



# Taller de Crecimiento Personal y Relaciones Conscientes

CON DRA. MÓNICA MANSILLA, DIRECTORA RPI

PARA PAREJAS Y SOLTEROS

Madrid, Sábado 16 y Domingo 17 Diciembre 2017

*Este taller es para ti si:*

- Te gustaría conocerte mejor a ti mismo y entender mejor la forma en la que te relacionas
  - Estás soltero/a y te gustaría dar el paso de buscar pareja estable
  - Quieres mejorar el estado de tu relación o llevarla a otro nivel
    - Estás empezando una relación que te gustaría consolidar
    - Estás en una relación inestable que te gustaría formalizar
  - Estás en una relación difícil y quieres aprender a resolver conflictos
  - Estás a punto de separarte y quieres decidir si la relación se puede salvar

*Te llevarás contigo:*

- Mayor conciencia del origen de tus dificultades relacionales y cómo resolverlas
- Nuevas herramientas para comunicarte más eficazmente en tus relaciones
- Mayor conciencia de los aspectos inconscientes que te atraen a tu pareja y que también pueden ser el origen del conflicto
- Nuevas herramientas para encontrar o re-establecer el amor y la pasión
  - Impulso para traer alegría y energía a tus relaciones
  - Mayor compasión por ti mismo/a y tu pareja

PRECIO*	Después 15 de Noviembre	Antes 15 de Noviembre
1 Persona	225€	<b>175€</b>
2 Personas	390€	<b>290€</b>

Para más información:

[marta@relationalpath.com](mailto:marta@relationalpath.com)

[www.relationalpath.com/taller](http://www.relationalpath.com/taller) / [www.facebook.com/RPIEspana](http://www.facebook.com/RPIEspana)

## Contenidos y Metodología

El Taller está basado en la Terapia Relacional Integrativa basada en Mindfulness (MIRT) desarrollada por la Dra. Mónica Mansilla, que se fundamenta en la práctica psicoterapéutica Existencial Humanista Integrativa y en la integración de los principales y más destacados enfoques terapéuticos para parejas (Terapia enfocada en Emociones-EFT; Imago, Gottman, PACT), así como de la Terapia Cognitivo-Conductual, la Neurobiología Interpersonal, y el Mindfulness.

\* Las dos personas no tienen necesariamente que constituir una pareja;  
Consultar descuentos para personas con ingresos reducidos.



Durante el taller, que es eminentemente práctico y pone el énfasis en mejorar la forma en la que nos comunicamos y conectamos con otros seres humanos, se exploran relaciones pasadas y presentes para entender por qué nos sentimos atraídos por determinado tipo de personas. De este modo, nos volvemos más capaces para poder decir adiós a viejas heridas y patrones de comportamiento que nos dificultan o impiden tener las relaciones que deseamos.

Además de aprender aspectos fundamentales sobre psicología de las relaciones, se realizan ejercicios de introspección personal, visualizaciones guiadas, meditaciones y práctica de diálogos de pareja para reflexionar sobre nuestras experiencias vitales y entender cómo hemos llegado hasta el momento presente y descubrir estrategias para alcanzar el tipo de relación que deseamos.

*Mindfulness Relacional es la práctica de estar presente en las relaciones, de poner el foco de nuestra atención de manera intencional y sin juicio en la persona a la que amamos.*

### Para parejas y solteros

Este taller se basa en el principio ampliamente estudiado que afirma que el conocimiento que tenemos acerca de nuestro yo independiente y nuestro yo relacional, nos da el poder para cerrar la brecha entre el deseo de ser amado y el resultado de ser amado del modo en que queremos. Es para todo aquél que tenga el sueño de encontrar y/o conservar el amor con una pareja que cumpla tanto nuestras necesidades como nuestros deseos de seguridad, independencia y conexión íntima.

Las relaciones de pareja son una parte fundamental de la experiencia humana. Éstas a menudo traen sentimientos intensos de amor, conexión y placer; al tiempo que también traen sentimientos de dolor, sufrimiento, desconexión y soledad. Frecuentemente nos encontramos cuestionando nuestra experiencia en nuestras relaciones amorosas y con otros seres humanos, o luchando para encontrar el amor o para ser amado por nuestra pareja del modo en que deseamos.

Nuestras creencias sobre lo que hace triunfar o fracasar las relaciones se basa con frecuencia en lo que hemos aprendido en nuestro entorno familiar y socio-cultural. Creemos creyendo que sabemos las relaciones funcionan de una determinada manera, basándonos en nuestra experiencia personal, en los errores o aciertos de las relaciones de nuestros padres, o en los altamente influyentes mensajes de la sociedad. Esto nos lleva a la creencia de que debemos saber de forma inherente cómo hacer que una relación funcione. O, si tendemos a sufrir en las relaciones, nos lleva a creer que se trata de una injusticia de la vida, que la culpa es de la otra persona, o bien que es nuestra culpa por no ser “suficientemente buenos”.

Más aún, nos lanzamos al mundo de las relaciones con pocas herramientas, con el amor del uno por el otro y con nuestro deseo de amor y conexión o nuestro deseo de estar en una relación comprometida como únicas guías. Desafortunadamente, sin darnos cuenta de cómo hemos llegado ahí, pronto nos encontramos encarando el dolor del conflicto y el rechazo, así como el dolor de relaciones fallidas o de los intentos fallidos de encontrar y mantener el amor que queremos.



Como resultado, con frecuencia nos involucramos en un conflicto continuo con nuestra pareja, lo que desemboca en culpar y avergonzar, o bien en abandonar y esconderse. O, en nuestra vida de soltero, exageramos el valor de nuestra independencia, minimizando el valor del amor comprometido, y/o estereotipando negativamente a quien nos atrae. Todo esto aparece como resultado del dolor que experimentamos en experiencias anteriores de nuestra vida.

*El conocimiento que tenemos acerca de nuestro yo independiente y nuestro yo relacional nos da el poder para cerrar la brecha entre el deseo de ser amado y el resultado de ser amado del modo en que queremos.*

### **Objetivos**

El *Taller de Crecimiento Personal y Mindfulness Relacional* es para personas que quieran tener relaciones más profundas y significativas, y tiene como objetivo cerrar la brecha entre nuestro deseo de ser amados y percibidos, y el autoconocimiento necesario para que esto suceda.

Es una oportunidad para superar miedos y ser capaz de decir adiós a viejas heridas y formas de relacionarnos. Durante dos días intensivos dedicados a aspectos fundamentales sobre la psicología de las relaciones humanas y a la autoexploración, los participantes aprenden estrategias para manejar mejor el inicio, el desarrollo, y la resolución de conflictos en las relaciones de pareja. Además, lo que se aprende también es extrapolable a cualquier otro tipo de relación, por lo que es útil para todas las áreas de nuestras vidas.

El fin de semana está diseñado para crear un espacio de enriquecimiento y aprendizaje seguro para todos los participantes. Durante todo el fin de semana se **respeta y preserva la privacidad y la confidencialidad**. Si bien el taller se realiza en grupo, las cuestiones más personales se trabajan individualmente o con la pareja.

**No tendrás que compartir nada que no quieras con el resto del grupo.**

***Este taller equivale a 3 meses de terapia semanal individual.***

***Es uno de los requisitos para obtener el Certificado en MIRT del RPI.***

**IMPARTIDO POR: Mónica Mansilla**

*Con el apoyo de Marta Saldaña*

**Mónica Mansilla** es la Directora Clínica del RPI y creadora de la *Terapia Relacional Integrativa basada en Mindfulness (MIRT)*. Mónica es doctora en psicología, psicóloga clínica, psicoterapeuta, profesora, investigadora, e instructora de Mindfulness con una amplia experiencia internacional.

**Marta Saldaña** es la Coordinadora Regional para España del RPI. Doctora en Ciencias Sociales, coach e instructora de Mindfulness para adultos y niños. En la actualidad se está formando como terapeuta-counsellor humanista integrativa y como terapeuta de parejas.

☺ ¡Esperamos conocerte pronto! ☺

[www.relationalpath.com](http://www.relationalpath.com) - [marta@relationalpath.com](mailto:marta@relationalpath.com)  
[www.facebook.com/RPIEspana](https://www.facebook.com/RPIEspana)