



**Guía de preparación para tu
sesión de mentoría
*El Vicio del Amor.***

Todo lo que necesitas saber (y un poco más) antes de tu sesión gratuita.

► ¿Qué debes saber y mirar antes de tu sesión gratis?

El propósito principal de esta sesión, es conocer tu situación específica y ofrecerte una mirada sobre qué dificultad puede estar habiendo en tus relaciones de pareja..

Y si vemos que entras dentro del perfil de personas a las que podemos ayudar, te diremos cómo podemos hacerlo según tus objetivos específicos, para que así puedas decidir si quieres o no formar parte de esta comunidad de sanación.

¿Funcionará esto para mí? ¿Por dónde debo empezar?

Simplemente comprométete a ser consistente y no olvidar este proceso al cabo de un tiempo, como si fuera un curso de inglés.. Si lo haces, verás cómo funciona.

Y para ayudarte en tu decisión sobre inscribirte al programa EL VICIO DEL AMOR, he creado esta guía.

En ella hemos incluido, entre otras cosas, el vídeo en el que te explica cómo puede ayudarte este programa, ejercicios de preparación y contestaciones a las dudas frecuentes que se suelen tener.

Y en la sesión gratuita a la que tienes acceso será donde te haremos preguntas para conocer en profundidad cuáles son específicamente tus expectativas o cómo quieres que te ayudemos.

Después de esto, te diremos si te podemos ayudar y te daremos tu propuesta personalizada para que puedas **aprender a salir de una relación tóxica y de codependencia, comprender cuáles son las 8 dificultades por las que no logras tener pareja.**

Eso sí, te recomendamos ver toda esta información para que puedas aprovechar tu sesión lo máximo posible.

► **Lo que estamos logrando**

Desde el año 2013 acompaño a personas que están en *relaciones tóxicas y de codependencia* a transformarlas o saber cuándo y cómo separarse. Mi trabajo comenzó como Pedagogo Familiar y Educador Social en servicios sociales. En los últimos años he ayudado a más de 700 personas como terapeuta con esta metodología.

Mi función y propósito

Mi voluntad es mostrar la inmensa capacidad que tenemos para crear relaciones luminosas, autónomas y prósperas, en que las nos podamos desarrollarse de forma plena.

Este programa está diseñado de forma que lo puedas lograr al seguir todos los pasos de este proceso de transformación. Mi propósito es crear una comunidad de apoyo y servicio mutuo, un círculo de sanación continuo, que nos permita vivir de forma consistente en relaciones saludables.



VIDEO PRESENTACIÓN





**ESTO ES LO QUE OPINAN
ALGUNAS DE LAS
PROFESIONALES CON LAS
QUE HE TRABAJADO.**



El trabajo de Jonás como supervisor, formador o terapeuta sistémico es un regalo lleno de coherencia profundidad y lucidez para aquellos que lo recibimos.

Cynthia Santacruz



Desde mi punto de vista ;Jonàs se sale de las gráficas!

No sólo por su excepcional calidad profesional, impecabilidad y capacidad resolutive, sino también por su calidad humana.

Àlex Novell



Su profesionalidad va más allá de su larga experiencia. Es un modelo de honradez, de humildad y de valor.

Si le pides ayuda, te llevará más allá de tus límites, con amor y con determinación.

Ana Guaita

VIDEO TESTIMONIO DE PATRI



EL VICIO DEL AMOR

Jonás Gnana



BRAINSTORMING PRE SESIÓN

¿Cuáles son los mayores obstáculos que estás teniendo en este momento?

¿Qué te gustaría crear o conseguir en los próximos 6 meses gracias a este programa?

¿Por qué es necesario e importante para ti y los tuyos conseguir esos objetivos?

► **PREGUNTAS FRECUENTES**

Dudas comunes sobre el programa El Vicio del Amor:

► **No puedo asistir siempre a las sesiones de seguimiento grupal.**

No te preocupes. ¡Quedan grabadas! Y puedes hacer las preguntas que necesites por el grupo, y las responderé personalmente. Por otro, tienes las otras sesiones sobre la dimensión Sistémica y de Polaridad, donde puedes hacer preguntas específicas sobre estos dos temas.

► **¿Eso de las Constelaciones Familiares no es algo muy esotérico y poco científico ?**

No podemos negar que las CF tienen una dimensión espiritual. Eso justamente ofrece una sanación en otros niveles relacionales, y a la vez genera a algunas personas desconfianza. Pero curiosamente para experimentar resultados no tienes que estar de acuerdo con este paradigma. ¡Por sus frutos lo conoceréis!

▶ **¿Cuánto tiempo debo dedicarle al programa?**

No es tan importante el tiempo como la constancia. Si puedes dedicarle 2h a la semana está bien, si puedes dedicarle 3h mejor. Pero lo que es totalmente aconsejable es que tengas un tiempo fijado en tu calendario, para dedicarte a ver los videos y hacer los ejercicios de un modo consistente.

Ya sabes como funciona esto, al principio empezamos con muchas ganas con el chute de dopamina al sentir cambios, pero en cuanto se tocan las resistencias, ¡aflojamos! Es imprescindible que tengas tu horario, como quien va al gym... ¡pero de relaciones!

▶ **¿Después del programa, es posible que vuelva a caer en una relación tóxica?**

Por supuesto. Pero nunca del mismo modo. Quizá no es una relación completamente tóxica, pero es probable que repitas ciertos patrones o hayan algunas dinámicas de poder. La exigencia de que nosotros o el otro se ajuste a nuestras expectativas, genera frustración ¡y violencia contra nosotros y los demás! Paradójicamente, ser compasivo y honesto en cuanto a la posibilidad de que volvamos a recaer, permite ser más conscientes, en vez de volver al autoengaño de que hemos superado esos mecanismos destructivos y de dominación.



LAS 8 DIFICULTADES PARA VIVIR O CREAR UNA RELACIÓN DE PAREJA SALUDABLE.

Durante los últimos 14 años que he ido investigando sobre los impedimentos sistémicos, kármicos y energéticos sobre las relaciones de pareja y familia, he descubierto que todas las dificultades se resumen (de momento :) en estas ocho.

Tendrás posibilidad de profundizar en la reparación y el orden de cada una de ellas.

¿Cuál de ellas, intuitivamente, percibes que te están afectando ahora de un modo más relevante?

¿Puedes traer tu reflexión escrita sobre este tema a la sesión?

- 1. No haberse separado de los padres**
- 2. Lealtades familiares.**
- 3. Heridas de la infancia.**
- 4. Experiencias traumáticas.**
- 5. Estar atado emocionalmente a una relación del pasado.**
- 6. Duelos inacabados.**
- 7. Falta de polaridad masculino - femenina.**
- 8. Asuntos no resueltos de vidas pasadas.**

A photograph of a couple standing by a waterfall, wrapped in a large, colorful plaid blanket. They are wearing brown knit hats and looking towards the waterfall. The scene is outdoors with a rocky bank and a stream of water.

EL VICIO DEL AMOR

Jonàs Gnana

¡NOS VEMOS EN LA SESIÓN!