

TERAPIA PSICOLÓGICA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Jeftsi-Bah

El deleite está en ti.

¿Alguna vez has sentido que amar te cuesta más de lo que te nutre?

Quizás te has aferrado a relaciones que te desgastan, callado para evitar conflictos o te has perdido intentando ser suficiente para alguien más. No estás solo. Muchos de nosotros hemos confundido amor con necesidad, y es hora de romper con ese ciclo.

Este proceso terapéutico ha sido creado para personas como tú: valientes, sensibles, lista(o)s para dejar atrás relaciones no apropiadas y empezar a elegir desde el amor propio.

Aquí no hay juicios, solo un espacio seguro donde podrás descubrir quién eres sin depender emocionalmente de nadie.

Objetivos de la Terapia.

Durante las sesiones, trabajaremos juntos para alcanzar varios objetivos clave:

- Reconocer por qué repites ciertos patrones en tus relaciones.
- Entender cómo tu infancia y tu historia han moldeado tu forma de amar.
- Reencontrarte con tu niña(o) interior y aprender a cuidarte como mereces.
- Reforzar tu autoestima y volver a elegirte con fuerza y ternura.
- Aprender a poner límites sin culpa.
- Visualizar y construir relaciones sanas, desde la libertad y el respeto.

Temario de la Terapia

A lo largo de nuestras sesiones, abordaremos los siguientes temas:

- 1. ¿Amor o adicción?:** Comprenderás qué es la dependencia emocional, cómo se manifiesta, cuáles son sus consecuencias y cómo identificarla en ti o en los demás.

+57 312 395 3098

info@jeftsibah.com

www.jeftsibah.com

@Jeftsi-bah Todos los derechos reservados, se prohíbe la copia y comercialización de este material

- 2. Orígenes de la dependencia:** Exploraras esquemas disfuncionales y patrones de crianza que la generan.
- 3. Tipos de apego:** Identificaras qué tipo de apego tienes y cómo influye en tus relaciones.
- 4. Conectando con tu niño interior:** Entenderás cómo la infancia influye en tu dependencia y aprenderás a cuidarte desde ese lugar.
- 5. Fortaleciendo tu valor personal:** Trabajaras en tu autoconcepto, autoestima y autocuidado como bases para el cambio.
- 6. Ejercicio de Reparentalización:** Romperás patrones disfunciones del pasado que originaron la dependencia emocional, trabajando con tu adulto sano.
- 7. Límites y asertividad:** Aprenderás a expresar tus opiniones y a poner límites de manera clara y respetuosa, para proteger tu bienestar y fortalecer tu autoestima.
- 8. Lista de tareas y decisiones:** Identificaras las pequeñas acciones y cambios que has estado postergando, comenzando por las más fáciles, para ganar confianza y avanzar paso a paso.
- 9. Reconocimiento y agradecimiento:** Valoraras y celebrarás tus logros, por pequeños que sean, reconociendo tu esfuerzo y fortaleciendo tu motivación.
- 10. Construyendo relaciones sanas:** Identificaras patrones del pasado que te llevaron a depender, y aprender a crear vínculos basados en el respeto, la confianza y la autonomía.
- 11. Proyecto de vida:** Definirás tus metas y diseñaras un plan de acción para alcanzarlas, alineando tus decisiones con lo que realmente deseas y necesitas.
- 12. Imaginando tu futuro:** Realizaras ejercicios de visualización para prepararte y afrontar con confianza las situaciones que te generan miedo o ansiedad.



+57 312 395 3098



info@jeftsibah.com



www.jeftsibah.com

@Jeftsi-bah Todos los derechos reservados, se prohíbe la copia y comercialización de este material

Dinámica Terapéutica

En el transcurso de 12 sesiones vivenciales y profundas, combinamos terapia, ejercicios prácticos y dinámicas transformadoras, tales como:

- **La carta que nunca escribiste:** Para liberar lo que no dijiste.
- **El diario de tus esquemas:** Para entender tus reacciones.
- **La ventana de Johari:** Para descubrirte con nuevos ojos.
- **Técnicas de reparentalización y autoestima:** Para reconstruirte desde el amor.

Cada sesión está diseñada para guiarte paso a paso en tu proceso de sanación, sin prisa, sin exigencias. Solo tú, en tu tiempo y a tu ritmo.

Este proceso es para ti si...

- Has vivido relaciones que te dejaron vacía(o) o confundida(o).
- Sientes que amas desde el miedo a estar sola(o).
- Quieres dejar de depender, pero no sabes por dónde empezar.
- Ya no quieres seguir repitiendo la misma historia.
- Estás lista(o) para volver a ti y sanar desde adentro.

Y si aún tienes dudas... aquí va algo importante

- No necesitas tener todo claro para empezar.
- No tienes que creer en todo, solo estar abierta a explorar.
- No necesitas mucho tiempo, solo un poco de voluntad.
- No tienes que hacerlo sola(o), pero puedes si así lo prefieres.
- No importa si tu pareja no lo entiende, esto se trata de ti.
- No necesitas estar "mal", solo querer estar mejor.

 +57 312 395 3098

 info@jeftsibah.com

 www.jeftsibah.com

@Jeftsi-bah Todos los derechos reservados, se prohíbe la copia y comercialización de este material

*Este no es un curso más. Es un acompañamiento real, humano, cálido.
Es el primer paso para que vuelvas a sentirte en casa contigo mismo.*

Sesiones Terapéuticas Accesibles

Sabemos que buscar ayuda profesional puede sentirse como un gran paso, y entendemos lo importante que es encontrar apoyo de calidad que se ajuste a tus posibilidades.

En el mercado actual, una sesión terapéutica individual de 45 min a 1 hora suele tener un valor mínimo de 70.000 COP (aprox. 17 USD). Si pensaras en un proceso de hasta 10 sesiones, la inversión podría alcanzar los 700.000 COP (unos 169 USD), y a menudo con un tiempo limitado para aprovecharlas.

Nuestra Propuesta: Hemos diseñado algo diferente y especial para ti. Nuestras sesiones de alta calidad están cuidadosamente estructuradas para ayudarte a trabajar de manera profunda, efectiva y autónoma en tu proceso de sanación de la dependencia emocional.

Con una única inversión de **369.000 COP** (unos 87 USD), te llevarás todas las herramientas, el conocimiento y las técnicas que necesitas para iniciar una verdadera transformación en tu vida. Prepárate para soltar el pasado, reconectar contigo y retomar tu camino con mayor claridad y bienestar. ¡Tu transformación comienza aquí!

¿Por qué nuestros servicios son tan económicos?

Porque creemos profundamente en ti y en tu derecho a sanar

Nuestra filosofía es simple pero poderosa: ***el crecimiento personal y la sanación emocional no deberían ser un privilegio, sino una oportunidad al alcance de todos.***

Sabemos que cuando estás atravesando momentos difíciles, lo último que necesitas es la preocupación adicional de no poder costear el apoyo que mereces. Por eso hemos decidido hacer nuestros servicios verdaderamente accesibles.

 +57 312 395 3098

 info@jeftsibah.com

 www.jeftsibah.com

@Jeftsi-bah Todos los derechos reservados, se prohíbe la copia y comercialización de este material

Tu bienestar es nuestro compromiso

No se trata solo de ofrecer terapia; se trata de construir una comunidad donde cada persona pueda encontrar las herramientas para florecer. Creemos que cuando tú sanas, cuando encuentras tu camino hacia la libertad emocional, todos crecemos juntos.

Tu transformación es nuestra mayor recompensa. Ver cómo recuperas tu poder personal, cómo aprendes a amarte y cómo construyes relaciones más sanas... eso no tiene precio para nosotros.

Nuestro propósito: ser tu refugio en la tormenta

Estamos aquí porque sabemos lo que se siente estar perdido, confundido o atrapado en patrones que nos lastiman. Por eso queremos ser ese espacio seguro al que puedas llegar sin barreras, donde encuentres no solo técnicas y herramientas, sino también comprensión, calidez y la certeza de que no estás solo en este camino.

Porque al final del día, cuidarte a ti es cuidar el mundo que queremos construir juntos.

¡No lo olvides!, Serás guiado por profesionales con más de 8 años de experiencia, comprometidos a orientarte con amor y pasión.



+57 312 395 3098



info@jeftsibah.com



www.jeftsibah.com

@Jeftsi-bah Todos los derechos reservados, se prohíbe la copia y comercialización de este material

TEMAS

SESIÓN	TEMA
1.	¿Amor o adicción?
2.	Orígenes de la dependencia
3.	Tipos de apego
4.	Conectando con tu niño interior
5.	Fortaleciendo tu valor personal
6.	Ejercicio de Reparentalización
7.	Límites y asertividad
8.	Lista de tareas y decisiones
9.	Reconocimiento y agradecimiento
10.	Construyendo relaciones sanas
11.	Proyecto de vida
12.	Imaginando tu futuro

Este viaje puede ser desafiante, pero también puede ofrecer oportunidades de crecimiento y autodescubrimiento.

Estamos aquí para acompañarte en cada paso del camino.

Juntos, exploraremos tu historia y te ayudaremos a encontrar el camino hacia una vida más plena y satisfactoria.

¡Te esperamos!

+57 312 395 3098

info@jeftsibah.com

www.jeftsibah.com

@Jeftsi-bah Todos los derechos reservados, se prohíbe la copia y comercialización de este material