



# 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

#### 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 4

#### 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 5

#### RESPONSABILIDAD

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

### SESIÓN 6

#### CULPA Y CELOS

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

## 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

## FEBRERO

24 - Sesión 1

## MARZO

3 - Sesión 2

10 - Sesión 3

17 - Sesión 4

24 - Sesión 5

31 - Descanso por Semana Santa

## ABRIL

7 - Sesión 6

14 - Sesión 7

21 - Sesión 8

28 - Sesión 9

## MAYO

5 - Sesión 10

12 - Sesión 11

19 - Sesión 12

- ★ Las sesiones serán siempre los martes de 19 a 21h.
- ★ Las fechas son orientativas. Se consensuará con el grupo las festividades.