MAITRI
EL CAMINO DE REGRESO A VOS

ZONA DE CREATIVIDAD

VAS A CULTIVAR Y NUTRIR TU ZONA DE GENIO, DE CREATIVIDAD, DE FLOW Y DE REGULACIÓN, OPTIMIZANDO TODOS TUS RECURSOS Y TU PRESUPUESTO ENERGÉTICO PARA UNA VIDA PLENA, ENCARNADA Y ALINEADA A TUS VALORES.

ESTE PROGRAMA ES UN VIAJE HACIA ADENTRO, HACIA LA RECUPERACIÓN DE TODAS TUS PARTES PARA VIVIR UNA VIDA ÍNTEGRA Y AUTÉNTICA.

ZONA DE GENIO

ESTE PROGRAMA ES PARA VOS SI TENES DESEO DE VIVIR UNA VIDA PRODUCTIVA Y NO REACTIVA, PRESENTE Y NO AUTOMÁTICA, ENCARNADA Y AUTÉNTICA EN ALIANZA A TU CUERPO, TU SISTEMA NERVIOSO Y TU POTENCIAL CREATIVO. VAMOS A ANALIZAR PASO A PASO TU CONTEXTO ACTUAL Y TODOS LOS ELEMENTOS QUE COMPONEN TU ECOSISTEMA INTERNO Y EXTERNO. A PARTIR DE AHÍ TE VOY A ACOMPAÑAR A DESARROLLAR RECURSOS PARA RECONOCER Y CONECTAR CON TU VERDAD, TUS DESEOS Y TUS NECESIDADES SALIENDO DEL AUTOMATISMO, LA GRATIFICACIÓN INMEDIATA, EL CONFORMISMO Y LA DESREGULACIÓN CRÓNICA. TE VOY A ACOMPAÑAR A AMPLIAR NUEVAS PERSPECTIVAS ABRIENDO EL IMAGINARIO Y CONOCIENDO EL ROL FUNDAMENTAL QUE TIENE EL SISTEMA NERVIOSO Y LA NEUROBIOLOGÍA DEL ESTRÉS, RECUPERANDO POTENCIA, CONFIANZA Y SEGURIDAD EN VOS MISMA. EXPLORAREMOS AL CUERPO COMO CONTENEDOR DE SIGNIFICADOS, PENSAMIENTOS, CREENCIAS Y MEMORIAS QUE NO SON CONSCIENTES PARA NUESTRA MENTE PERO AL MISMO TIEMPO CREAN UNA BIOLOGIA DE ESTRÉS Y DESREGULACIÓN.

EN ESTE PROGRAMA COMPLETO VAS A ATENDER TODOS LOS FRENTES QUE NECESITES PARA RECUPERAR TU POTENCIA Y TU CAPACIDAD DE AGENCIA PARA TRANSFORMAR TU VIDA EN ALIANZA A TU SISTEMA NERVIOSO.

- Herramientas y recursos de gestión y regulación emocional
- Reconocer en tu cuerpo cuando se activan las respuestas de defensa (lucha/huida/congelamiento/adulación)
- Conocer en profundidad qué necesitas y cómo cuidarte
- Aprender el lenguaje del sistema nervioso autónomo
- Reconocer tus limites y trabajar con agresividad saludable
- Transformar y dejar de repetir patrones
- Entender como el cerebro construye la idea de realidad y como convertir sesgos
- Salir de la respuesta de adulación y complacencia para vivir desde la autonomía y el liderazgo
- Fortalecer tu sentido de espacio personal
- Crear seguridad interna para sostener tus decisiones con endereza y elegancia
- Construir destreza, competencia y confianza través de los desafios
- Fomentar la creatividad, la curiosidad y la orientación exploratoria (neurobiología de seguridad)
- Tener mas capacidad en el sistema nervioso para sostener incomodidades y no poner expectativas ajenas por sobre las propias
- Romper con patrones codependientes y simbióticos de vinculación
- Cuidar tu presupuesto energético corporal a través de los hábitos
- Aprender a decir NO para dar lugar a lo que SÍ

SEIS MODULOS

MODULO I

Vas a entender en profundidad como funciona tu sistema nervioso autónomo y a reconocer el lenguaje del cuerpo, la relacion entre sensaciones, pensamientos y emociones. Desarrollar recursos para salir del estado de supervivencia crónico y recobrar el sentido de seguridad. Para eso profundizaremos en la neurobiología del trauma y el estrés y veremos como el estado de supervivencia y desregulación/desorganización interna impacta en todas las áreas de nuestra vida y en la construcción de nuestra realidad. Vamos a hacer un trabajo interior profundo y analizaremos las bases que construyen el sentido de identidad.

- EL ROL DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO
- RESPUESTAS DE SUPERVIVENCIA : LUCHA/HUIDA/CONGELAMIENTO/ADULACIÓN
- HIPERVIGILANCIA VS. ORIENTACIÓN EXPLORATORIA.
- TRAUMA DE DESARROLLO
- NEUROBIOLOGÍA DE SEGURIDAD / PELIGRO

MODULO II

En este modulo vamos a analizar la dinámica interna entre autenticidad y apego. Vas a descubrir cuales han sido los aspectos valorados en tu desarrollo y qué aspectos están reprimidos, desplazados, poco habitados o desautorizados. Veremos la función y la importancia de las emociones y te voy a acompañar a desarrollar habilidades como la doble orientación, el monitoreo y la autorregulación. Vas a entender que la procrastinación, el perfeccionismo y la evitación son mecanismos de respuesta frente al estrés y cómo acompañarte cuando reconozcas que estás ahí y dejes de encontrarte una y otra vez en los mismos loops de bloqueo y frustración.

- AUTENTICIDAD Y/O APEGO
- LA CONEXION CON LOS OTROS
- HABILIDADES Y RECURSOS DE AUTOREGULACIÓN.
- MENTALIZACIÓN
- VENTANA DE TOLERANCIA / CAPACIDAD
- PROCASTINACIÓN, PERFECCIONISMO, EVITACIÓN COMO RESPUESTA AL ESTRÉS.

MODULO III

Aprenderemos como nuestros pensamientos y significados impactan nuestros cuerpos físicos. Aprendemos cómo el significado se convierte tanto en una identidad como en una forma de ser. Veremos también como se construye una creencia y como interpretamos y experimentamos la vida a través de nuestros sesgos. Vamos a cultivar la curiosidad como motor para preguntarnos que está pasando en mí y cómo acompañarnos sin alimentar la identidad sufriente. Vas a entender la importancia del presupuesto energético corporal y porqué son tan importantes los hábitos para construir la vida de nuestros sueños.

- COMO SE CONSTRUYE UNA CREENCIA Y COMO CAMBIARLA.
- INTEROCEPCIÓN - EXTEROCEPCION - MEMORIA
- PRESUPUESTO ENERGETICO CORPORAL
- FISIOLOGIA DE LA SACIEDAD
- GRATIFICACION INMEDIATA VS. GRATIFICACION A LARGO PLAZO

MODULO IIII

Vamos a analizar en profundidad el rol de la mujer en la sociedad y los mecanismos de afrontamiento que desarrollamos para adaptarnos al entorno. Entender como se activan las respuestas involuntarias de adulación y complacencia y nos enfocaremos en el trabajo con limites y agresividad saludable como un aspecto FUN-DA-MEN-TAL para trabajar en mucha de las dificultades que tenemos las mujeres para posicionarnos, territorializarnos, asumir nuestra potencia y nuestra verdad sin sentirnos malas, amenazadas o chiquitas.

- ADULACIÓN COMO RESPUESTA AL ESTRÉS
- PEOPLE PLEASER / LA NIÑA BUENA
- LIMITES, ESPACIO PERSONAL
- AGRESIVIDAD SALUDABLE
- POTENCIA, AUTONOMIA Y LIDERAZGO
- EROTISMO, CAPACIDAD CREATIVA.

MODULO V

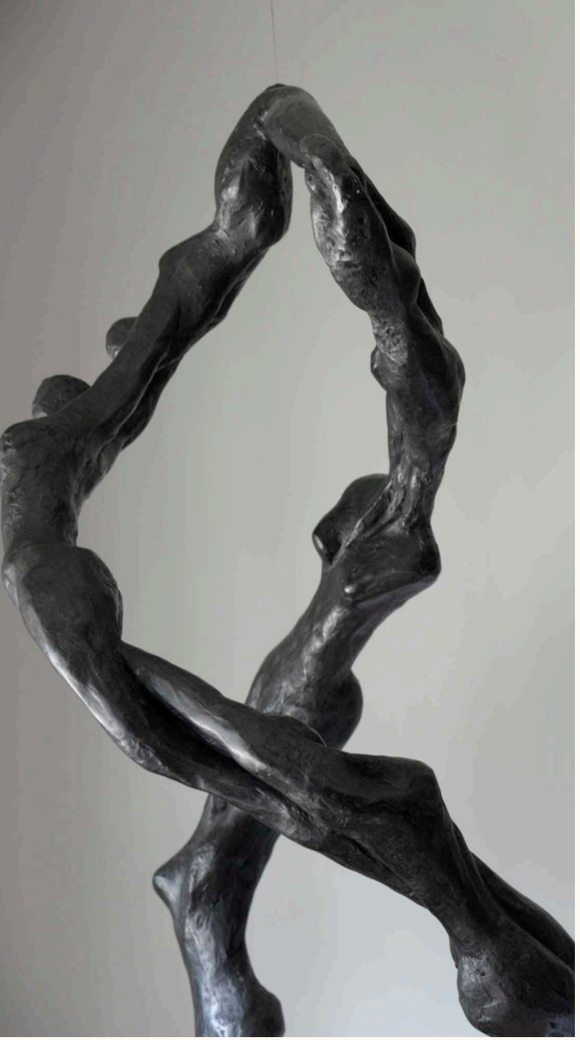
Analizaremos nuestros vínculos y desde dónde nos estamos relacionando. Identificar donde se nos drena la energía y estamos sosteniendo dinámicas simbióticas y codependientes para aprender a decir que no. Trabajaremos en ampliar la capacidad de nuestro sistema nervioso para sostener el voltaje de lo que significa aparecer con nuestra verdad emocional. Analizaremos los roles inconscientes que nos atrapan y qué dinámicas nos potencian y alimentan nuestra zona de genio y de flow y cuales nos mantienen en lugares de poca potencia, drenaje, demanda, queja y poca vitalidad.

- VÍNCULOS Y QUÍMICA TRAUMÁTICA
- COREGULACIÓN Y CODESREGULACIÓN
- GATILLOS Y DESENCADENANTES
- SALVADOR/VICTIMA/VICTIMARIO
- COMUNICACIÓN EMPÁTICA

MODULO VI

Vamos a trabajar en profundidad con el miedo al rechazo y en como eso impacta al momento de compartirnos y mostrarnos autenticas. Trabjaremos con la fisiología de la vergüenza y el miedo a sentirnos vistas. Profundizaremos en como se contruye el autoestima y como impacta negativamente el hecho de estar constantemente comparandonos. Como recuperar orientacion hacia nosotras mismas, nuestra sensibilidad, nuestras necesidades y deseos y de que manera es posible sacar músculo en destreza, competencia, autoconfianza, validacion.

- EL PODER DE LA ATENCIÓN
- MIEDO AL RECHAZO
- CONSTRUIR UNA VIDA CON RESULTADOS ASIMERTICOS
- FISIOLOGIA DE LA VERGUENZA
- AUTOESTIMA, DESTREZA, COMPETENCIA Y AUTOCONFIANZA
- HABITOS DE AUTOCUIDADO Y REGULACIÓN



Este espacio no reemplaza un acompañamiento psicológico ni es un grupo terapéutico. Es un programa grupal para desarrollar recursos y herramientas de autoconocimiento y desarrollo personal.

MAITRI ES UNA EXPERIENCIA INTENSIVA DE OCHO SEMANAS.

Durante todo el programa habrá clases teoricas y prácticas somáticas asi como workshops para hacer un shadow work intensivo y conocer tus puntos ciegos asi como tus recursos, tus fortalezas y tus dones para potenciarlos y optimizarlos al maximo. Si ya entendiste tus 'mambos', si ya te conoces toda tu historia, si te cansaste de escuchar siempre lo mismo y cre que ya está todo claro en tu cabeza pero te ves una y otra vez experimentando las mismas cosas y secuestrada ante los mismos gatillos, en los mismos circuitos de pensamiento y patrones comportamentales, entonces es hora de integrar el cuerpo y el trabajo somatico!

<u>Este programa inmersivo es para vos si:</u>

- Has pasado años silenciando tu voz, conformándote con menos o dudando de tu poder.
- Estás lista para liberarte de esos patrones y dar el paso hacia una vida plena y liderada por tu verdad más profunda.
- Estas cansada de que el miedo te frene o sea mas grande que tu deseo
- No entendes porqué tu cuerpo o sistema nervioso 'no te acompañan' o porqué caes en circuitos de procrastinación, perfeccionismo y evitación.
- Sentís dificultad para posicionarte, aparecer o llevar adelante tus ideas, proyectos y deseos.
- Si te cansaste de vivir de forma reactiva y desde la supervivencia y desregulación
- Si tenes deseo de vivir integrando todas tus partes y no bajo el velo de la vergüenza y el miedo inhibitorio.
- Si te cuesta poner limites y priorizarte y por eso terminas haciendo cosas que no queres, estando en lugares donde no queres estar o las interacciones sociales se sienten demandantes y muy cansadoras.

CALENDARIO Y MODALIDAD DEL PROGRAMA

LAS PRE INSCRIPCIONES SE ABREN SOLO PARA QUIENES ESTÉN EN LISTA DE ESPERA EL 24/2 MIENTRAS QUE LAS INSCRIPCIONES GENERALES SE ABREN EL 3/3. LOS CUPOS SON LIMITADOS!
CLICK AQUÍ PARA REGISTRARSE EN LISTA DE ESPERA

Una vez que realices tu pago y completes el formulario se confirma tu inscripción. Vas a recibir dentro de las 24 y 48 hs. un mail de confirmación con tu nombre de usuario y contraseña para ingresar al *PORTAL DE APRENDIZAJE*, ahí vive todo el programa. Una semana antes de comenzar se habilita el primer audio de Bienvenida y toda la información y el Calendario. Semana a semana este portal se seguirá cargando con el material que desbloqueamos a medida que avancemos con el programa!

Cada LUNES se desbloquearan los modulos teoricos, workbooks, lecturas y activación de la semana.

Cada SÁBADO a las 11 am (hora Argentina) tendrás clase en vivo con Olivia. Estas clases duran 2 horas. Puedes hacer todo el programa a tu tiempo y espacio, si no puedes participar en vivo no te preocupes porque tendrás la grabacion de la clase subida al portal ese mismo día. Sábado 25/4 y 22/5 son encuentros para responder preguntas, dudas e inquietudes.

EL PROGRAMA INCLUYE:

- 6 PRACTICAS SOMÁTICAS
- 4 AUDIOS DE ACTIVACIÓN
- 8 WORKBOOKS PARA TRABAJAR EN PROFUNDIDAD
- 16 HORAS EN VIVO CON OLIVIA
- 13 HORAS DE CLASES PREGRABADAS
- MAS DE 10 LIBROS RECOMENDADOS, PELICULAS, DOCUMENTALES, MATERIAL AUDIOVISUAL Y LECTURAS.

TENDRÁS TODO EL MATERIAL EN EL PORTAL DE APRENDIZAJE CON ACCESO DE POR VIDA!

FECHAS DE CLASES EN VIVO:

- SÁBADO 3/4
- SÁBADO 11/4
- SÁBADO 18/4
- **SÁBADO 25/4**
- SABADO 1/5
- SÁBADO 8/5
- SÁBADO 15/5
- **SABADO 22/5**

11 AM (hora Argentina)

LISTA DE ESPERA 15% DESCUENTO

EL PRECIO PARA PERSONAS EN LISTA DE ESPERA ES DE
$645.000 EN TRES CUOTAS O UN SOLO PAGO DE $560.000 (ARGENT.)
660 USD EN TRES CUOTAS O UN SOLO PAGO DE 580 USD (EXTERIOR)

VALOR GENERAL DEL CURSO
$750.000 EN TRES CUOTAS O UN SOLO PAGO DE $660.000 (ARGENT.)
800 USD EN TRES CUOTAS O UN SOLO PAGO DE 710 USD (EXTERIOR)

Apertura preinscripciones para quienes están en lista de espera 24/2
Apertura de inscripciones para público general 3/3

Si estas en lista de espera tenes prioridad de inscripción.

CUPOS LIMITADOS!!

LISTA DE ESPERA MAITRI

Si estas inscripta en esta lista tenes prioridad de inscripción al programa con un **20% de descuento.** Las puertas se abren el 24/2.

Sign in to Google to save your progress. Learn more

Nombre completo

Your answer

ANTE CUALQUIER DUDA O CONSULTA ESCRIBINOS A
INFO@OLIVIAZO.COM

@olivia.zo

NOS VEMOS ADENTRO!

ANTE CUALQUIER DUDA O CONSULTA NO DUDES EN ESCRIBIRNOS A **INFO@OLIVIAZO.COM**