



GRUPO
TERAPÉUTICO

El Amarre

@Anarizo.psic



Sesiones de psicoterapia **grupales online mensuales** de aprendizaje, trabajo y apoyo mutuo para personas que sufren **Relación tóxica.**

GRUPO TERAPÉUTICO ONLINE



GRUPO
TERAPÉUTICO

El Amarre

@Anarizo.psic



Relaciones sentimentales tóxicas,
relaciones adictivas,
imposibilidad de salir de una relación,
relaciones bucle, manipulaciones...

- meeting w
at 3 pm. @
- marketing
start tomo
- buy new can

¿Cómo funciona?



Nos reunimos **1 jueves tarde al mes.**

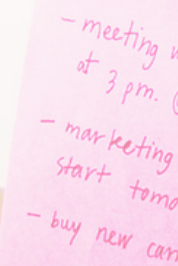
a las 19,30h.

Será **Online** para facilitar acceso.

Exclusivo para **adultos.**

Suscripción mensual.

Grupo de Whatsapp /Telegram



- meeting w
at 3 pm. @
- marketing
start tomo
- buy new can

¿Cómo sé si es mi grupo?

- Sabes que tu relación **no es sana**.
- Sufres demasiado y no hay manera de cambiar la **dinámica**.
- **Ni contigo ni sin ti**.
- Quieres salir de la relación pero **no puedes**.
- Tienes / sufres de **conductas tóxicas - insanas**.
- Has vivido varias relaciones tóxicas, de abuso o maltrato, puede que repitas **patrón**.
- Sufres de **manipulaciones**, chantajes, juegan contigo, no te respetan.
- Eres **adicta**, tienes **apego ansioso**, eres **dependiente** de esa persona.
- Continuas rupturas y vueltas. **Relación bucle**.

¿En qué consiste este grupo terapéutico?

Trabajamos aspectos relacionados con:

- **Adicción a una persona.**
- **Relaciones tóxicas.**
- **Apego ansioso - dependiente.**
- **Relaciones Bucle.**
- **Mejorar autoestima,** herramientas de autocuidado, puesta de límites.

¿Porqué en grupo?



Esta **altamente demostrado** que el apoyo mutuo, el testimonio de otros y la ayuda conjunta guiada tiene **más efecto** que el apoyo individual.

Además al ser en grupo el **coste económico es menor** que en una sesión individual.

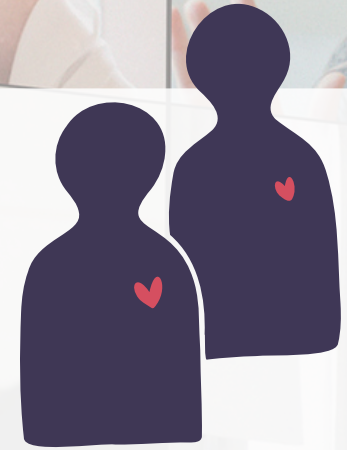
Puedes aportar a otros desde tus experiencias, lo que te **ayuda a procesar e interiorizar más eficazmente** la información.



¿Y cómo será?

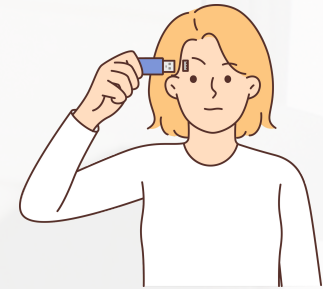
- Tendremos **programadas las sesiones**, podremos adaptarnos al horario del grupo.
- Habrá un programa teórico práctico **flexible**.
- Se irá añadiendo **material o práctica** conforme aparezca necesidad en el grupo.
- Todos seremos **emisor y receptor**.

¿Para quién es?



Tanto las personas que vienen conmigo a **consulta individual (refuerzo)**, personas que vayan a **otras terapias**, personas que no están yendo a terapia pero **quieran trabajarse**.

¿Para quién es?



Tanto las personas que vienen conmigo a **consulta individual (refuerzo)**, personas que vayan a **otras terapias**, personas que no están yendo a terapia pero **quieran trabajarse** de algún modo.

¿Precio?



- A través de Bizum / paypal /transferencia.

Opciones de pago:

- Sesión **suelta** ; **20 €**
- **3** sesiones/1 vez al mes ; **45 € /15€ sesión**
- Sesión **individual** de psicoterapia **60 €**



Inscripción

Toda la información de los
grupos terapéuticos