



CITRUS

CONTENIDO Y CALENDARIO



LOS 3 PILARES

DEL PROGRAMA

RAÍCES 1

Revisaremos todas las **creencias** y **juicios** que tenemos sobre cómo tienen que ser las relaciones. Pondremos en juicio y **cuestionaremos** todo lo aprendido sobre apegos, y a partir de ahí, veremos qué encaja y qué no con cada uno, qué nos resuena, qué queremos mantener y qué desechamos.

TRONCO 2

Aprenderás a crear tu propia **estructura** de relaciones, sólida, robusta y basada 100% en tus necesidades y querencias. Veremos todos aquellos elementos que conforman los **cimientos** de una relación consciente y auténtica, y cómo trabajarlos uno a uno para que tu tronco crezca robusto hacia el cielo.

RAMAS 3

En este último pilar tendrás a tu disposición todo tipo de **recursos** y **herramientas** para la gestión de **celos**, la construcción de **acuerdos**, cómo comunicar desde tu centro y esencia, cómo poner límites, cómo construir **espacios seguros**, cómo tener una relación sana contigo y cuidar de ti en relaciones no-monógamas.

CONTENIDO

PASO A PASO

SESIÓN 1

EMPEZAMOS!

- Presentaciones.
- Establecemos nuestras intenciones y compromisos.
- Dinámica de grupo.

SESIÓN 2

AMAR MÁS ALLÁ DE LA NORMA

- De dónde venimos y hacia dónde queremos ir?
- Conocerla historia nos hace libres.
- Un gran poder conlleva una gran responsabilidad.

SESIÓN 3

CLAVES PARA UNA GESTIÓN EMOCIONAL SANA

- Conocemos una herramienta para gestionar en NM
- Identifica tus bloqueos de gestión emocional.
- No luches contra tus emociones alíate con ellas.

SESIÓN 4

ESTAR EN LA EMOCIÓN

- Identificamos qué intentan decirte tus emociones
- Cómo acompañarlas en ti y en tus vínculos
- Momentos de crisis: cómo sobrellevarlos con éxito.

SESIÓN 5

CULPA Y CELOS

- De la culpa a la responsabilidad.
- Trabajamos en equipo dentro de los vínculos.
- Ser un espacio seguro para mi red.

SESIÓN 6

RESPONSABILIDAD

- Separar cuál es tu parte y cuál la de la otra persona.
- Herramientas para mostrar tu parte
- Diferenciar peticiones y límites.

SESIÓN 7

ACUERDOS

- Creamos acuerdos sanos y equilibrados
- Cómo acompañar la herida a través de pactos
- Cómo reparar un acuerdo roto y hacer revisiones

SESIÓN 8

APEGO

- Identificar tu estilo de apego
- El mal uso de la palabra apego
- Herramientas para regular a tu niño/a

SESIÓN 9

CUESTIONAR CREENCIAS

- Identifica tus creencias limitantes
- Conoce un método para cuestionar tus creencias
- De la lucha al amor: acepta tu realidad.

SESIÓN 10

GESTIONAR MOMENTOS DE INTENSIDAD

- Identificar las trampas que te haces que te bloquean
- Conoce e identifica las trampas más comunes en NM
- Aprende a acompañar intensidad y sanarla en pareja.

SESIÓN 11

ANARQUÍA RELACIONAL Y COMUNIDAD

- El poliamor desde la comunidad y la red.
- Conoce la diana de las relaciones
- Un punto más allá: la sociedad de los cuidados

SESIÓN 12

CIERRE

- Mapa de aprendizajes final
- Ritual de compromiso a futuro.
- Dinámica de cierre.



CALENDARIO

OCTUBRE

14 - Sesión 1
21 - Sesión 2
28 - Sesión 3

NOVIEMBRE

04 - Sesión 4
11 - Sesión 5
18 - Sesión 6
25 - Sesión 7

DICIEMBRE

02 - Sesión 8
9 - Sesión 9
16 - Sesión 10
* 23 - Sesión 11
* 30 - Sesión 12

* Para las dos últimas sesiones, teniendo en cuenta Navidades, se consensuará con el grupo si las posponemos al 13 y 20 de enero.