

Teràpia psicològica amb constel·lacions familiars

Manca de comunicació, discussió sobre els fills, manca de temps i no conciliació laboral... ansietat i estrès associat a les exigències i retrets en la parella, etc. Són, entre altres, els pilars que fan fallida l'amor en la parella.

Els desafiaments en la teva relació de parella sorgeixen quan tu o la teva parella enfronteu dificultats per trobar temps i espai per discutir obertament i sincerament sobre les vostres emocions, necessitats i desitjos. La manca de comunicació sobre com esteu tu i la teva parella, el que voleu i sentiu pot portar a malentesos i a una desconexió emocional. A més, la presència constant de l'exigència i l'estrès, especialment induïts per l'autocrítica i les expectatives perfeccionistes, agreuja la situació. Aquesta pressió constant afecta la vostra capacitat com a parella per connectar-vos de manera autèntica i crea una barrera emocional que dificulta l'expressió genuïna dels vostres sentiments.

A més, la tendència a reviure el passat i recordar errors passats, especialment aquells percebuts com a mal fets per la teva parella, afegeix una capa addicional de complexitat. Aquest hàbit de tornar al passat pot generar ressentiments i dificultar la construcció d'un present i futur compartit. Abordar aquests problemes requereix un enfocament terapèutic amb la



parella que fomenti entre vosaltres la comunicació oberta, promogui la gestió de l'estrès i les expectatives, i ajudi la vostra parella a alliberar-se dels lligams del passat per construir una connexió més saludable i centrada en el present.

La teràpia de parella sistèmica i de constel·lacions familiars ofereix un enfocament únic i poderós per abordar diversos problemes de parella, permetent una comprensió profunda de les dinàmiques subjacents i facilitant la transformació de la teva parella. En què et pot ajudar a tu i/o la teva parella l'eina de les constel·lacions familiars amb ninots a la consulta individual per desbloquejar els teus conflictes de parella? Aquí et deixo alguns dels problemes que pot solucionar: **Comunicació Deficient; Conflictess Repetitius; Problemes d'Intimitat; Des-**

confiança i envejes; Problemes de Rols i Expectatives.

La utilització de constel·lacions familiars amb ninots en teràpia psicològica ofereix una eina valuosa per explorar dinàmiques familiars i personals d'una manera visual i simbòlica fent visible un conflicte que potser necessaries mesos de teràpia tradicional per veure'l.

La principal utilitat de les constel·lacions familiars rau en la seva capacitat per exterioritzar i donar forma a les teves tensions, conflictes i patrons inconscients en un espai segur i controlat.

Aquesta modalitat única de teràpia psicològica us ofereix un enfocament innovador i efectiu per abordar i transformar

les complexitats de les vostres relacions familiars i personals.

T'ofereixo un enfocament psicoterapèutic proactiu que transformarà la comunicació i la intimitat en la teva relació de parella. Et guiaré per trobar moments de connexió genuïna amb la teva parella. Descobreix una nova dimensió a la teva relació de parella i construeix un futur ple de connexió i amor!

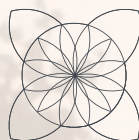
Contacta'm per missatge al +34 655 624 863 o bé agenda't una sessió gratuïta informativa en aquest enllaç: Sessió Gratuïta: <https://app.simplymeet.me/anka/30>

Recorda que només arribes abans i que acompanyat arribes més lluny. Aprendre l'Escolta conscient, constel·lar i veure les intrincacions sistèmiques que estan sota el teu problema de parella i aprendre a gestionar la teva presència són les claus al teu benestar.

BLANCA GONZÁLEZ BANCHS

Gresolet, 14
08034 Barcelona
blanca@ankaterapia.com
T. 655 624 863

www.ankaterapia.com



ANKA

TERÀPIA &
FORMACIÓ

PROGRAMES TERAPÈUTICS PERSONALITZATS INDIVIDUALS PER PARELLES
EDUCACIÓ EN EMOCIONS
TRACTAMENT DE DEPENDÈNCIES

655 624 863

blanca@ankaterapia.com

www.ankaterapia.com