

Circulo de Mujeres iniciadas en Salud Financiera

Un proceso de 6 encuentros mensuales para transformar en grupo la relación con el dinero desde la perspectiva femenina, aumentando la conciencia, recibiendo conocimientos financieros, destilando nuestra historia familiar, utilizando la psicología financiera e incorporando además de la mente, cuerpo y emociones.



Dirigido por Carolina Martín

¿Porqué este tema?



*Hace años entendí **el regalo** de haber nacido **mujer** y la responsabilidad de seguir avanzando superando obstáculos que nos vienen de serie, simplemente por el hecho de ser Genias.*

*En el capítulo de nuestra gestión financiera, por lo general a las mujeres no se nos enseñó a mirar el dinero como **herramienta de poder**.*

Este programa refleja mi forma de entender el dinero como un territorio emocional, cultural y práctico que necesita ser recorrido con cuidado y conciencia.



El Círculo de Mujeres iniciadas en Salud Financiera está guiado por mí, **Carolina Martín Abad**

Para quien no me conozca, soy socióloga e investigadora y conferenciante y formadora en diferentes aspectos vinculados con la mujer y su liderazgo.

Trabajo con grupos desde hace años y cuento con formación en Gestalt, Eneagrama, Rebirthing, Coaching y PNL, Tai Chi y Vision Board.

Este círculo nace de mi experiencia personal y profesional, y del deseo de crear un espacio seguro donde mirar el dinero desde la raíz.



A lo largo del proceso contaremos también con la participación de **Mercedes Quitanar**, asesora financiera, y **Blanca Samper**, Money Coach, que aportarán una mirada práctica para integrar lo trabajado con criterio financiero real.

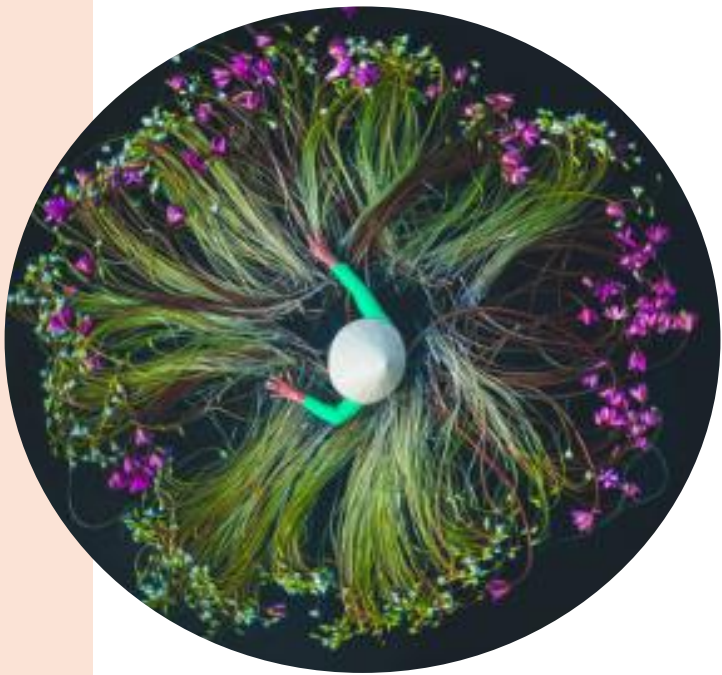


¿En qué consiste un círculo de mujeres?

Formar un círculo de mujeres para este tema es un valor añadido.

En un círculo, cada mujer puede hablar con libertad, sentirse escuchada y reconocida, y descubrir que no está sola en lo que vive. La experiencia compartida generará una conexión profunda y facilitará cambios que serían mucho más difíciles de sostener en solitario y multiplicará los beneficios.





Salud financiera para las mujeres, ¿qué implica?

La salud financiera de las mujeres es una parte importante de nuestra realización como personas. Por cultura, historia, genero, educación, roles, jugamos con menos facilidades en la liga financiera. Quejarnos no ayuda, ponernos manos a la obra, entendiéndonos, buscando apoyos, aprendiendo y tomando las riendas...es un gran paso.

Nos lo merecemos y está en nuestras manos hacerlo realidad.





A lo largo de 6 sesiones, una vez al mes, a través de mi guía junto el apoyo del círculo, te acompañaré en un proceso profundo y progresivo para atravesar distintas capas y crear una base personal sólida que sostenga tu salud financiera a largo plazo. Yo

CALENDARIO:

Viernes 22 de MAYO

Viernes 12 de JUNIO

Viernes 18 de SEPTIEMBRE

Jueves 16 de OCTUBRE

Viernes 13 de NOVIEMBRE

Viernes 4 de DICIEMBRE



HORARIO: 18h a 19.30h

LUGAR: OVB Doctor Sapena, 54, 1.º Alicante



Capa 1^a

Salud financiera y visión económica consciente

Objetivo: Crear marco común, seguridad y dirección

Contenidos:

- Qué es la salud financiera (más allá de ingresos y gastos)
- Dinero y cerebro: emoción, seguridad y toma de decisiones
- Por qué repetimos patrones económicos
- Introducción a la visión financiera personal

Trabajo práctico

- Primer mapa de objetivos económicos:
 - corto plazo (1 año)
 - medio (3 años)
 - largo (10 años)

Ritual integrado (racional & emocional)

- Ritual de apertura del proceso
- Declaración consciente de intención financiera





Capa 2ª

Mi historia familiar y la relación con el dinero

Objetivo: Crear marco común, seguridad y dirección

Contenidos

- Historia familiar del dinero
- Qué se heredó emocionalmente (miedos, sacrificio, control, esca:
- Arquetipos parentales como modelos internos de seguridad y pe
- Dinero y pertenencia al sistema familiar

Trabajo práctico

Escritura guiada:

- "Así se vivía el dinero en mi familia"
- "Esto integré/ esto ya no necesito sostener"

Ritual integrado (racional & emocional)

- Ritual de reconocimiento y separación consciente del legado lim





Capa 3^a

Creencias limitantes y potenciadoras sobre el dinero

Objetivo: comprender cómo sucede el cambio real.

Contenidos

- Cómo se forman las creencias (repetición + emoción)
- Diferencia entre creencia, hábito y conducta en tema económico
- Por qué el pensamiento positivo no es suficiente con el dinero
- Mecanismos de autosabotaje financiero

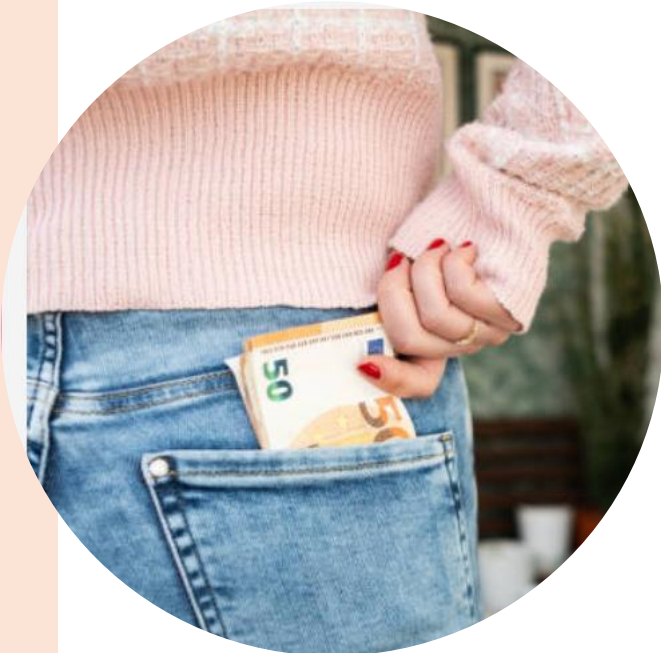
Trabajo práctico: Identificación de creencias limitantes frecuentes

- Construcción de creencias funcionales y realistas

Ritual integrado (racional & emocional):

- Ritual de reencuadre
- Anclaje de nuevas creencias a nivel emocional





Capa 4^a

Reconstruir la relación entre valor personal y dinero.

Objetivo: reconstruir la relación entre valor personal y dinero.

Contenidos:

- Merecimiento vs. permiso
- Autoimagen financiera
- Identidad: "la mujer que soy con el dinero"
- Valor personal, recepción y límites

Trabajo práctico

- Reescritura de la identidad financiera
- Identificación de patrones de infravaloración

Ritual integrado (racional & emocional):

- Ritual de afirmación de valor y recepción





Capa 5ª

Diseña el escenario futuro de tu dinero con los pies en la tierra

Objetivo: La salud financiera actual. Análisis de tus finanzas y escenarios futuros.

Contenidos:

- Orden y claridad financiera
- Autonomía económica
- Decisiones financieras conscientes
- Confianza en el manejo del dinero

Trabajo práctico:

- Primeros pasos de orden financiero realista
- Preguntas y resolución de dudas

Ritual integrado (racional&emocional):

- Ritual de compromiso y responsabilidad financiera





Capa 6^a

Integración, hábitos y conversaciones financieras conscientes

Objetivo: Aterrizar lo emocional en lo práctico y hacerlo sostenible.

Contenidos:

- Hábito y repetición: cómo se consolida el cambio
- Dinero, entorno y decisiones cotidianas
- Conversaciones de finanzas entre mujeres
- Lo que me llevo del proceso

Trabajo práctico:

- Plan personal de continuidad
- Qué sostengo, qué cambio, qué dejo atrás

Ritual integrado (racional&emociona)

- Ritual grupal de cierre e integración
- Activación de la nueva etapa financiera <



Tú defines tu propio éxito. El dinero y el poder son efectos secundarios, no el objetivo.

Oprah Winfrey

El círculo estará formado por 10 Mujeres. Se admitirán conforme se vayan haciendo las inscripciones.

Pago 6 sesiones: 120 € - Compromiso con las 6 sesiones.

Cada sesión supondrá una aportación de 20 euros.

Para reserva de plaza:

616718736

martinaabacarolina@gmail.com

Al terminar el círculo, habrás:

- ✓ Clarificado tu relación emocional y mental con el dinero.
- ✓ Identificado y empezado a desmontar tus patrones personales (no genéricos).
- ✓ Ganado seguridad para tomar decisiones económicas conscientes
- ✓ Construido una primera visión propia de salud financiera alineada contigo.
- ✓ Recuperado sensación de seguridad y control

