

MENTALIDAD SOBRIA

TEMARIO DEL PROGRAMA

El programa para mujeres altamente funcionales que quieren transformar su relación con el alcohol, para recuperar la claridad mental, el orgullo de sí mismas y despertar a la mujer que el alcohol tenía dormida.

01 Mentalidad Sobria

Comienzo del programa: qué es, cómo funciona y qué esperar.

03 Baja al alcohol del pedestal

Desmontamos las creencias que le dan al alcohol más poder del que tiene.

05 Manejo de emociones

Identifica qué sientes, por qué lo sientes y cómo gestionarlo sin alcohol.

07 Detonantes externos

Identifica qué te activa desde afuera y crea un plan de acción real.

09 El sentido a lo vivido

Resignifica tu historia y encuentra el propósito en tu camino.

11 Haz esto en una recaída

De las recaídas se aprende — si sabes qué mirar. Aquí te lo enseñamos.

02 Entiende tu ambivalencia

Por qué quieres dejar el alcohol y al mismo tiempo no. La clave de todo.

04 Elimina la culpa

La culpa interna y externa: las barreras principales que impiden avanzar.

06 Tus "YO's"

Conoce tus modos y las creencias básicas que te llevan a beber.

08 Mentalidad del largo plazo

Aprende a pensar en lo que realmente quieres — no en el alivio de hoy.

10 Tu refuerzo positivo

Celebra tus avances: cada victoria, por pequeña que sea, cuenta.

12 Tu nueva identidad

Construye y abraza con amor a la mujer que serás a partir de ahora.

“

Ya sé lo que digo y lo que hago.

Me levanto sin resaca y satisfecha. Y me notan el cambio — eso me hace muy feliz.

Esther — España

“

Bendito el día que di contigo.

Sí, estoy harta de intentarlo sola. Nunca pensé que un programa pudiera cambiarme tanto.

Juana — España

12 SEMANAS · MASTERCLASSES EN DIRECTO · SESIONES DE TRABAJO

con ciencia, herramientas reales, espiritualidad y acompañamiento