

## ***Prou de mal rotllos, Taller de parelles.***



***Tractarem els conflictes de parella y els vincles afectius i emocionals.***

Donar-nos compta de les nostres tempestes emocionals. Els mites i creences disfuncionals com:

- El meu punt de vista sempre és el bo.
- El temps ho arregla tot... (ja sabem que

el temps no arregla res, de res...)

- Les coses petites son les que acaben creant el conflicte.
- L'amor es pura química. Que fem amb els residus?
- Parlant s'entén la gent. Això els que s'entenen, els demes no.

Quina seria una comunicació òptima amb la nostra parella?:

- ***El respecte mutu.***
- ***La admiració de l'altre.***
- ***La tolerància.***
- ***La bona comunicació.***
- ***Minimitzar els inconvenients.***

Y que és el que fem per enfonsar la nostra parella?

- ***L'ànsia de precisió.***
- ***La censura subtil.***
- ***L'amonestació.***
- ***La justícia universal.***
- ***El sermó i el consell.***
- ***El xantatge, el retret, la culpa.***

Tots aquest temes seran tractats en el taller y veurem quines alternatives ens proposa la Teràpia Breu Estratègica en Parella.

El taller està a càrrec de Jordi Ysàs *Terapeuta en Intervenció Estratègica de Parella.*



### **CONSULTA TERÀPIA ESTRATÈGICA**

**Jordi Ysàs**  
**Terapeuta en Intervenció Estratègica.**

**638 497 643**

[jordiyas@gmail.com](mailto:jordiyas@gmail.com)

<https://terapiestrategicabcn.wordpress.com>

