

PROTOCOLO · 15 DÍAS

Sostener a Recibir

quince días

De sostenerlo todo — a elegir y recibir.

Rompe el patrón de apego durante quince días y vuelve a elegir desde
tu valor.

ANTES DE EMPEZAR

Quince días para volver a elegir.

Un reto de 15 días para cambiar la forma en la que te vinculas.

Lo entiendes todo. Sabes por qué eliges a quien eliges, por qué te callas, por qué te quedas más tiempo del que deberías. Y aun así, cada relación termina en el mismo sitio.

La pieza que falta no es más información sobre tus patrones. Es construir una identidad personal firme desde la que puedas elegir, sostener tus estándares y recibir. Eso se instala repitiendo, día tras día, una forma nueva de vincularte hasta que se vuelve tuya.

Cada día tienes algo concreto: un vídeo, una práctica, y una pregunta para trabajar en tu ejercicio. Pequeño. Aplicado. Diario.

No hace falta hacerlo perfecto. Hace falta hacerlo cada día.

PROTOCOLO · SOSTENER A RECIBIR

CÓMO FUNCIONA EL RETO

Cómo usar estos quince días.

Cada día tienes un vídeo en el portal, una práctica para aplicar ese día, y una pregunta para el ejercicio correspondiente. Entre 10 y 25 minutos. Los ejercicios son tuyos: escribe en ellos, vuelve cuantas veces quieras. Son tu manual de vínculos, no un examen.

LAS TRES FASES

Primero ves cómo funcionas hoy. Después aprendes a interrumpir el ciclo automático. Y al final vives desde tus estándares, eligiendo con criterio. Cada fase se apoya en la anterior — hazlas en orden.

PROTOCOLO · SOSTENER A RECIBIR

01

FASE UNO · DÍAS 1 AL 5

Reconocimiento

*Ves con nombre y apellido cómo te vinculas hoy: tu apego,
tu herida, tus máscaras. Desde aquí empieza todo.*

LAURA JOAGANI · IDENTITY COACH

01

DÍA UNO · 15

La idealización

VÍDEO

Lección 1 · ¿Qué es la idealización?

PRÁCTICA

Solo escuchar. Deja entrar la idea de que idealizar es un mecanismo aprendido, no un defecto tuyo.

EJERCICIO

Empieza el Ejercicio 1 · «Lo que es vs Lo que imagino». Hechos objetivos a un lado, la historia que te cuentas al otro.

02

DÍA DOS · 15

Tu estilo de apego

VÍDEO

Lección 2 · Estilos de apego

PRÁCTICA

Reconoce cuál es el tuyo, sin juzgarte. Es un mapa de cómo amas, no una etiqueta.

EJERCICIO

Identifica tu estilo dominante en la Lista de Apegos.

03

DÍA TRES · 15

Tu herida dominante

VÍDEO

Lección 3 · Heridas emocionales de apego

PRÁCTICA

Observa qué herida se activa cuando alguien empieza a importarte. Es la raíz que dispara el patrón.

REFLEXIÓN

Responde las primeras Preguntas Extra de Auto-Reflexión: ¿qué partes de ti se activan según la persona?

04

DÍA CUATRO · 15

Tus personajes

VÍDEO

Lección 4 · Los mecanismos de protección · Los personajes

PRÁCTICA

Reconoce las máscaras que has llevado para sostener vínculos: la que complace, la que resuelve, la que se hace pequeña.

EJERCICIO

Marca los tuyos en la Lista de Personajes.

05

DÍA CINCO · 15

Bajar del pedestal

PRÁCTICA

Mira a quién, o qué relación, tienes ahora mismo en un pedestal.

EJERCICIO

Ejercicio 2 · «El desmontar del pedestal»: 10 cosas que no encajan con tu nivel, y las tres preguntas que rompen la fantasía.

REFLEXIÓN

Relee la fase entera. ¿Qué patrón ves al leerlo todo junto?

PROTOCOLO · SOSTENER A RECIBIR

02

FASE DOS · DÍAS 6 AL 10

Elección

*Instalas el método que interrumpe el ciclo automático — y
empiezas a elegirte antes que a él.*

06

DÍA SEIS · 15

El método AHA

VÍDEO

Lección 5 · Método AHA · Romper los ciclos de apego

PRÁCTICA

Hoy aprendes la estructura. Mañana la aplicas en un momento real.

REFLEXIÓN

¿En qué momento del día se te activa más el apego? Ahí es donde lo vas a usar.

07

DÍA SIETE · 15

Tu primer AHA

PRÁCTICA

Aplica el método AHA por primera vez, justo cuando notes que se activa el patrón.

EJERCICIO

Ejercicio AHA: registra el ciclo que se disparó y cómo lo interrumpiste.

08

DÍA OCHO · 15

Qué es apego seguro

PRÁCTICA

Aprende a reconocer el vínculo sano: el que da calma en lugar de adrenalina, el que te deja respirar.

EJERCICIO

«Apego seguro»: las señales concretas a buscar en una futura pareja.

PROTOCOLO · SOSTENER A RECIBIR

09

DÍA NUEVE · 15

Tus preguntas raíz

PRÁCTICA

Ve más hondo: qué creencias sostienen tu forma de vincularte, qué necesidad cubre el vínculo que repites.

EJERCICIO

Completa las Preguntas Extra de Auto-Reflexión.

10

DÍA DIEZ · 15

Tu sí y tu no

PRÁCTICA

Empieza a notar dónde dices que sí queriendo decir que no. Solo verlo, por ahora.

REFLEXIÓN

Anota 3 situaciones de esta semana en las que te dejaste la última. Sin culpa — solo mirarlas de frente.

PROTOCOLO · SOSTENER A RECIBIR

03

FASE TRES · DÍAS 11 AL 15

Autoridad relacional

*Vives desde tus estándares. Eliges, sostienes y comunicas
desde tu valor — con presencia y con clase.*

LAURA JOAGANI · IDENTITY COACH

11

DÍA ONCE · 15

Tus valores marcan tus límites

VÍDEO

Lección 6 · Identifica y comunica tus límites

PRÁCTICA

Elige el ámbito que vas a trabajar hoy: pareja, familia, trabajo o amistad.

EJERCICIO

Workbook «Tus valores marcan tus límites», pasos 1 a 3.

12

DÍA DOCE · 15

Formular el límite

VÍDEO

Lección 7 · Ejercicio de límites

PRÁCTICA

Convierte un valor en una conducta concreta. Un límite es una acción clara que comunicas y luego sostienes.

EJERCICIO

Pasos 4 a 6 del workbook: dónde te traicionas, tu límite en una frase, y la consecuencia que sostienes.

13

DÍA TRECE · 15

Comunicación de alto valor

VÍDEO

Lección 8 · Comunicación de alto valor y elegancia emocional

PRÁCTICA

Elige una conversación que llevas posponiendo. Dila una vez, con calma, sin ensayarla tres noches.

REFLEXIÓN

¿Cómo se sintió decir lo que es, una vez, y dejar que la respuesta fuera de la otra persona?

14

DÍA CATORCE · 15

La mujer que elige

PRÁCTICA

Siéntate 15 minutos. Quién eres cuando eliges desde tu valor, con o sin pareja al lado.

REFLEXIÓN

Escríbela sin editar. Cómo se mueve, a quién deja pasar, qué recibe sin sentir que lo tiene que devolver.

15

DÍA QUINCE · 15

Integración

PRÁCTICA

Relee todo lo que escribiste desde el Día 1. Tu nuevo mapa relacional, tuyo para siempre.

REFLEXIÓN

Si miraras a la mujer que escribió el Día 1 desde donde estás hoy, ¿qué le dirías?

PROTOCOLO · SOSTENER A RECIBIR

LO QUE SIGUE

Esto es la primera puerta de **ALTURA.**

Quince días de práctica diaria cambian más de lo que parece.

Eliges distinto. Sostienes tus estándares sin discutirlos. Recibes por primera vez sin devolverlo con un cumplido. Y a tu alrededor empieza a aparecer gente de otro nivel.

Cambiar cómo te vinculas te da terreno firme. La estructura completa — quién eres, qué toleras, hacia dónde vas — es la siguiente capa. Es **identidad**.

EL SIGUIENTE PASO · 1:1

Arquitectura de Identidad

4 SEMANAS · UNO A UNO POR TELEGRAM

Construyes la identidad personal firme desde la que sostener esto cada día. 4 semanas trabajando 1:1 conmigo por Telegram, donde estoy presente cada día.

\$297

Tus \$47 del reto se acreditan íntegros a este paso. Válido 60 días.

Para entrar, mándame un DM en Instagram con la palabra **IDENTIDAD**.

TRABAJO 1:1 COMPLETO

ALTURA

12 SEMANAS · UNO A UNO

Para mujeres que quieren que su vida personal esté al mismo nivel que su vida profesional. 12 semanas en privado conmigo, con el método completo.

Standard 2.000 € · VIP 2.800 €

Selectivo, 9 plazas. Tu inversión del reto se acredita. Válido 60 días.

Si quieres trabajar directo conmigo, mándame un DM con **ESTOY DENTRO**.

PROTOCOLO · SOSTENER A RECIBIR

Antes de empezar.

¿Cuándo empiezo?

Hoy. El reto no tiene fecha de inicio asignada — empiezas el día que decidas que vas a hacerlo.

¿Y si me salto un día?

Lo retomas al siguiente. Si fallaste el día 7, el día 8 vuelves al 7. No empiezas de cero. Lo que sostiene el proceso es la repetición.

¿Cuánto tiempo necesito al día?

Entre 10 y 25 minutos. Los días de práctica son más rápidos; los de escritura piden más calma. Si solo tienes 5 minutos, haz 5.

¿Y si aparece más intensidad emocional de la esperada?

Es lo esperable. Cuando miras cómo te vinculas, sale a la superficie lo que estaba debajo, y esa es la señal de que funciona. Si necesitas apoyo profesional adicional, búscalo. Este reto complementa la terapia, no la sustituye.

¿Funciona si ya voy a terapia?

Sí, y potencia el trabajo que ya haces. La terapia te da el porqué. Este reto te da el cómo, en el día a día.

¿Cuánto tiempo tengo acceso?

Para siempre. El portal, el PDF y los ejercicios son tuyos. Puedes repetir el reto cuantas veces quieras.
