÓN QUE NOS LLEVA PA DENTRO
- ✓ NOS HACE APRENDER
- ✓ ANALISIS

TRISTEZA FALSA

- ✓ UNA PÉRDIDA QUE ADELANTAMOS
- ✓ CREEMOS O ANTICIPAMOS QUE HEMOS PERDIDO ALGO
- ✓ MUCHAS VECES ASÍ LO PROPICIAMOS
- ✓ ES MUY DAÑINO PROLONGAR LA TRISTEZA DURANTE MUCHO TIEMPO PUES NOS PODEMOS QUEDAR ENQUISTADOS AHÍ
- ✓ A VECES LA MAL ACTIVAMOS CUANDO LO QUE TOCA ES MIEDO O RABIA

Aprende a identificar la emoción RABIA



RABIA REAL

- ✓ SE ACTIVA ANTE INJUSTICIAS
- ✓ NOS HACE PASAR A LA ACCIÓN
- ✓ LÍMITES VERBALES O DE ACCIÓN
- ✓ NOS AYUDA A RECUPERAR EL BIENESTAR
- ✓ SIEMPRE QUE NO NOS PASEMOS
- ✓ EQUIDAD Y RECIPROCIDAD

RABIA FALSA

- ✓ TODO SON INJUSTICIAS PARA NOSOTROS
- ✓ CUANDO ME VOY A LA RABIA PARA NO SENTIR TRISTEZA O MIEDO
- ✓ CUANDO SE ME QUEDA DE MANERA PERMANENTE
- ✓ CUIDADO CON LA HERIDA DE INJUSTICIA

Aprende a identificar la emoción ORGULLO



ORGULLO REAL

- ✓ TE AUTO RECONOCES Y RECONOCES A LOS DEMÁS
- ✓ TE ADMIRAS Y ADMIRAS A LOS DEMÁS
- ✓ VERDADERA AUTOESTIMA
- ✓ SE ACTIVA CON LOS LOGROS

ORGULLO FALSO

- ✓ ORGULLO DEL EGO
- ✓ TE HACE PONERTE POR ENCIMA DE LOS DEMÁS
- ✓ SOBERVIA O PREPOTENCIA
- ✓ TE IMPIDE RECONOCER LO BUENO DE LOS DEMÁS
- ✓ ESCONDE MIEDO, INSEGURIDAD Y FALTA DE AUTOESTIMA REAL
- ✓ NECESIDAD DE PERFECCIÓN Y EXCESIVA EXIGENCIA

Aprende a identificar la emoción **AMOR**



AMOR REAL

- ✓ VINCULO DE PERTENENCIA
- ✓ HOGAR
- ✓ DAR SIN ESPERAR NADA CAMBIO PORQUE HAY EQUIDAD
- ✓ AMOR SANO Y RECIPROCO

AMOR FALSO

- ✓ GENERAS DEUDA
- ✓ DAS ESPERANDO RECIBIR ALGO
- ✓ DAS AMOR A TODO EL MUNDO Y A QUIEN NO LO MERECE
GENERA DEUDA
- ✓ GENERA FALSAS RELACIONES
- ✓ TÓXICIDAD Y DEPENDENCIA EMOCIONAL

Aprende a identificar la emoción **ALEGRÍA**



ALEGRÍA REAL

- ✓ **PLENITUS Y SERENIDAD**
- ✓ **DISFRUTE**
- ✓ **CAPACIDAD DE RECIBIR**
EN SU JUSTA MEDIDA, NO EUFORIA
- ✓ **SEXUALIDAD Y PLACERES**

ALEGRÍA FALSA

- ✓ **EUFORIA**
- ✓ **ESTADO EXAGERADO**
- ✓ **LO UTILIZAMOS COMO MASCARA PARA**
OCULTAR OTRAS EMOCIONES
- ✓ **DIFICULTAD EN EL DAR**
- ✓ **FALTA DE COMPROMISO Y ESFUERZO**
- ✓ **SOLO ESTAMOS PARA RECIBIR**



LAS 3 HERRAMIENTAS PARA APRENDER A GESTIONAR TUS EMOCIONES EN PAREJA

¿CÓMO GESTIONAR LOS MIEDOS?



- 1. PULSERA MORADA.**
- 2. ANOTA TUS MIEDOS.**
- 3. REVÍSALOS DESPUÉS DE 15 DÍAS.**
- 4. TEN TRABAJADAS TUS HERIDAS DE INFANCIA.**
- 5. LA CAPACIDAD DE DISCERNIR LOS MIEDOS DE LOS FALSOS.**

EXPRESA TUS EMOCIONES:

1. EL DIARIO EMOCIONAL
2. LA COMUNICACIÓN ASERTIVA
3. PETICIONES vs LÍMITES
4. A TRAVÉS DE LOS COLORES
5. HAZTE RESPONSABLE TU DE TUS EMOCIONES
6. CUIDADO CON EL CONTAGIO EMOCIONAL EN LAS RELACIONES



TRABAJA LA ADMIRACIÓN 1

- Escribe tus 20 logros más importantes
- Escribe tus 30 cualidades más importantes
- Haz el mismo proceso pensando en tu pareja

LA ADMIRACIÓN EN UNA
PAREJA ES UNA PIEZA
CLAVE!



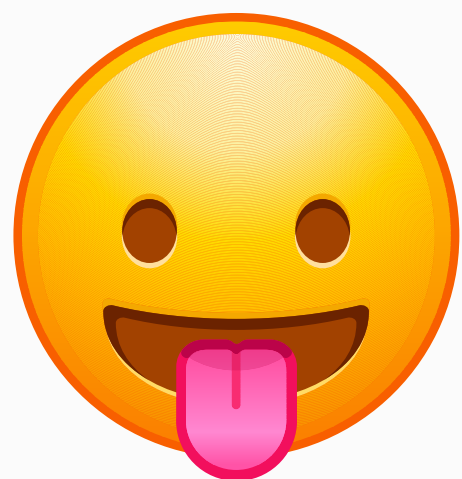
TRABAJA LA ADMIRACIÓN 2

PUEDEN HABER PASADO DOS COSAS:

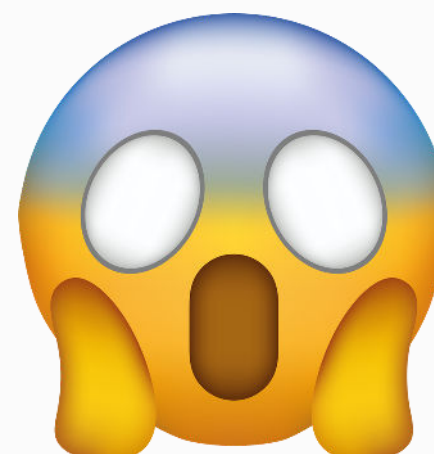
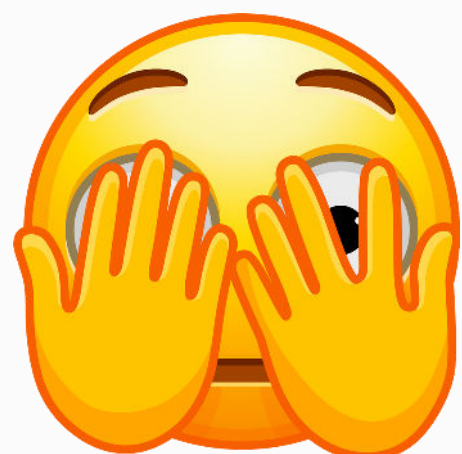
A- Te sale fácil e incluso puedes transmitirlo- admiración en buen estado

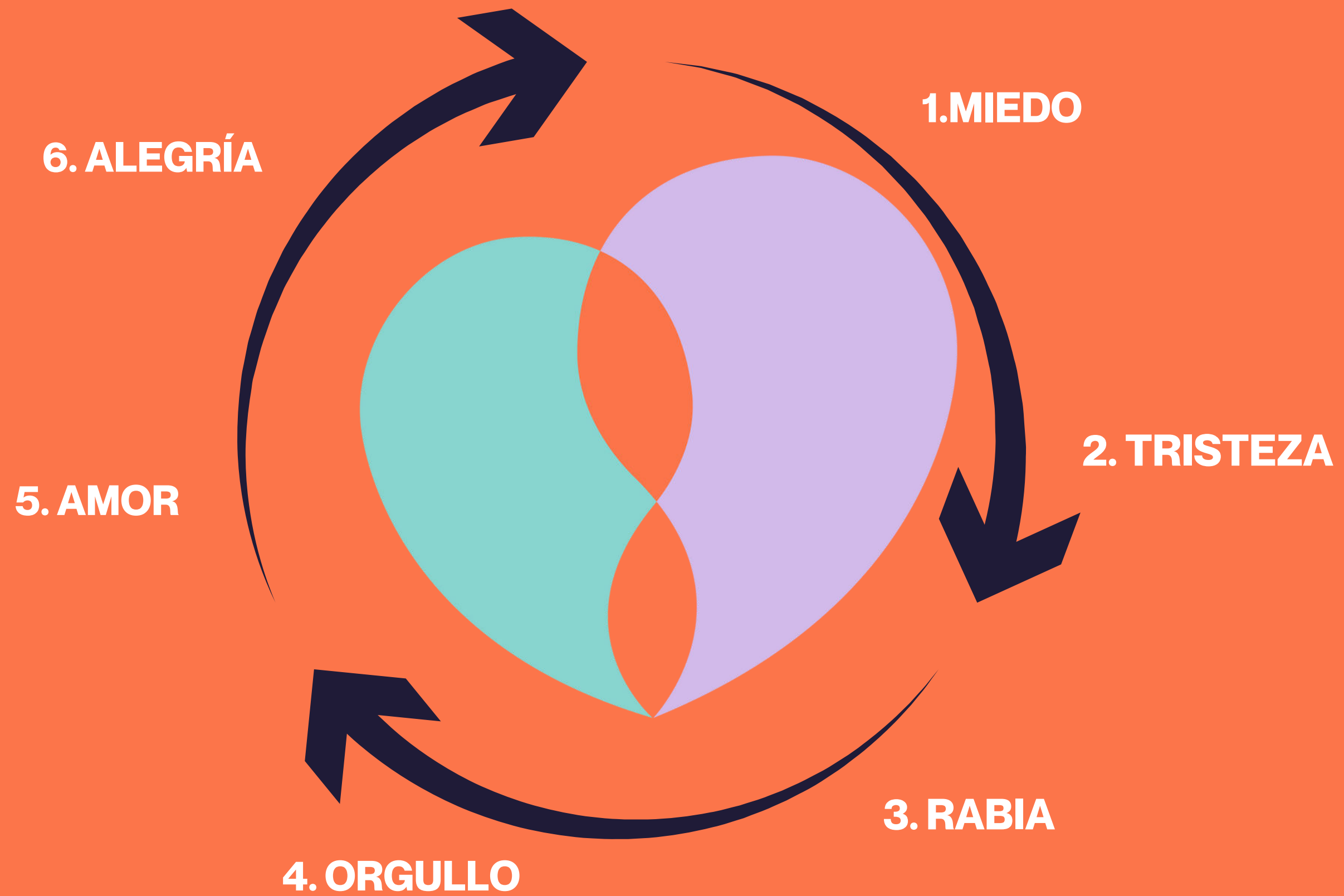
B- Te cuesta horrores- admiración en mal estado y consecuencias en la parte de conexión y pasión (intimidad)





**APRENDE A UTILIZAR TUS
EMOCIONES DE
MANERA FUNCIONAL**





Patricia Sánchez

ESQUELA SER FELIZ EN PAREJA

6 NIVELES QUE TODA RELACIÓN DEBE TENER CONECTADOS

SEGURIDAD

DESARROLLO

JUSTICIA

RECONOCIMIENTO

PERTENENCIA

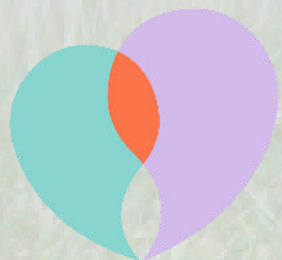
PLENITUD

ESTRUCTURA EMOCIONAL EN PAREJA

- Tu emoción predominante
- Tus emociones bloqueadas (2)
- La emoción predominante de tu pareja
- Las emociones bloqueadas de tu pareja (2)



¡¡IMPORTANTE!! APRENDER A GESTIONAR
COMO INTERACTÚAN ESTAS DOS
ESTRUCTURAS



APRENDE A GESTIONAR TUS EMOCIONES EN PAREJA

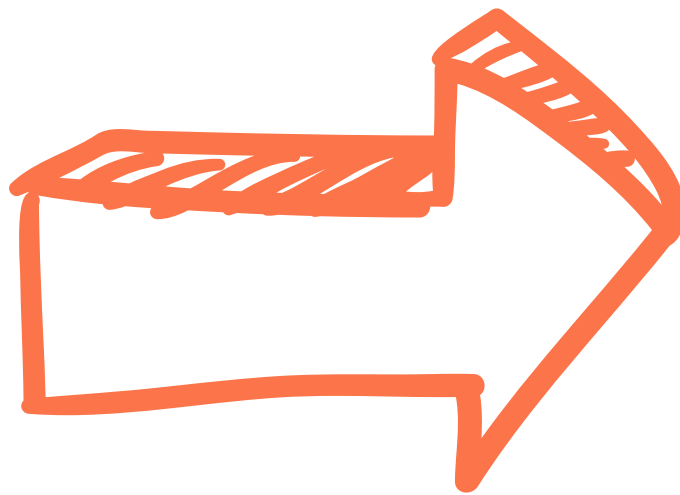
Programa Online

**APRENDE A IDENTIFICAR Y GESTIONAR TUS
EMOCIONES DE UNA MANERA ÚTIL Y EFICAZ PARA
CONSEGUIR TENER UNA RELACIÓN DE PAREJA SANA
Y NUTRITIVA, TANTO SI ERES HOMBRE COMO MUJER
Y YA TIENES UNA RELACIÓN DE PAREJA O NO.**

**Yo he dedicado más de 10 años, muchos
miles de euros y muchas lágrimas a
aprender todo lo que he condensado para ti
en este programa.**

APRENDE A GESTIONAR TUS EMOCIONES EN PAREJA

Abordaremos todos estos temas:



1. **PREPARA EL CAMBIO**

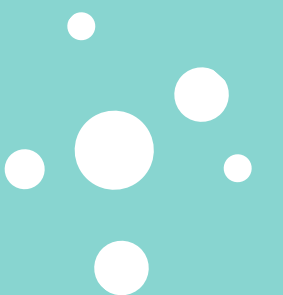
- Los saboteadores
- Caja de herramientas y Placeres y Alegrías
- Planificación y organización, prioridades y metas
- Las emociones

2. **APRENDE A GESTIONAR EL MIEDO**

- Aprendiendo a relacionarnos desde la autenticidad
- ¿Qué es el miedo?
- ¿Cómo trabajamos el miedo?
- Vampiros emocionales

3. **APRENDE A GESTIONAR LA TRISTEZA**

- Si mi emoción predominante es el miedo...
- Heridas de infancia
- ¿Qué es la tristeza?
- ¿Cómo trabajamos la tristeza?



4. APRENDE A GESTIONAR LA RABIA

Si mi emoción predominante es tristeza...

El apego

¿Qué es la rabia?

¿Cómo trabajamos la rabia?

5. APRENDE A GESTIONAR EL ORGULLO

• Si mi emoción predominante es la rabia...

• Emociones en pareja

• ¿Qué es el orgullo?

• ¿Cómo trabajamos el orgullo?

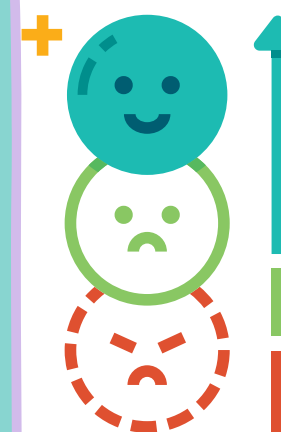
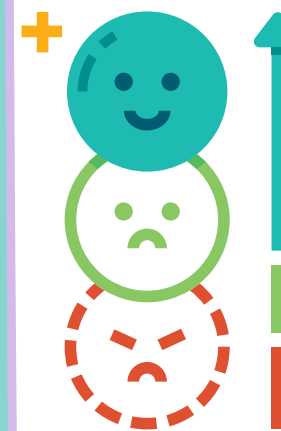
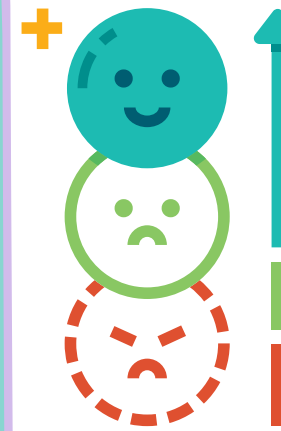
6. APRENDE A GESTIONAR EL AMOR

• Si mi emoción predominante es el orgullo...

• La diferencia entre amar y querer

• ¿Qué es el amor?

• ¿Cómo trabajamos el amor?



7. APRENDE A GESTIONAR LA ALEGRÍA

• Dar y recibir

• Si mi emoción predominante es el amor...

• ¿Qué es la alegría?

• ¿Cómo trabajamos la alegría?

8. INTEGRA LAS EMOCIONES EN TU VIDA

• Si mi emoción predominante es la alegría...

• Emociones y sexo

• Círculos de pertenencia

• Sexualidad Sagrada

9. APRENDE A GESTIONAR TUS EMOCIONES EN PAREJA

• Si mi emoción predominante es el orgullo...

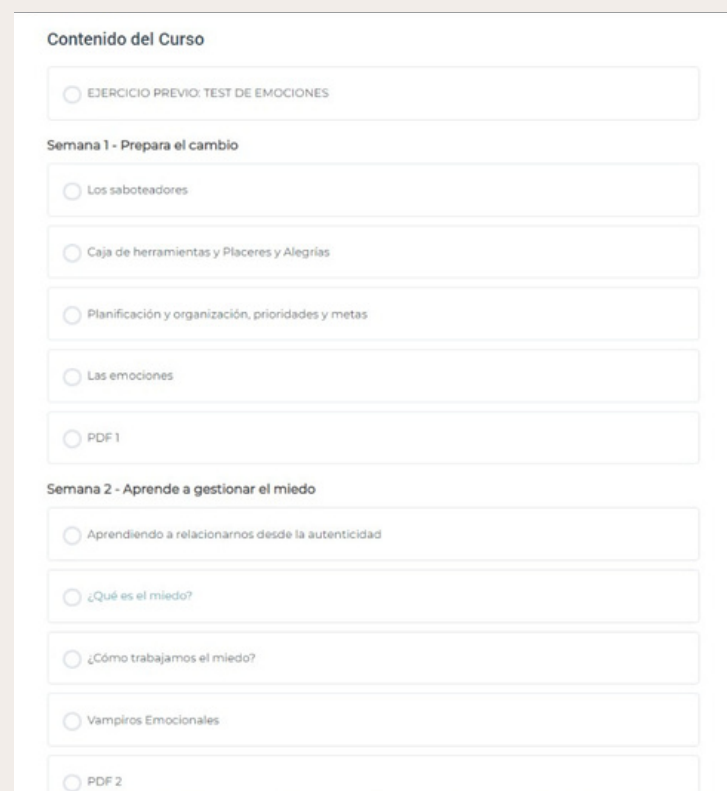
• La diferencia entre amar y querer

• ¿Qué es el amor?

• ¿Cómo trabajamos el amor?

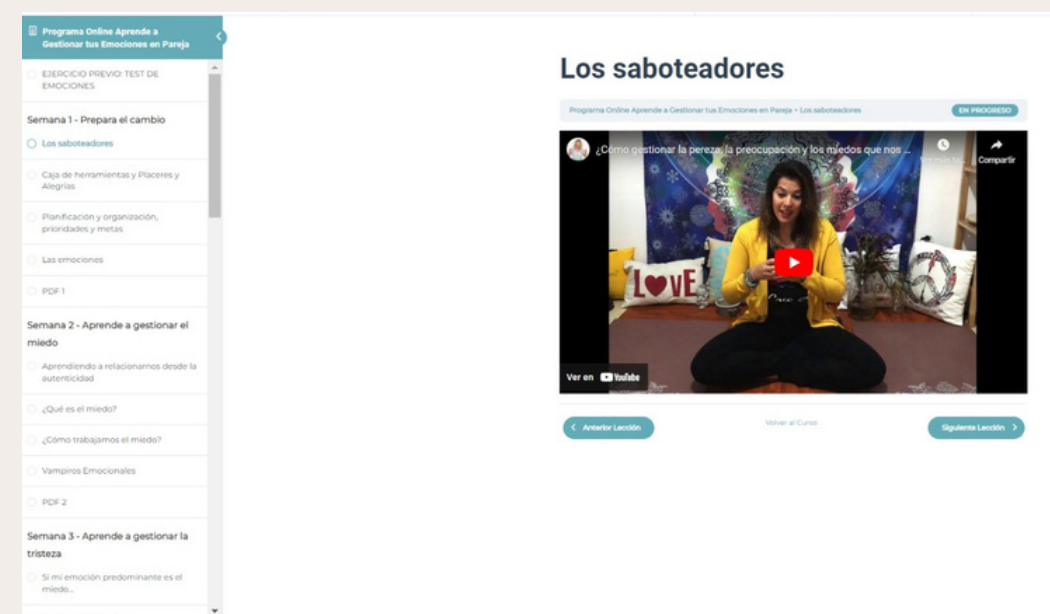
Te enseño como es la escuela por dentro:

APRENDE A GESTIONAR TUS EMOCIONES EN PAREJA



Cada semana tendréis:

- 1. Un texto explicativo**
- 2. Vídeos con contenido**
- 3. Un PDF con contenido y ejercicios**
- 4. Vídeos extra con ejercicios**
- 5. Grupo de seguimiento por TELEGRAM**
- 6. 6 sesiones grabadas de CONTENIDO EXTRA**



Beneficios exclusivos por estar aquí:

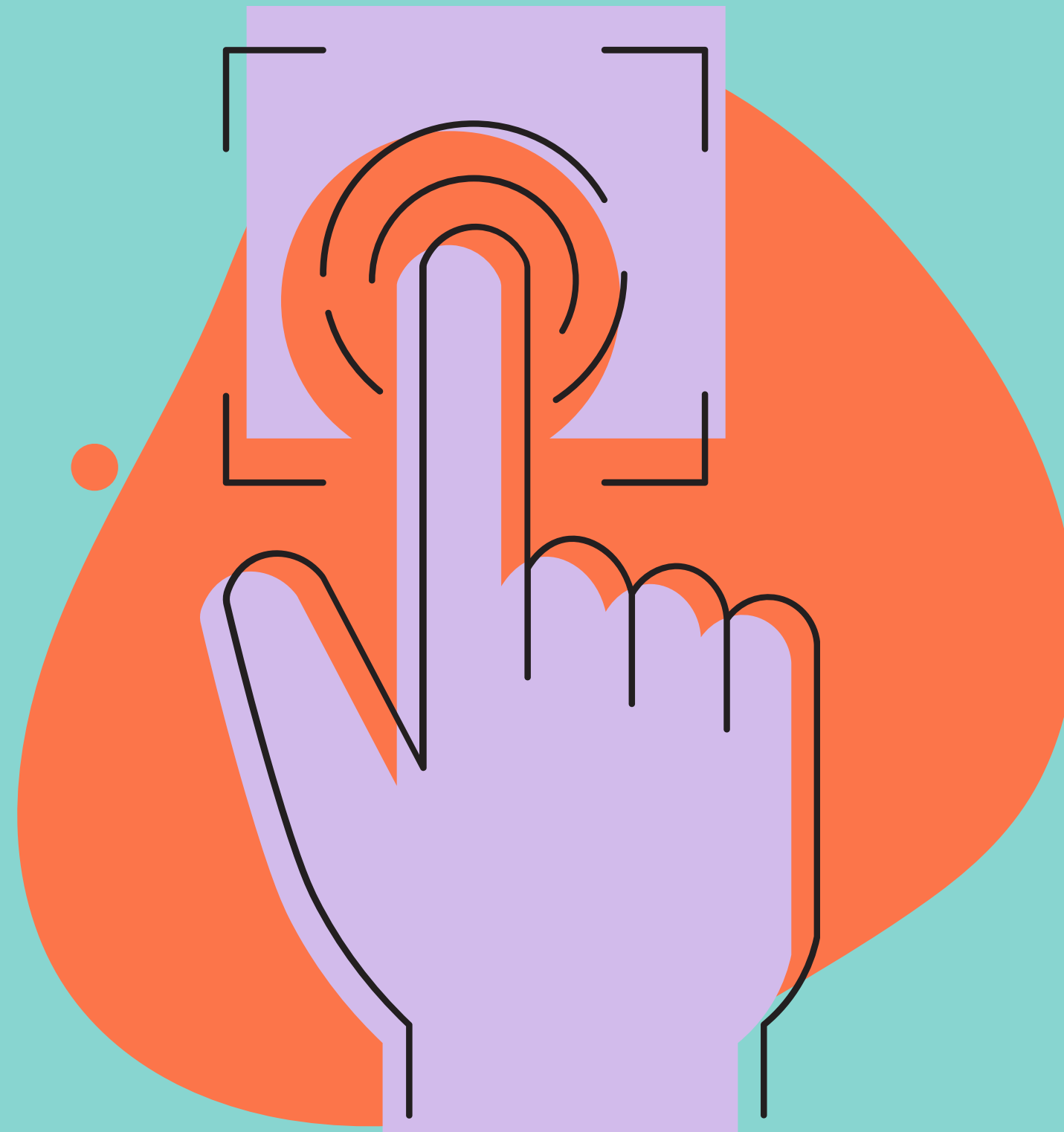
- 1 Sesión incluida conmigo de 30 minutos
- 2 Descuento del 5 %
- 3 Acceso al contenido de la formación gratuita ilimitado

Descuento para los 20 primeros con el código: **Serfeliz5**

¡SOLO PARA
LOS 20
PRIMEROS!



Resumen de las 3 opciones



1

Opción 1 Programa online Aprende a gestionar tus emociones en pareja (1 Persona) Precio habitual - ~~257€~~ Con descuento **225 €**

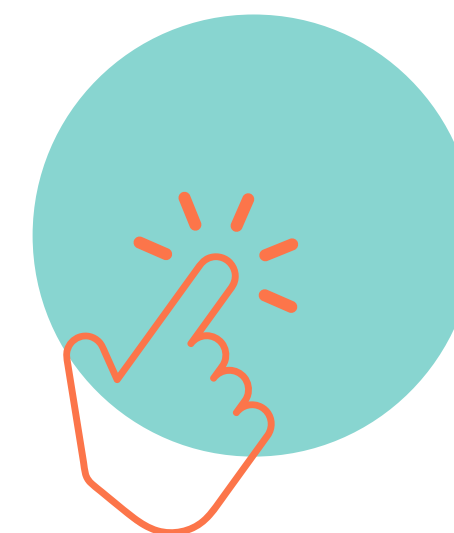
2

Opción 2 Programa online Aprende a gestionar tus emociones en pareja (2 Personas - pareja) Precio habitual - ~~514€~~ Con descuento **317 €**

3

Opción 3 Programa online Aprende a gestionar tus emociones en pareja (2 Personas - pareja) incluida **6 sesiones individuales + 5 sesiones conjuntas Precio habitual - ~~1328€~~ Con descuento **913€****

Descuento para los 20 primeros con el código: **Serfeliz5**



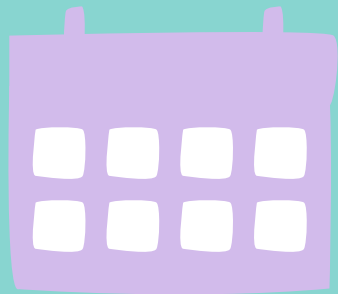
Pincha aquí para conseguir estas oferta



Son plazas LIMITADAS

Solo se aplicará a las primeras 20 personas

¿Y si tengo dudas del programa?



Puedes agendar una sesión de valoración gratuita, pinchando en el icono del calendario

¡SOLO PARA
LOS 20
PRIMEROS!



Envíanos un whatsapp al 613009185 y te llamamos

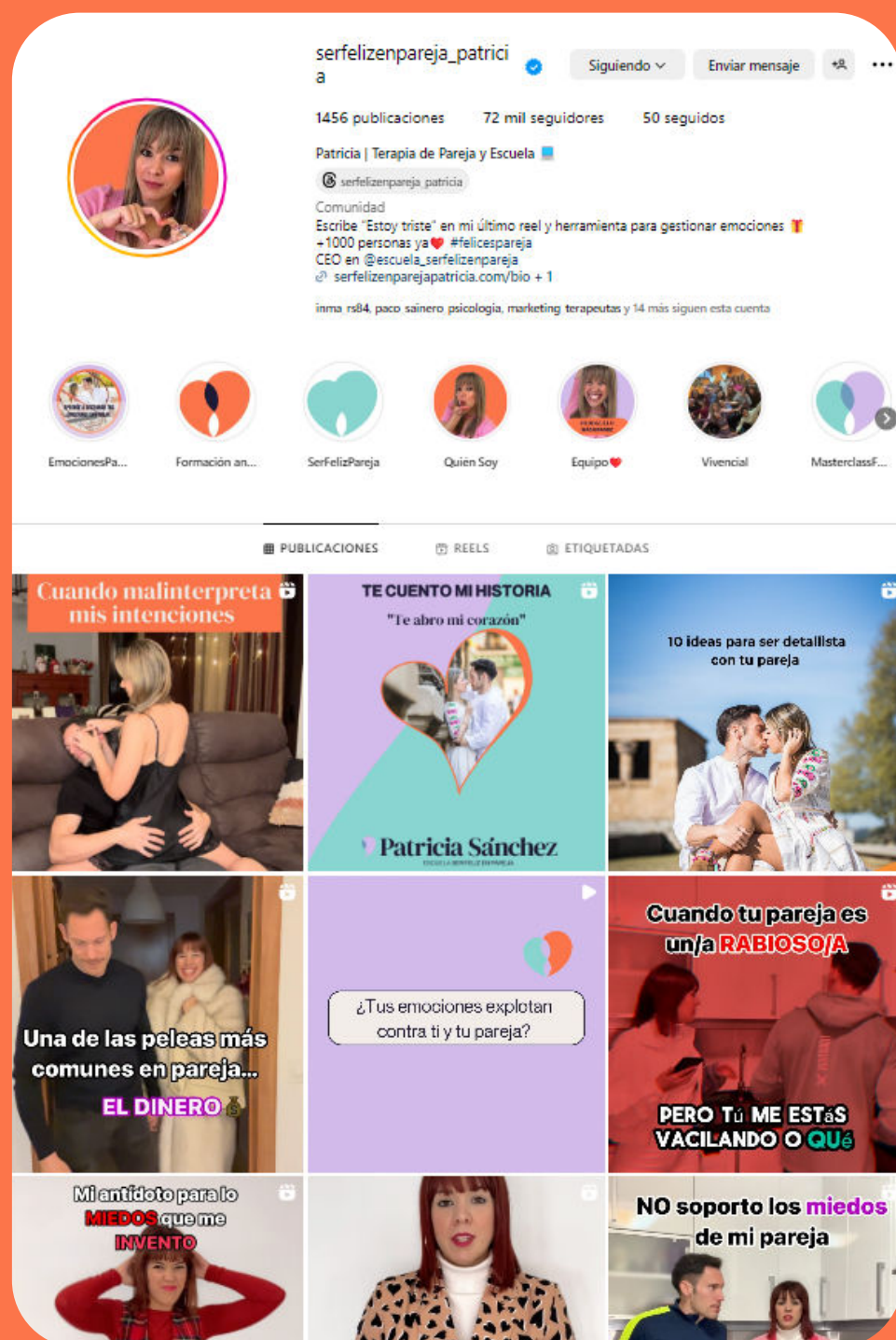


Escríbenos un email a hola@serfelizenparejapatricia.com



Pincha aquí para conseguir estas oferta

Y si quieres ver lo que dicen de mi mis clientes:



CLICK HERE



CLICK HERE

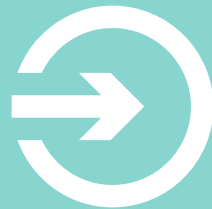


PREGUNTAS FRECUENTES

Aprende a Gestionar tus Emociones en Pareja

¿CÓMO ACCEDO AL PROGRAMA APRENDE A GESTIONAR TUS EMOCIONES EN PAREJA?

EL FUNCIONAMIENTO ES SENCILLO. UNA VEZ FINALIZADA LA COMPRA, RECIBIRÁS UN EMAIL CON EL ACCESO AL PROGRAMA EN MI ESCUELA EN LA QUE PODRÁS SEGUIR TODOS LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA.



¿DISPONDRE DE ESTE CURSO PARA SIEMPRE?

DISPONDRÁS DE ACCESO A MI ESCUELA Y A ESTE CURSO DURANTE 6 MESES SALVO EXCEPCIONES VALORADAS INDIVIDUALMENTE. DURANTE ESE TIEMPO PODRÁS HACERLO LAS VECES QUE LO NECESITES.



¿CUÁNTO TIEMPO NECESITO PARA TERMINAR EL PROGRAMA?

TIENES ACCESO DURANTE 6 MESES A LOS CONTENIDOS Y ACTUALIZACIONES, POR LO QUE PODRÁS VERLO DE LA FORMA QUE PREFIERAS. AUN ASÍ, RECOMIENDO DEDICAR UNAS 2-3 HORAS SEMANALES AL PROGRAMA PARA IR A BUEN RITMO Y APROVECHAR LAS SESIONES DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS GRUPALES.



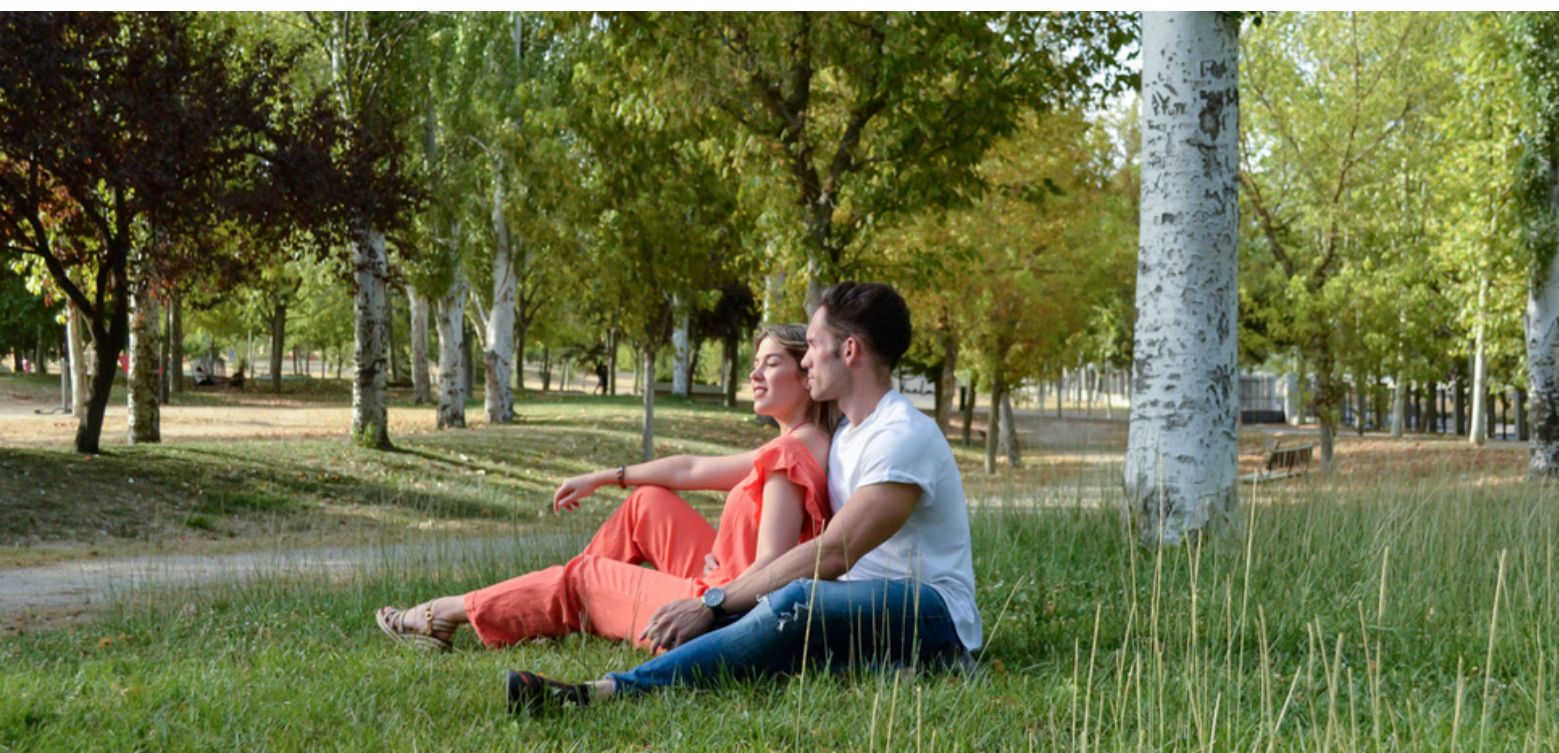
¿ME GARANTIZAS RESULTADOS EN MI PAREJA HACIENDO ESTE CURSO?

NO Y ESTO RESPONDO A TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE ME LO PREGUNTAN. NO PUEDO GARANTIZARTE RESULTADOS CUANDO NO SÉ CUÁNTO TE VAS A IMPLICAR TÚ NI QUE NIVEL DE COMPROMISO TIENES. ESO SÍ, DE ALGO NO ME CABE DUDA, SOLO SI CONFÍAS EN MÍ Y EN QUE ESTE CURSO TE VA A AYUDAR, LO HARÁ.



¿Qué vas a conseguir con el programa Aprende a gestionar tus emociones en pareja?

- ✓ Aprender a reconocer las emociones y saber cómo expresarlas
- ✓ Conocer nuestra emoción base/predominante y ajustarla
- ✓ Conseguirás herramientas para gestionar la tristeza crónica o prolongada
- ✓ Cómo utilizar las emociones en momentos de cambio
- ✓ Desbloquear emociones bloqueadas o mal gestionadas
- ✓ Emociones y sexualidad
- ✓ Emociones y pareja



Resumen de las 3 opciones

Opción 1 Programa online Aprende a gestionar tus emociones en pareja
(1 Persona) **Precio habitual - ~~257€~~ €** Con descuento 225 €

Opción 2 Programa online Aprende a gestionar tus emociones en pareja
(2 Personas - pareja) **Precio habitual - ~~514€~~ €** Con descuento 317€

Opción 3 Programa online Aprende a gestionar tus emociones en pareja
(2 Personas - pareja) incluida 6 sesiones individuales + 5 sesiones conjuntas
Precio habitual - ~~1328€~~ € Con descuento 913 €

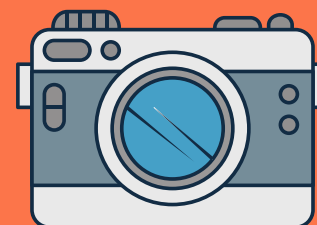
Recuerda:



Pincha aquí para
conseguir estas
oferta

**RECOMENDAR ES DE GUAPXS- PINCHA AQUÍ
Y DEJA TU RECOMENDACIÓN!!**

**COMPARTE LA FOTO QUE NOS HAGAMOS EN
INSTAGRAM SI TE APETECE**



Me sigues en IG¿?
PINCHA



Una foto por favor!!
Bailamos¿?

¡¡Te espero en esta edición!!

TODAS LAS DUDAS QUE NOS HABÉIS DEJADO EN EL CHAT OS LAS
RESPONDEREMOS POR EMAIL O A TU MÓVIL DIRECTAMENTE



Thank
you



Patricia Sánchez

ESCUELA SER FELIZ EN PAREJA