



COMPAÑEROS DE VIDA O CELDA

EL CURSO - VIRTUAL y EN VIVO

Si quieres mejorar tu relación de pareja o cualquier relación significativa, este curso es para ti. Compartiré contigo las herramientas que he desarrollado a través de años de practicar amar sin controlar... el conocimiento que me llevó a adquirirlas y el gran bienestar que esto me ha brindado, tanto a mí como a quienes amo.

En el curso aprenderás a construir o reconstruir relaciones amorosas, sobre todo con tu pareja, para que ninguno se sienta atrapado en esa unión que alguna vez pensaron que los liberaría. Aprenderás a detectar si amas o controlas y si eres amadx o controladx. Compartiré contigo herramientas prácticas para que estar en pareja sea una experiencia placentera y enriquecedora.

Curso en 10 módulos de dos horas cada uno.

Impartido personalmente por Adriana Reinking vía Zoom, en grupos de máximo 15 personas. Al llenarse un grupo se abrirá otro.

Precio por persona por módulo \$ 500 pesos o su equivalente en dólares (+6% si usamos PayPal).

En la primera hora imparto el taller (que queda grabado) y en la siguiente aclaro dudas y abrimos debate (esta parte NUNCA la grabo). El curso incluye información escrita, cuestionarios y ejercicios diseñados por mí misma.

Métodos de pago:

Precio por persona por módulo \$ 500 pesos o su equivalente en dólares.

(+6% si usamos PayPal) – Puedes pagar módulo por módulo.

SI PAGAS TODO EL CURSO POR ADELANTADO TE DOY UN PRECIO ESPECIAL DE \$4,000 pesos mexicanos o su equivalente en dólares (+6% si usamos PayPal).

Pago por transferencia electrónica:

SOLO PARA QUIENES VIVEN EN LA REPÚBLICA MEXICANA

Clabe Interbancaria: 002180700633515614

Cuando hagas el pago, por favor manda el comprobante con tu nombre completo **al whatsapp (52) 55 6070 9832.**

Pago con tarjeta de crédito:

Mándame vía WhatsApp tu nombre completo y tu correo electrónico, en el que recibirás un formato de pago que podrás liquidar con tu tarjeta de crédito.

Una vez hecho el pago, avísame para que te mande el enlace a la reunión zoom.



COMPAÑEROS DE VIDA O CELDA

CONTENIDO COMPLETO DEL CURSO

MÓDULO 1 - ¡Alerta! Me enamoré.

- Los pros y contras del enamoraMIENTO.
- Diferencias entre amor y enamoramiento.
- Desenmarañando las creencias románticas.
- Triángulo caótico entre Amor, Sexo y Control.
- ¿Qué significa Compersión?

MÓDULO 2 – Mi estilo de apego y cómo impacta mis relaciones.

- Cómo desarrollaste el estilo de apego que hoy te gobierna.
- Qué es un comportamiento de protesta.
- Qué es una estrategia desactivante.
- Características de los diferentes estilos de apego.
- La paradoja de la dependencia.
- Con qué estilo de apego me conviene relacionarme.

MÓDULO 3 – Infidelidad, celos y control.

- Un vicio normalizado.
- Aprendiendo a obedecer. Control social a través de mitos.
- La desigualdad y el sistema heteropatriarcal.
- Límites, acuerdos... y desacuerdos.
- Exclusividad, fidelidad... y sus diferencias.
- Relaciones abiertas o amorosas.

MÓDULO 4 – Cuando me domina el miedo... pierdo.

- Atrapadx por mis experiencias.
- Mi cerebro 3 en 1 y la estructura física de las emociones.
- Atractores límbicos – resonancia y regulación límbica.
- El efecto dominó del miedo en las relaciones.
- La memoria, el mapa del alma.



COMPAÑEROS DE VIDA O CELDA

MÓDULO 5 – Pensar sin miedo... es liberador.

- Pensamiento crítico. Razonamiento logocrático.
- Entrenamientos que inhiben el crecimiento.
- Debilidades que encadenan nuestra mente.
- No le pidas peras al olmo. El sexo de tu cerebro.
- El arte de comunicar sin utilizar conceptos imaginarios.

MÓDULO 6 – Cómo te lo digo sin lastimarte.

- Lenguajes concreto y abstracto.
- Reconociendo mis necesidades... y las tuyas.
- Técnicas de comunicación afectiva efectiva.
- Rompiendo las cadenas del lenguaje y los significados.
- Atrévete a decirlo. Amar requiere valentía.

MÓDULO 7 – Cuando el amor y el deseo no coinciden.

- Diferencias entre sexo apasionado y domesticado.
- Pilares de una relación amorosa.
- Aventuras que mejoran a la relación base.
- Por qué, cómo y cuándo perdonar un engaño.
- Desatando nuestra esencia erótica.

MÓDULO 8 – Aprendiendo a amar con inteligencia.

- Rediseñando nuestro amorímetro. Controlar vs Amar.
- Competencia de generosidad. El perdón como base amorosa.
- Qué hacer para evitar y resolver conflictos.
- Prácticas fundamentales para tener y generar bienestar.
- Lo mío, lo tuyo y lo nuestro... hablemos de dinero.

MÓDULO 9 - Técnicas para detener pensamientos obsesivos.

- El cuento que te cuentas.
- Ocupate de tus asuntos. ¿Cuáles son mis asuntos?
- No discutas con lo que sucede.
- Indagaciones e inversiones de lo que pienso.
- Observa el momento presente... no lo juzgues.



COMPAÑEROS DE VIDA O CELDA

MÓDULO 10 – Compañeros de vida... NUNCA de celda.

- Dispuestos a quitar el candado de la puerta.
- A prueba y error de lo que nos funciona.
- Consistencia y disponibilidad.
- Sin distracciones con el sexo.
- De qué va el compromiso de amar sin controlar.

¿Quién es Adriana?

Adriana pertenece a una generación donde atreverse a ser era mucho más complicado que ahora. Pero ella no tuvo miedo a conocerse ni a cuestionar las imposiciones culturales. Desafió a quienes esperaban que se ajustara a moldes en los que se supone que debía caber. **Adriana** es congruente y tiene una consciencia que, de tan clara y sin prejuicios absurdos, puede resultar insoportablemente auténtica, lo que no es fácil de aceptar en estos tiempos de hipocresía y doble moral.

Ella es rebelde por naturaleza, pero su rebeldía le salvó la vida.

Primero en su adolescencia cuando descubrió que no es heterosexual y lo que tuvo que enfrentar, hace más de 40 años, en una familia y una sociedad tan conservadoras. Después, cuando al sufrir una infidelidad, quiso descubrir la forma de erradicarla de su vida al 100%. Y por último, cuando supo que tenía cáncer de mama y reconoció la fragilidad de su cuerpo. Ese evento la empujó a escribir, entre otras cosas, este curso en el que comparte una visión más humana y pragmática para relacionarnos en pareja.

EL CURSO Compañeros de vida o celda, te hará reflexionar y cuestionar tus creencias, **lo que sin duda mejorará tus relaciones.**

Mejorando relaciones... un atrevido a la vez.