

# "ENAMÓRATE DE TI"

El RETO, un programa para LIBERARTE  
de la Dependencia Emocional

*Consciencia, Autoconocimiento y Conexión*



[@centro.almagestalt](https://www.instagram.com/centro.almagestalt)  
[www.almagestalt.com.ar](http://www.almagestalt.com.ar)



Atención Whatsapp

## Introducción

Bienvenida Viajera de la Consciencia!

Antes de contarte acerca del contenido de este programa quiero contarte cómo surge todo este material que puede estar también en tu computadora.

Mi nombre es Myriam Delfini, desde hace muchos años dirijo dos escuelas virtuales una de *Psicología Humanista* y otra de *Espiritualidad*. Ambas son mis pasiones 😊.

En agosto del Agosto del 2023 inicié un primer **reto gratuito** que llevaba el nombre “**Enamórate de Ti**”, Libérate de la Dependencia Emocional duraba 10 días corridos. Cada día enviaba el material al grupo de WhatsApp a la mañana y a la tardecita abría el chat del grupo y respondía a las dudas, inquietudes, preguntas que las mujeres habían tenido a partir del material del día.

El Reto fue tan tan nutritivo tanto para las mujeres que participaban como para mí que decidí realizar dos retos más e iguales. Más de 750 mujeres pasaron por el Reto con procesos muy valiosos para la transformación. Al mes vuelvo a invitar a las participantes a profundizar en un **nuevo Reto “Las 5 Heridas de la Infancia y los 4 pilares de la Autoestima”**.

Sentí que luego de este proceso de “libertad” que muchas mujeres habían logrado luego del reto ya era momento para comenzar a crear la vibración necesaria para “**Atraer la Pareja que Anhelas**” y así nació el **ultimo reto gratuito** de esta tríada. Tres retos inolvidables! para mi y para las participantes 🥰💪🎯🌟.

Este 2024 quiero avanzar con otros retos y temas más transpersonales por ello decidí por un lado empaquetar todo el material de los tres retos que te conté más arriba para que tú también si lo deseas puedas tenerlo, y/o por otro lado acompañar el ultimo reto de 30 días a la tribu de mujeres que se sumen a participar. Este programa te garantizo que es uno de los mejores regalos 🎁 que puedes hacerte a ti misma. ¿Te sumas?

Desde el Enfoque Gestalt, **dependencia** es un fenómeno que se encuentra relacionado con la historia de la persona inexorablemente.

Por ello las primeras experiencias relacionales afectivas de la persona dependiente pudieran ser carentes de apoyo, frustrantes, insatisfactorias, frías o distantes.

Nos encontraríamos ante seres que no se han sentido adecuadamente queridos, apoyados y valorados por su entorno o por las personas para ellos significativas. Estas primeras experiencias tempranas de la persona contribuyen a establecer, en la edad adulta, unas formas **confluentes de relación**, determinando al mismo tiempo una búsqueda desesperada de las **necesidades emocionales insatisfechas**, en el otro, al que tienden a idealizar.

La necesidad emocional, está basada en un anhelo irresistible de ser querido, escuchado, apoyado o atendido y que se le proporcione al individuo el ansiado afecto. Debido a esta confluencia o simbiosis establecida en las relaciones, queda excluida la posibilidad de experimentar la afectividad como un **intercambio igualitario y recíproco**, convirtiéndose en una sumisión (**salvador-salvado, cuidador-cuidado, controlador-controlado**) con el fin de evitar el miedo al abandono y a la soledad que siente la persona dependiente.

¡Ha llegado el momento de ser la capitana de tu barco!

Si deseas comenzar a Liberarte de la Dependencia Emocional.

Te invito a que inicies este RETO 😊

“AMARSE A SI MISMO ES EL COMIENZO  
DE UN IDILIO QUE DURA TODA LA VIDA”



El **Reto ENAMÓRATE DE TI** para Liberarte de la Dependencia Emocional es un mapa de ruta que te ayudará a conectar con tu niña interior, volver a equilibrar tu energía, creer en ti misma y a confiar en la VIDA. Tendrás el mapa de la prisión mental y las llaves que te da acceso a la "LIBERTAD".



## ¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE RETO?

Un maletín de herramientas para acompañar tus procesos de **Autoconocimiento, Consciencia y Conexión. Educación simple, práctica y efectiva para mujeres.**



[@centro.almagestalt](https://www.instagram.com/centro.almagestalt)  
[www.almagestalt.com.ar](http://www.almagestalt.com.ar)

# 30 Beneficios que obtendrás al superar la "Dependencia Emocional"

- AUTONOMÍA** → Al liberarte de la dependencia emocional, puedes vivir de manera más autónoma, tomando decisiones que reflejen tus propios deseos y necesidades.
- AUTOESTIMA** → Mejorar la autoestima al aprender a confiar en ti misma y en tus capacidades para manejar situaciones emocionales sin depender de otros para validar tu valía.
- EMPODERAMIENTO** → Rompiendo con la dependencia emocional, te empoderas al tomar el control de tu propia vida y bienestar emocional.
- LIBERTAD** → Experimentar una sensación de libertad al no estar atada emocionalmente a otras personas, lo que te permite explorar tu propia identidad y seguir tus propios sueños.
- RELACIONES SALUDABLES** → Al ser menos dependientes emocionalmente, puedes establecer relaciones más saludables y equilibradas basadas en el respeto mutuo y la reciprocidad.
- INDEPENDENCIA FINANCIERA** → Al liberarte de la dependencia emocional, puedes enfocarte en alcanzar la independencia financiera, sin depender de otras personas para tu sustento.
- AUTOCONOCIMIENTO** → Aumentar tu autoconocimiento al explorar tus propias necesidades, deseos y límites, te permitirá tomar decisiones más conscientes y alineadas con tus valores.
- RESILIENCIA** → Desarrollar resiliencia emocional al aprender a superar las dificultades y desafíos de la vida sin depender exclusivamente de otras personas para obtener apoyo emocional.





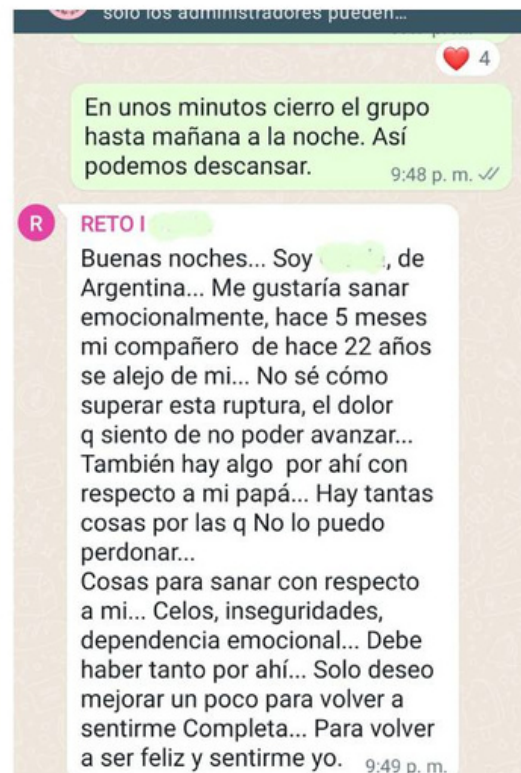
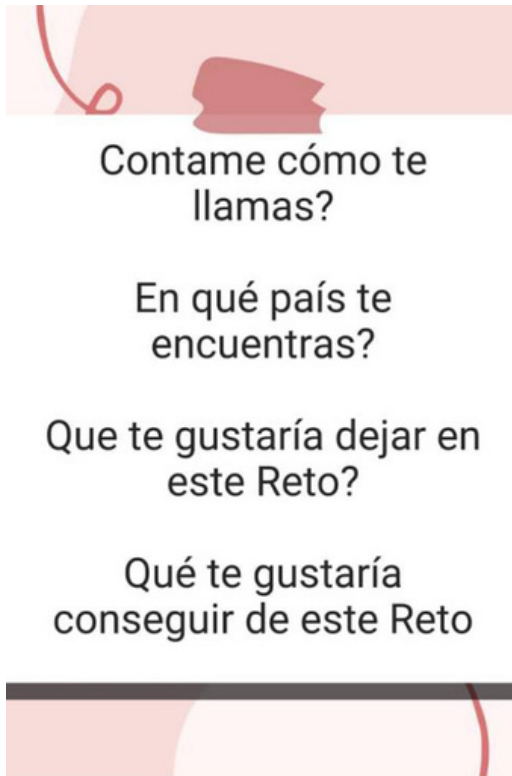
- + EQUILIBRIO** → Encontrar un mayor equilibrio entre la vida personal y las relaciones al establecer límites saludables y dedicar tiempo y energía a cuidar de ti misma.
- CRECIMIENTO PERSONAL** → Experimentar un crecimiento personal significativo al enfrentar y superar los desafíos asociados con la dependencia emocional, te permite desarrollarte como una mujer más fuerte y completa.
- + AUTOCONFIANZA** → Aumentarás tu autoconfianza al descubrir tu propia capacidad para enfrentar y superar las dificultades emocionales sin depender de otros para sentirse segura o validada.
- MENOS ESTRÉS** → Experimentar menos estrés al no sentir la presión constante de complacer a otros o mantener relaciones que no son saludables para tu bienestar emocional.
- MEJOR TOMA DE DECISIONES** → Mejorarás la capacidad para tomar decisiones informadas y alineadas con tus propios intereses y valores, sin verte influenciada por la necesidad de agradar a otros.
- + SENTIDO DE PROPÓSITO** → Descubrir un mayor sentido de propósito al enfocarte en tus propias metas y aspiraciones en lugar de basar tu valía en la aprobación de otros.
- MEJOR CALIDAD DE VIDA** → Experimentar una mejor calidad de vida en general al liberarte de la dependencia emocional y cultivar relaciones más saludables y satisfactorias.
- + CAPACIDAD DE ESTABLECER LÍMITES** → Mejorar la capacidad para establecer y hacer cumplir límites saludables en las relaciones, lo que ayuda a proteger tu bienestar emocional y tu autonomía.
- MENOS NECESIDAD DE VALIDACIÓN EXTERNA** → Reducir la necesidad de buscar constantemente validación externa al aprender a confiar en tu propio juicio y valorarte a ti misma por quien eres, no por lo que haces o logras.
- FOMENTO DEL CRECIMIENTO** → Inspirar a otros compañeros, familiares y amigos a buscar su propia independencia emocional y vivir vidas más auténticas y satisfactorias.



- MENOR RIESGO DE SER MANIPULADA** → Reducir el riesgo de ser manipulada por otras personas al aprender a reconocer y establecer límites saludables en las relaciones.
- + CREATIVIDAD** → Estimular la creatividad al tener la libertad de explorar nuevas experiencias y perspectivas sin estar limitadas por la necesidad de complacer a otros.
- HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO** → Desarrollar habilidades de afrontamiento más efectivas al aprender a manejar el estrés y la adversidad de manera independiente.
- + CAPACIDAD DE DISFRUTE** → Experimentar un mayor disfrute en la vida al aprender a encontrar la felicidad y la satisfacción dentro de ti misma en lugar de depender exclusivamente de otras personas.
- MEJOR SALUD MENTAL** → Mejorar la salud mental al reducir la dependencia emocional, que puede contribuir a problemas como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima.
- + SENTIDO DE REALIZACIÓN** → Experimentar un mayor sentido de realización personal al aprender a confiar en ti misma y en tu capacidad para manejar los desafíos emocionales de la vida de manera independiente.
- + SATISFACCIÓN EN LAS RELACIONES** → Experimentarás una mayor satisfacción en las relaciones al establecer vínculos basados en la elección consciente y el amor mutuo en lugar de la dependencia emocional.
- BIENESTAR EMOCIONAL** → Mejorarás tu bienestar emocional al aprender a manejar tus propias emociones de manera saludable y no depender de otras personas para sentirte feliz o completa.
- CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN** → Mejorar tu capacidad de adaptación al aprender a manejar cambios y transiciones en la vida de manera independiente, sin que tu bienestar emocional dependa de circunstancias externas.
- + SATISFACCIÓN PERSONAL** → Experimentar una mayor satisfacción personal al darte cuenta de que eres capaz de satisfacer tus propias necesidades emocionales y alcanzar tus metas sin depender de otras personas.
- + CAPACIDAD DE ESTABLECER RELACIONES IGUALITARIAS** → Establecer relaciones más igualitarias y respetuosas al liberarte de los patrones de la dependencia emocional que pueden perpetuar dinámicas desiguales de poder.
- MODELO A SEGUIR PARA OTRAS MUJERES** → Convertirte en un modelo a seguir para otras mujeres al demostrar que es posible vivir de manera independiente y auténtica, sin depender emocionalmente de otras personas.



## Mira algunas de las RAZONES de mujeres que entraron al RETO







## Mira lo que fueron sintiendo algunas mujeres durante el viaje

**TESTIMONIOS**

Buenas noches bueno el trabajo de mi niña interior me esta sirviendo y ahora estoy entendiendo mis carencias y crecí con mucha sobreprotección y proveniente de una familia conservadora pero aún así sentí que me faltaba atención h comprensión mi familia era rígida pero bueno entiendo que fue eso lo que nomme permitió obtener las herramientas adecuadas para enfrentar la vida y entiendo que eso es el origen de no saber manejar mis emociones

Recién empecé a darme cuenta que muchas conductas erróneas tuvieron origen en mi infancia 📖. Había escuchado de que debemos sanar a nuestra niña herida, pero creí que era otra cosa muy diferente y éste taller me desbloqueo recuerdos, conductas, acciones, pensamientos, que no sabía que estaban relacionados con ése proceso. 😞  
Agradezco infinitamente la aportación que me han brindado.  
Estoy Sanando... 🌸  
Gracias, Gracias, Gracias 🙏❤️

Hoy me di cuenta que necesito que me apoyen y ser una persona para todos ayudar para que me acepten dar todo lo mejor hasta hace poco lo hacía con mi ex pareja pero no lo logre y hoy me di cuenta que realmente la que necesitaba era yo llenar esos vacios esos dolores que llevo dentro y que en ocasiones no podía expresarlo y sentí que no lograba que me escuchen

desde que comenzamos con este reto... empecé a hacer las cosas diferente... las cosas que hice mal empecé a preguntarme por qué las hice así.. no se si esta bien o mal.. pero trato de no castigarme

Gracias a todas, leerlas me a hecho más que bien, saber que no soy la única con ganas de encontrarme a misma, de decir no estoy bien, ha sido una terapia reparadora y abrazadora para mi, abrazo con la mejor energía para todas, y que nuestras niñas nos encuentren riendo 🌈💚🌈

Me encantó. Es tan tranquilizador q alguien ponga en palabras como me siento por q a veces quiero explicarlo t no puedo

Me di cuenta q necesito ser validada reconocida y respetada

Ahora siento como una angustia o tristeza, porque me doy cuenta del valor que tengo, pero tambien como me desvalorizé yo sola al permitir, "aceptar" o conformarme con tan poco con tal de sentirme querida.

Buenas a mi me resonó que preciso validación Reconocimiento Comprensión Disciplina. Tmb me di cuenta que tengo mucha dependencia con mi mama

Buenas noches 😊. Me di cuenta que vivo de muchos apegos tanto emocionales, como mentales y materiales. Aún insisto en que quiero vivir más desde el amor y no de apegos buscando recursos que me permitan internamente ir sanando aquellas heridas que tengo y que hoy en día se convirtieron en los apegos que siento que necesito para estar bien. A brindarme lo que realmente estoy necesitando y a escucharme más. Agradezco infinitamente por el espacio, por el material y por cada palabra llena de amor y de ayuda 📖 me hizo muy bien conocerme más de mi misma y aceptar esas partes de mi

Muchas gracias Myrian 💜. A todos los que formamos parte de este grupo. Me hizo muy bien leer también vivencias y comprender que no soy la única, somos muchos. Lo importante es querer sanar y empezar este recorrido 🙏

Yo he logrado desapegarme de mis miedos y pude lograr ver a mí niña interior feliz

Así es Adri te juro leer y escuchar los audios me dió un pantallazo de mi vida hasta ahora y poder ver eso . Tantas cosas que no sabemos y nos lleva a estar mal con nosotros mismos.

Me ayudo a escucharme y darme valor.



Te acompaño a que puedas sanar tus heridas emocionales, recuperar tu autoestima, eliminar patrones de conducta tóxicos y conectar con tu poder interior para transformar definitivamente tu vida!

**¡Elige tu libertad!**

**ENAMÓRATE DE TI**  
EL RETO, un programa para  
LIBERARTE de la Dependencia Emocional

RETO "ENAMÓRATE DE TI"  
"LAS 5 HERIDAS DE LA INFANCIA Y LA AUTOESTIMA"

RETO CUADERNILLO 1  
"ATRAE LA PAREJA QUE ANHELAS"

Playlist  
ENAMÓRATE DE TI PAR  
LIBERARTE DE LA  
PENDENCIA EMOCIONA

HACE CONTACTO  
CON TU  
NIÑA INTERIOR  
DESCARGA TU GUÍA

VIDEO EJERCICIO "LA PAREJA INTERIOR"

DEPENDENCIA  
EMOCIONAL  
Descarga Tu Guía



# Tu MAPA de RUTA para LIBERARTE de la DEPENDENCIA EMOCIONAL



LET'S GO!



**Día 1**  
La Dependencia Emocional es consecuencia de una baja Autoestima.

**Día 2**  
Cómo se generan las heridas de la Infancia y las Necesidades de la Niña Interior.

**Día 3**  
Conocerás el origen y los tipos de Apego.

**Día 4**  
Viaje a tu infancia de 0 a 9 meses. Polaridad Confianza / Desconfianza.

**Día 5**  
Viaje a tu infancia de 9 a 18 meses. De 18 meses a 3 años. Polaridad Separación-Autonomía / Vergüenza.

**Día 6**  
Viaje a tu infancia de 3 a 6 años. Polaridad Iniciativa / Culpa.

**Día 7**  
Viaje a tu infancia de 6 a 13 años. Polaridad Interdependencia / Cooperación.

**Día 8**  
Viaje a tu infancia de 13 a la Adolescencia. Polaridad Identidad / Confusión.

**Día 9**  
Consecuencias de la Dependencia Emocional.

**Día 10**  
Los tres centros de inteligencia Emocional.

**Día 11**  
Claves para Vencer el APEGO.

**Día 12**  
La influencia de tus emociones en tu cuerpo físico y energético.

**Día 13**  
Descubrí como las emociones determinan tu vida.

**Día 14**  
La Neurociencia de la felicidad y el Trauma.

**Día 15**  
"Sanar" la herida de Rechazo.

**Día 16**  
"Sanar" la herida de Abandono.

**Día 17**  
"Sanar" la herida de Humillación.

**Día 18**  
"Sanar" la herida de Traición.

**Día 19**  
"Sanar" la herida de Injusticia.

**Día 20**  
Las 4 raíces de la crianza consciente. PRESENCIA, estar en el aquí y ahora.

**Día 21**  
2 raíz de la crianza consciente. VALIDAR, emociones y necesidades.

**Día 22**  
3 raíz de la crianza consciente. NOMBRAR, decir la verdad.

**Día 23**  
4 raíz de la crianza consciente. INTIMIDAD EMOCIONAL, conectar con el otro.

**Día 24**  
Autoestima

**Día 25**  
Paso a paso: "Cómo logré atraer la pareja anhelada". Tú también puedes lograrlo.

**Día 26**  
Tu Pareja Interior Cabeza / Corazón

**Día 27**  
La herida que duele hoy en la pareja

**Día 28**  
Componentes necesarios para "Atraer la Pareja que Anhelas".

**Día 29**  
Comunicación Asertiva

**Día 30**  
Valores





## VIDEO EJERCICIO "LA PAREJA INTERIOR"



▶ || ⏩ 43:27 / 97:30





# Playlist

“ENAMÓRATE DE TI PARA  
LIBERARTE DE LA  
DEPENDENCIA EMOCIONAL”



Enamórate de Ti ❤️ | solo los administradores pueden...

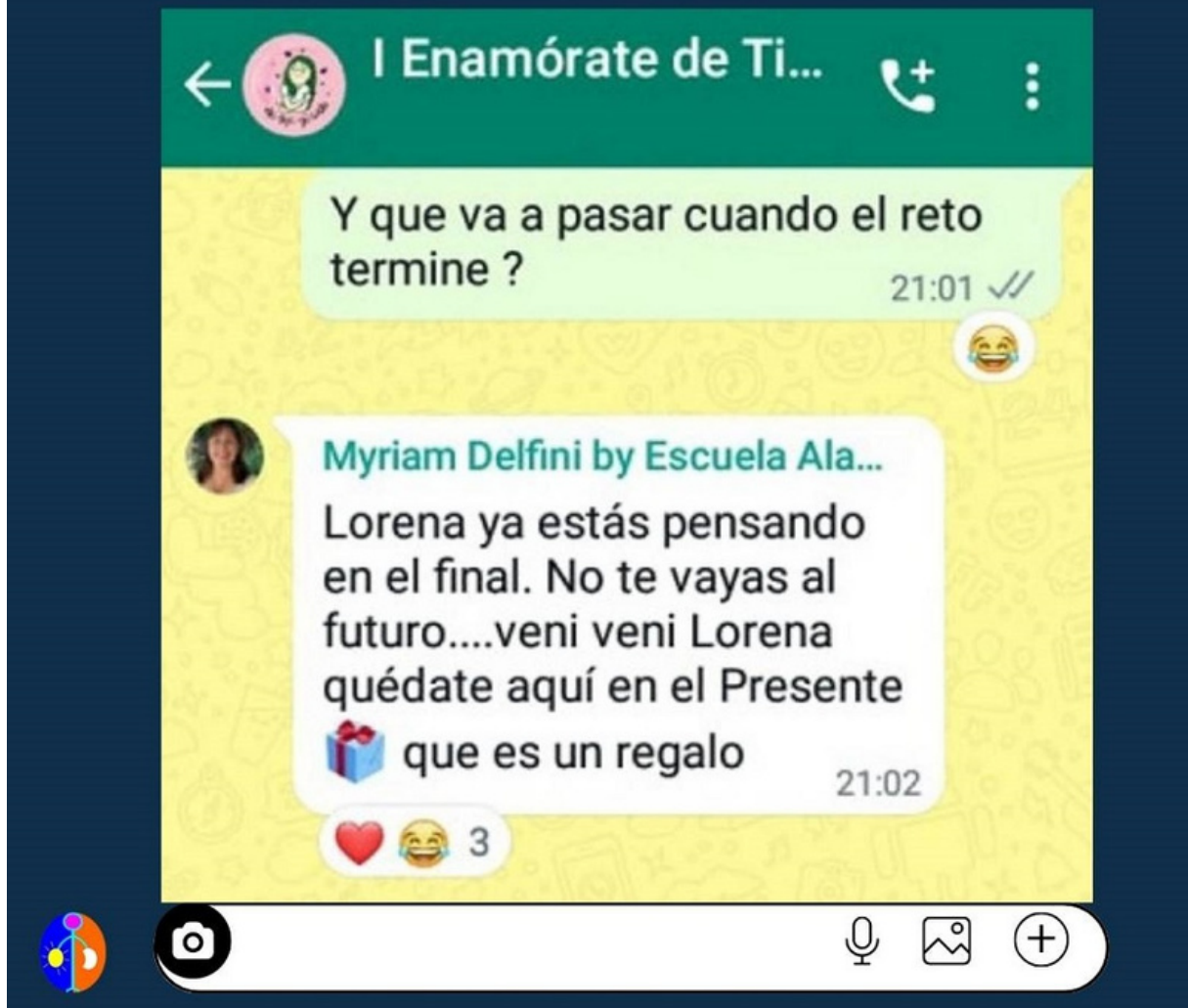
En unos minutos cierro el grupo hasta mañana a la noche. Así podemos descansar. 9:48 p.

**RETO I**

Buenas noches... Soy [redacted], de Argentina... Me gustaría sanar emocionalmente, hace 5 meses mi compañero de hace 22 años se alejo de mi... No sé cómo superar esta ruptura, el dolor q siento de no poder avanzar... También hay algo por ahí con respecto a mi papá... Hay tantas cosas por las q No lo puedo perdonar...  
Cosas para sanar con respecto a mi... Celos, inseguridades, dependencia emocional... Debe haber tanto por ahí... Solo deseo mejorar un poco para volver a sentirme Completa... Para volver a ser feliz y sentirme yo. 9:49 p. r

❤️ 4





## FACILITADORA



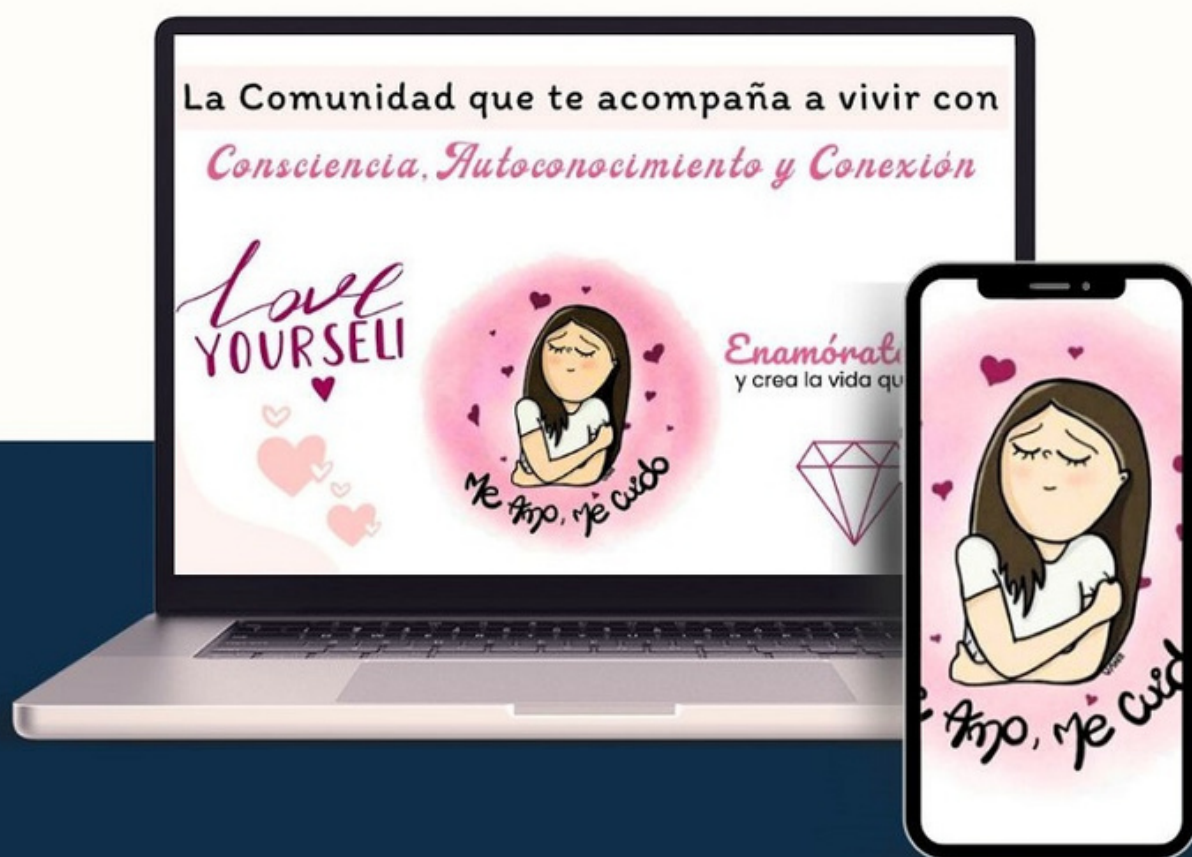
Mi nombre es Myriam Delfini me dedico desde hace muchos años al desarrollo personal a través de cursos, formaciones y sesiones individuales

Si quieres salir de la fastidiosa cárcel del ego ¡venite al **RETO!**  
Te veo dentro! 😊

QUIERO MOSTRARTE EL PODER DEL AUTOCONOCIMIENTO Y BIENESTAR QUE TIENES CUANDO SANAS LAS HERIDAS DE TU INFANCIA Y CULTIVAS UNA ADULTA AMOROSA Y COMPASIVA PARA CONTIGO.

# “ENAMÓRATE DE TI”

EL RETO UN PROGRAMA PARA LIBERARTE DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL



¿Qué obtendrás al descargar este contenido?

# Contenido Opción 1

Descargo todo y lo hago por mi cuenta



25 Audios



22 Cuadernillos



7 Videos



2 Ebooks



Mapa de Ruta



**¡Únete hoy al RETO OPCIÓN 1!**  
**Con un único pago!**

Tu compra segura  
por Paypal  
**U\$S 11 dólares**  
**COMPRAR**

Tu compra segura  
por Mercado Pago  
**\$11.000.-**  
**COMPRAR**



# Contenido Opción 2

Lo hago acompañada y descargo todo el material



- ✓ 25 Audios
- ✓ 22 Cuadernillos
- ✓ 7 Videos
- ✓ 2 Ebooks
- ✓ Grupo Whatsapp
- ✓ 30 días de acompañarte
- ✓ Zoom al final del RETO



INICIAMOS EL RETO EL DIA 1 DE JUNIO HASTA EL 30 DE JUNIO 2024

**¡Únete hoy al RETO OPCIÓN 1!**  
**Con un único pago!**

Tu compra segura  
por PayPal  
**U\$S 22 dólares**  
**COMPRAR**

Tu compra segura  
por Mercado Pago  
**\$22.000.-**  
**COMPRAR**