

WORKBOOK

.....

Relaciones infinitas

El método para re orientar tu vida y tener relaciones llenas de
armonía

ANGELASARMIENTO.COM



Objetivo del curso

Todo en nuestra vida, es una relación. Nos relacionamos desde quien somos y nos transmitimos al mundo de cierta forma, esperando ciertos resultados. Cuando pensamos en las relaciones tenemos 3 ejes que siempre vienen a nuestra mente: Pareja, familia y amigos. Pero existen muchas más. En este curso nos enfocaremos en las relaciones que determinan el 90% de nuestra vida y nuestra satisfacción como personas: Nuestra relación con nosotras mismas, nuestras relaciones familiares, nuestras relaciones sociales y nuestras relaciones de pareja.

En el curso aprenderás 30 herramientas increíblemente valiosas para entenderte mejor a ti misma y a partir de esto construir mejores relaciones con las personas que te rodean. No se trata de conceptos que no volverás a usar. Se trata de herramientas que te invito a usar constantemente en tu vida.

Piensa en tu mente como en un gimnasio, no esperas que con ir un día o un mes al gimnasio, ya tu cuerpo quede esbelto por siempre, ¿no? Tenemos que trabajar constantemente en nuestra mente para poder tener los beneficios que esperamos en nuestra vida. ¡Bienvenida!

Tu camino al éxito

Aquí encontrarás una visión general del camino que está frente a ti. Si en algún momento sientes prisa, vuelve a esta sección. Cuando lo vemos en simples pasos podemos acallar nuestra mente mucho más fácil.

01

Tu relación contigo misma

- ¿Quién quieres ser?
- ¿Cual es tu historia?
- ¿Qué significa aceptarse a uno mismo?
- El poder del lenguaje contigo misma
- ¿Cuáles son las creencias correctas?
- Querer lo que ya se tiene
- ¿Cómo ayudarte a ti misma?
- Trate como tratas a los demás

02

Tu relación con tu familia

- La familia si se elige
- La historia familiar se puede cambiar
- Limites
- Aprendizaje + Experiencia = Percepción
- Desesperanza aprendida
- Dejar a las personas ser quienes son
- Amor incondicional en la familia

03

Tus relaciones sociales

- Adicciones y la conexión
- La opinión de los demás
- Acostumbrarse a los cumplidos
- Las acciones de los otros y como nos afectan
- Elegir la compasión
- Verbalizar
- Lo que no sabemos

04

Tu relación de pareja

- Querer desde la abundancia
- Elegir y reelegir
- Solo hace falta 1 cambio
- Tener la razón y ser justo
- Lo que puedes controlar
- Amor incondicional en pareja
- Sabotaje
- Manuales



1

*Tu relación contigo
misma*

1 ¿Quién eres?

Saber a ciencia cierta quien eres, te permitirá tener una mejor relación contigo, que es la más importante.

- ¿Cuales son mis principales características?

- ¿Cuales son mis principales defectos?

- ¿Cuales son los valores que son más importantes para mí?

- ¿Cual es tu identidad?

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

2 Tu historia

La historia que quieres contar es lo que determina tus acciones y tus objetivos.

¿Cuál es la historia que cuentas de ti misma?

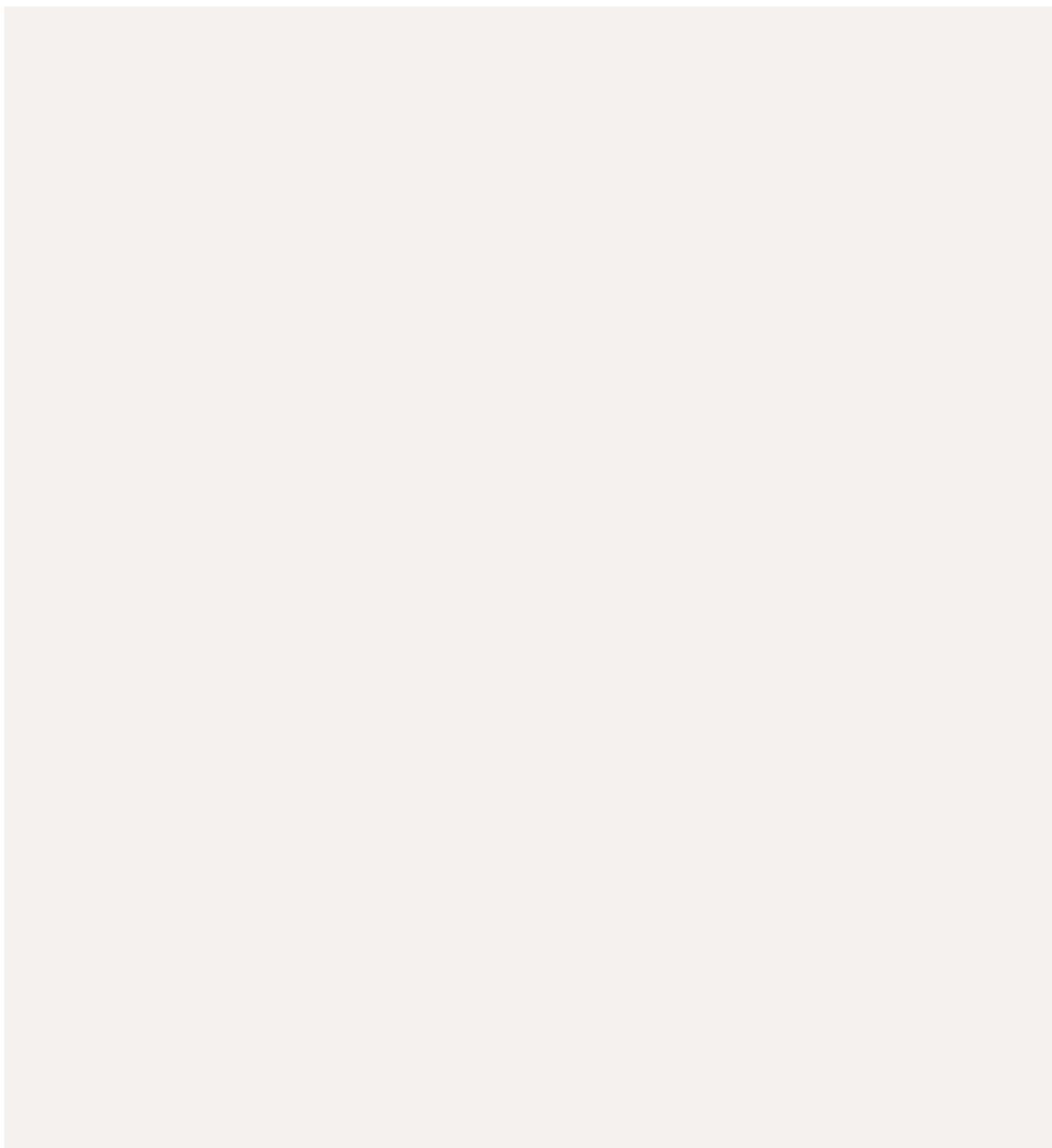
Frases donde utilizas palabras como "yo siempre" o "yo nunca"

¿Qué quieres cambiar de tu pasado y por qué?

Tu nueva historia

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.



3 **Acceptate**

Entender que a la primera persona que debes aceptar y que debe aceptarte eres tu misma, cambiara tu vida.

¿Qué condiciones te estás poniendo a ti misma para aceptarte?

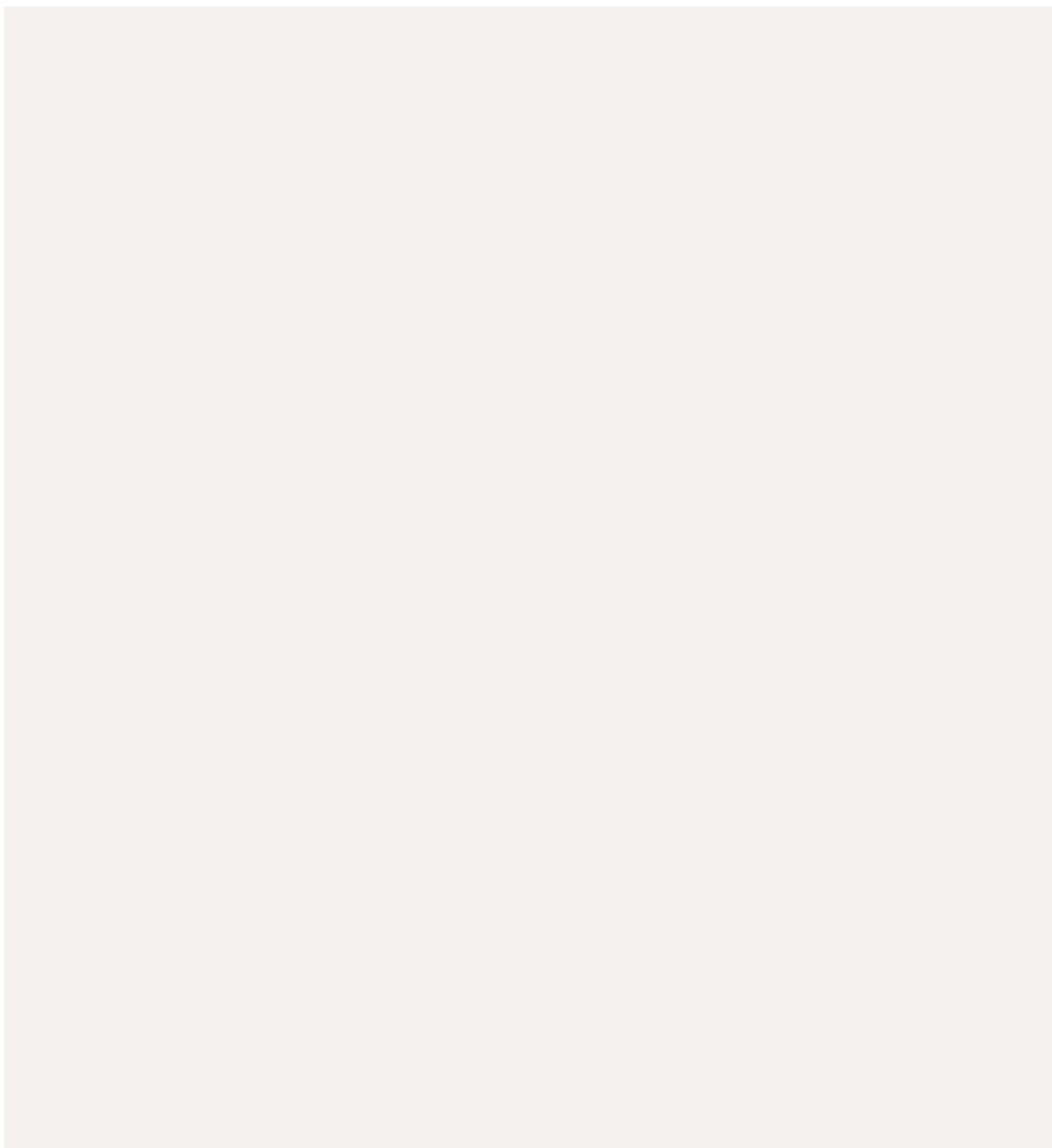
¿Qué es genuinamente lo mejor para ti en estos momentos?

¿Qué pensamientos te alejan de aceptarte a ti misma?

Nuevos pensamientos a practicar

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

4

Tu lenguaje

Las palabras que utilizas contigo misma tienen un fuerte impacto en ti, a diario. Si no las observas, te lastimas.

¿Qué palabras utilizas hoy contigo misma?

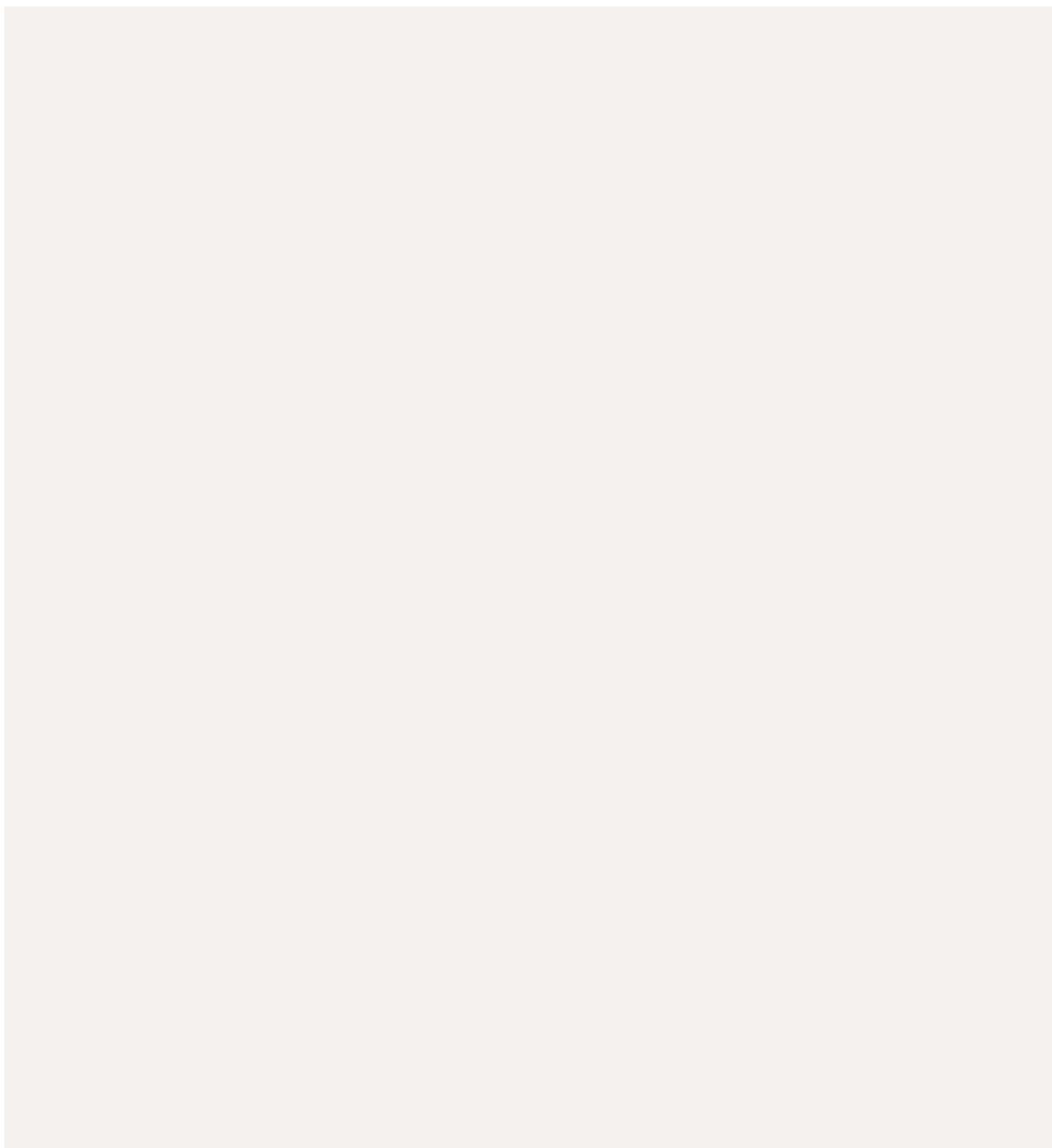
¿Te están sirviendo esas palabras? Si no, ¿porqué las mantienes en tu vida?

¿Cómo quieres sentirte respecto a tu cuerpo, tu mente, tus capacidades?

Escribe las palabras que deberías usar, crea frases cortas y contundentes como las del video

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

5

Tus creencias

Las creencias son las bases de nuestros pensamientos, todo en lo que creemos lo construimos a diario.

Las creencias actuales que tengo en todos los aspectos de mi vida

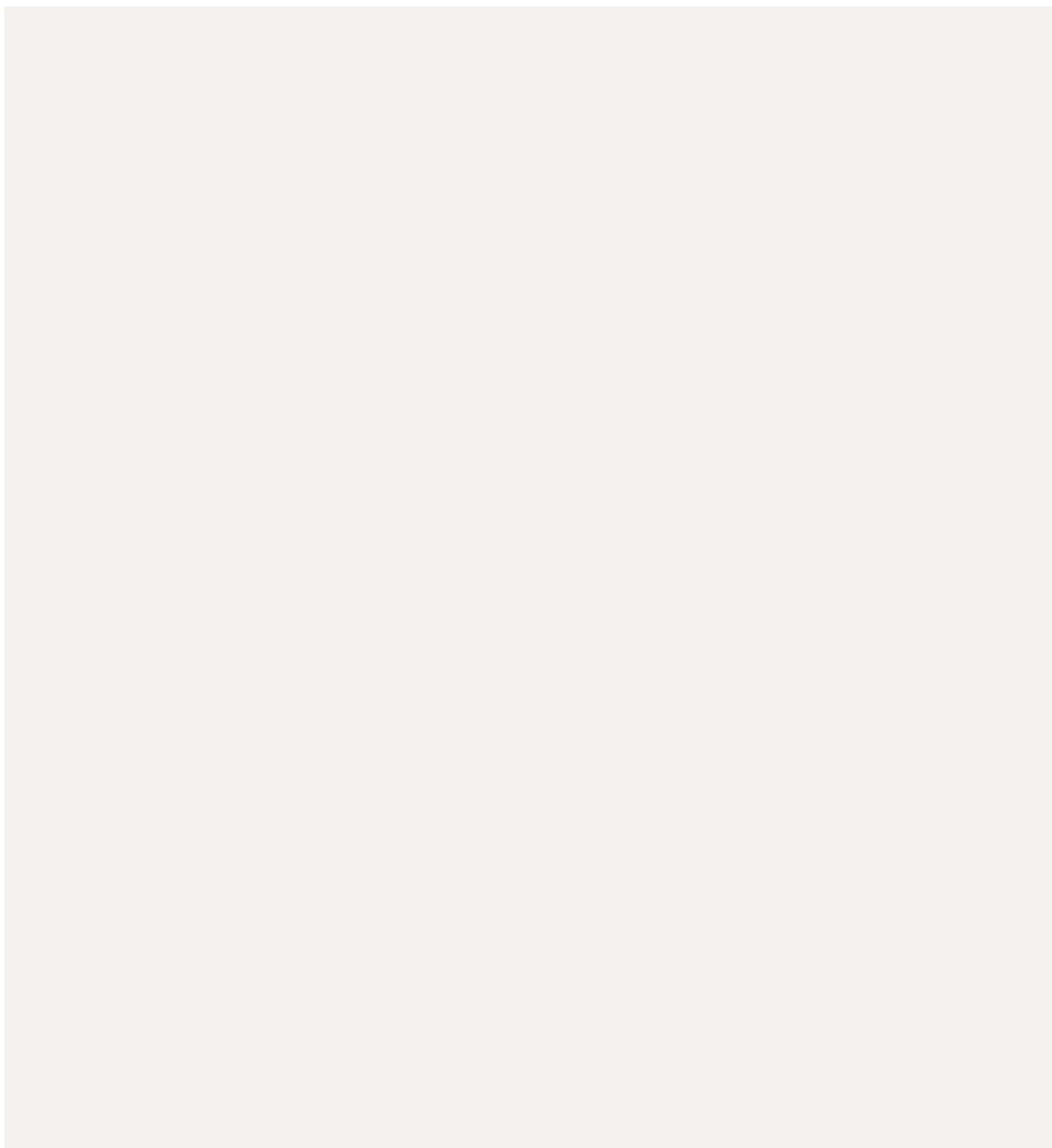
Las frases cliché que creo que son verdad en mi vida

Lista de creencias que quiero cambiar o con las que elijo no estar de acuerdo

Nuevas creencias que quiero construir

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

6

Lo que tienes

Más allá de la gratitud, necesitamos desear lo que ya tenemos para encontrar un tipo de plenitud más acorde.

¿Qué quiero y no tengo?

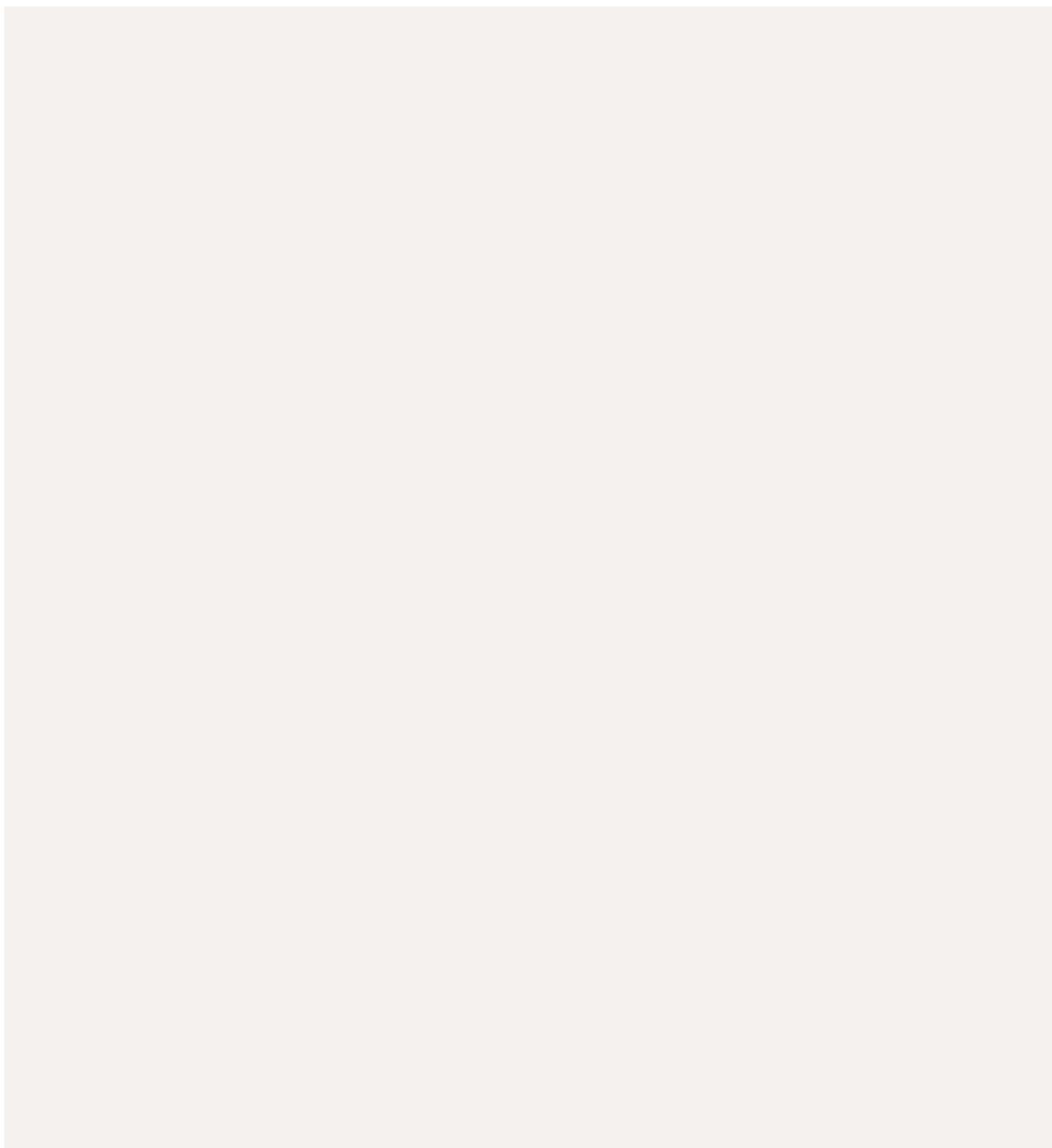
Lista de cosas que quiero y ya tengo

Lista de cosas que quiero ser y ya soy

Evidencia para obtener lo que quiero

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

7 Ayudarte a ti

Como en los aviones, a la primera persona que deberías ayudar es a ti misma antes de poder ayudar a otros.

¿Con qué no quieres lidiar? Se honesta

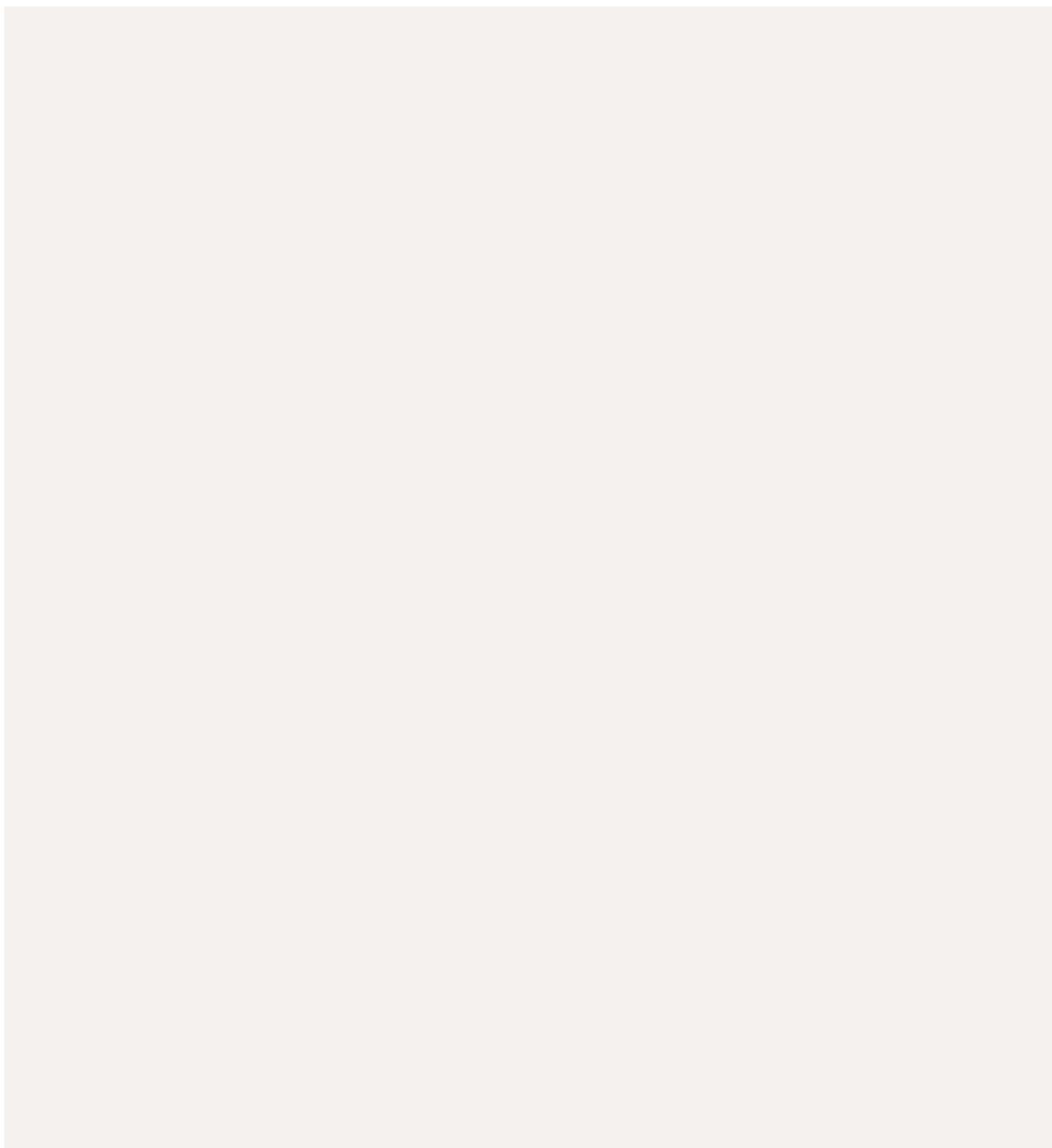
¿Cuáles son las razones para no trabajar en ellos? ¿De qué te sirve no lidiar con eso?

¿Cómo puedes trabajar en eso conscientemente? Elige lo que tu quieras

¿Qué puedes ganar si sanas esos aspectos y no los sigues llevando en tu presente y futuro?

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

8

Quiérete primero

El amor hacia ti misma, debería ser igual o más grande que el que sientes o sentirías por un bebé.

¿Cómo tratas a las personas que amas? ¿Qué les dices y cómo les expresas amor?

¿De qué forma te pones a ti misma en segundo lugar?

¿Qué de lo que haces por los demás, puedes hacer por ti misma?

¿Cómo puedes amarte constantemente y en tu día día?

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for reflection notes.



2

Tu relación con tu familia

1 Elige tu familia

Por difícil que sea entenderlo o aceptarlo, siempre podemos elegir nuestra familia.

¿Qué relación tienes con tu familia?

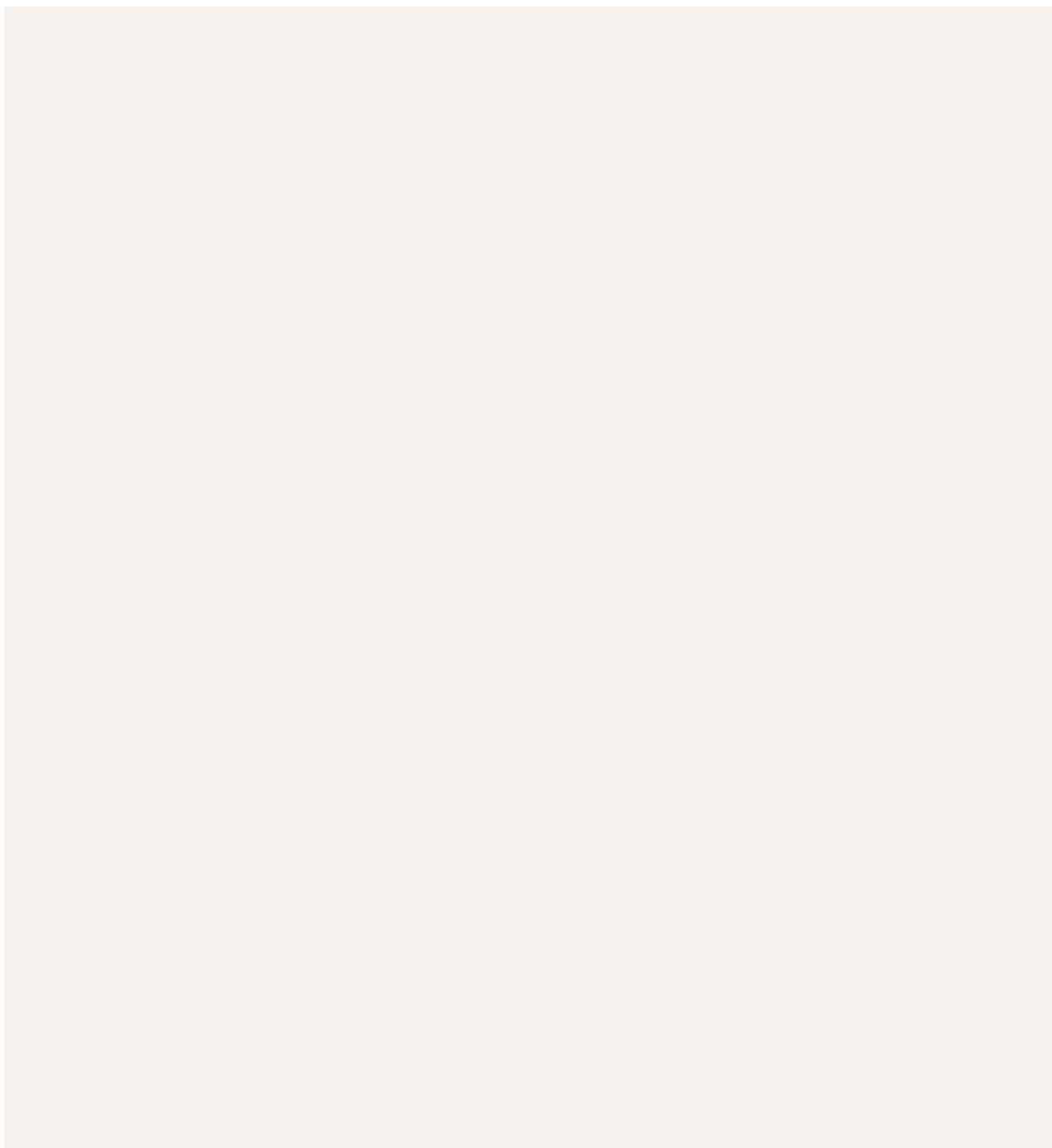
¿Con quién tienes una relación difícil? ¿La puedes reparar o la quieren dejar?

¿Cómo quieres relacionarte con cada miembro de tu familia?

¿En quién quieres enfocar tu amor filial?

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

2

Historia familiar

La historia no siempre se repite y cambiar el pasado y las herencias puede ser mucho más fácil de lo que nos imaginamos.

La historia de tu familia

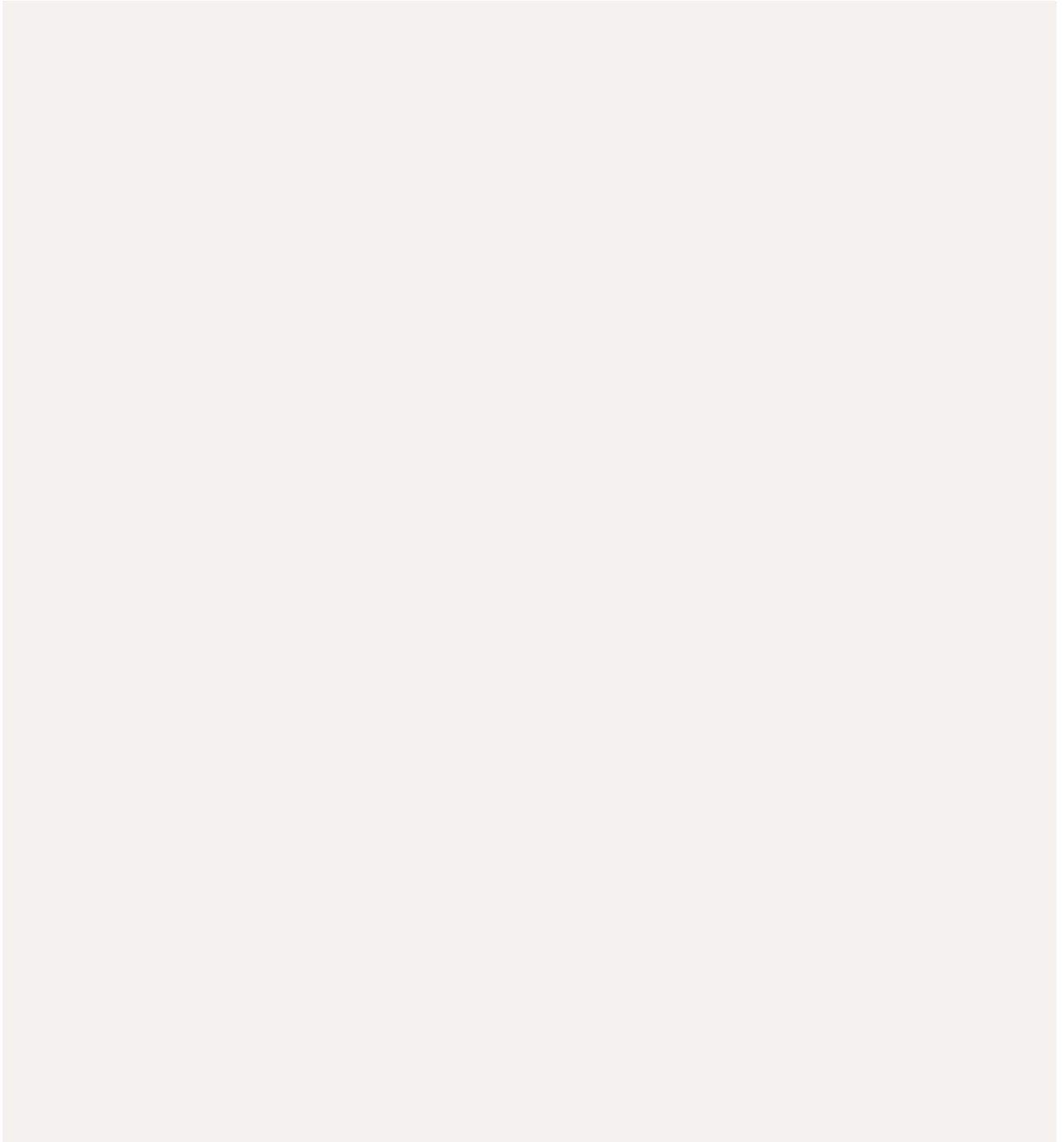
Clasifica todos los aspectos de esa historia (Positivo, negativo y neutral)

Reinterpreta los aspectos negativos y neutrales

¿Qué de tu historia familiar construye positivamente tu vida?

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.



3

Límites

Los límites emocionales en tu familia y en tu vida, marcarán un antes y un después en como te relacionas con los demás.

¿Cuáles límites sobrepasan los demás a tu alrededor?

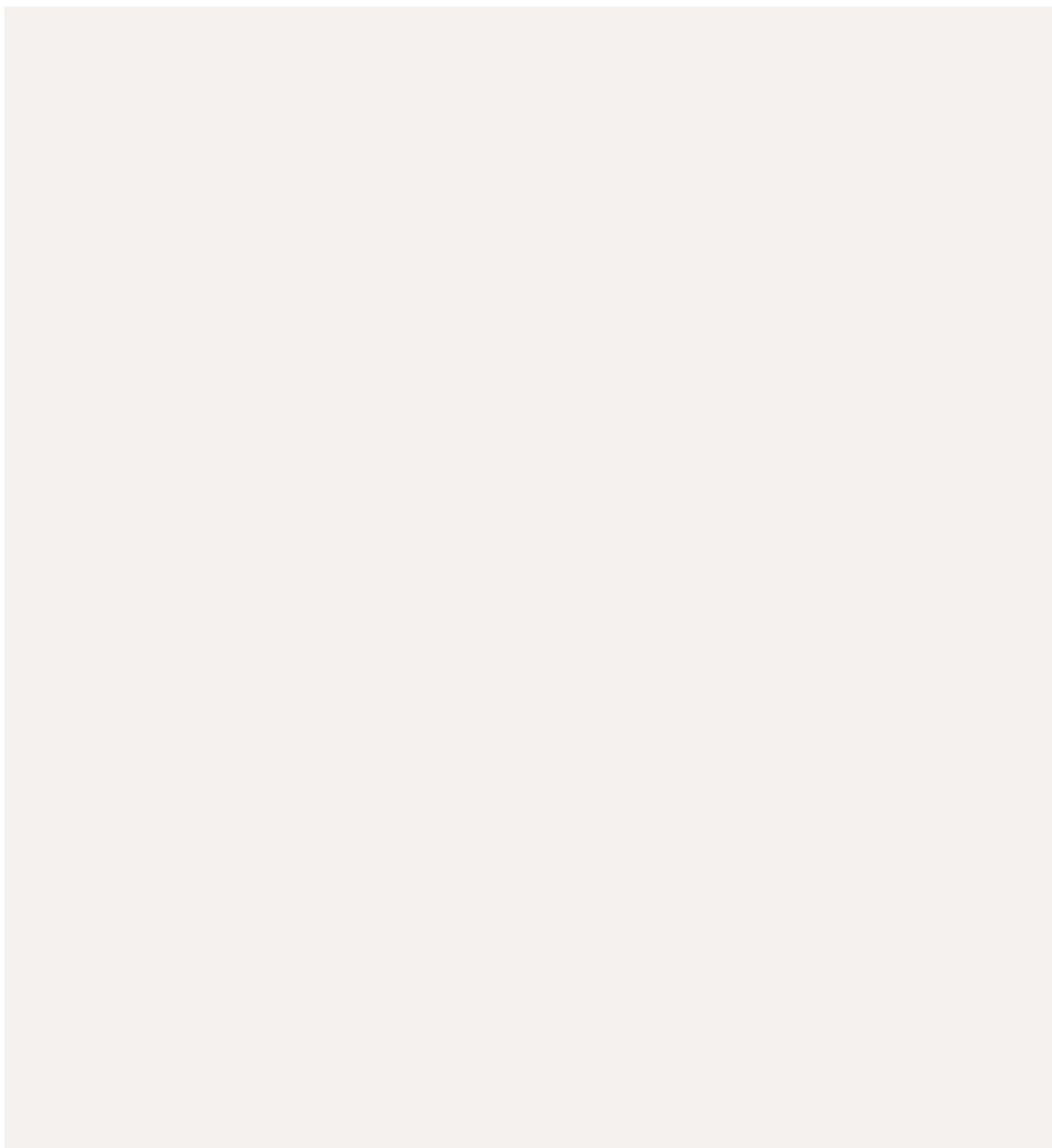
¿Con qué personas consideras que es más necesario establecer límites?

Define tus límites con las herramientas que aprendiste:

Selecciona máximo 3 límites para implementar en este reto.

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

4

Percepción

Aprendizaje + Experiencia = Esto define cómo percibes el mundo y como te relacionas con él. Es muy diferente a la realidad

¿Qué percepciones has aprendido de tu familia?

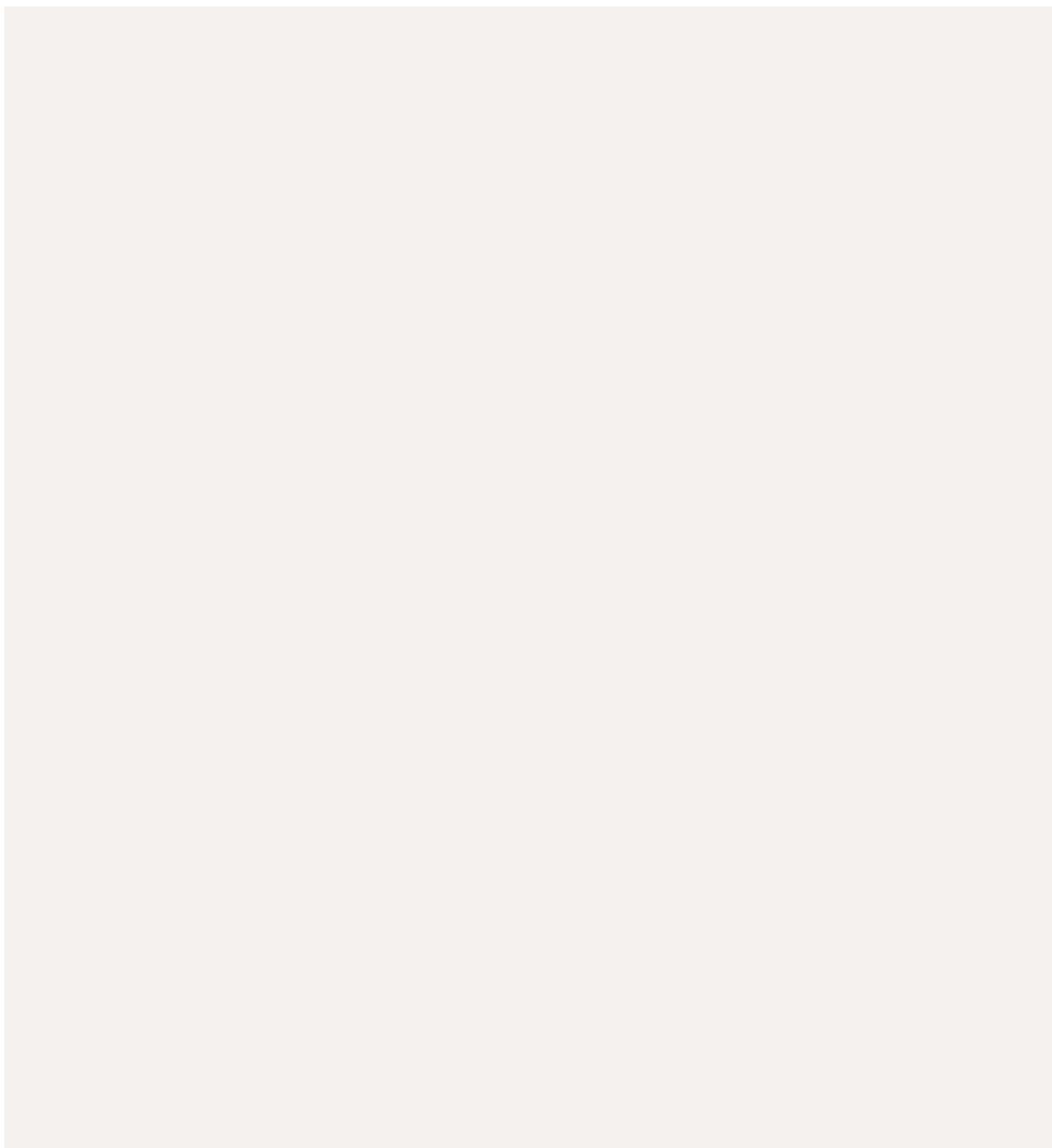
¿Cómo crees que esas percepciones han distorsionado tu realidad?

¿Qué experiencias propias han construido tus creencias?

¿Cómo quieres reaprender tus experiencias? Tus nuevas percepciones

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for reflection notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

5

Desesperanza

La desesperanza aprendida es como el amarre de un elefante, simplemente aprendemos o nos acostumbramos a "no poder".

¿Qué frases tu familia ha dicho "eso no se puede"?

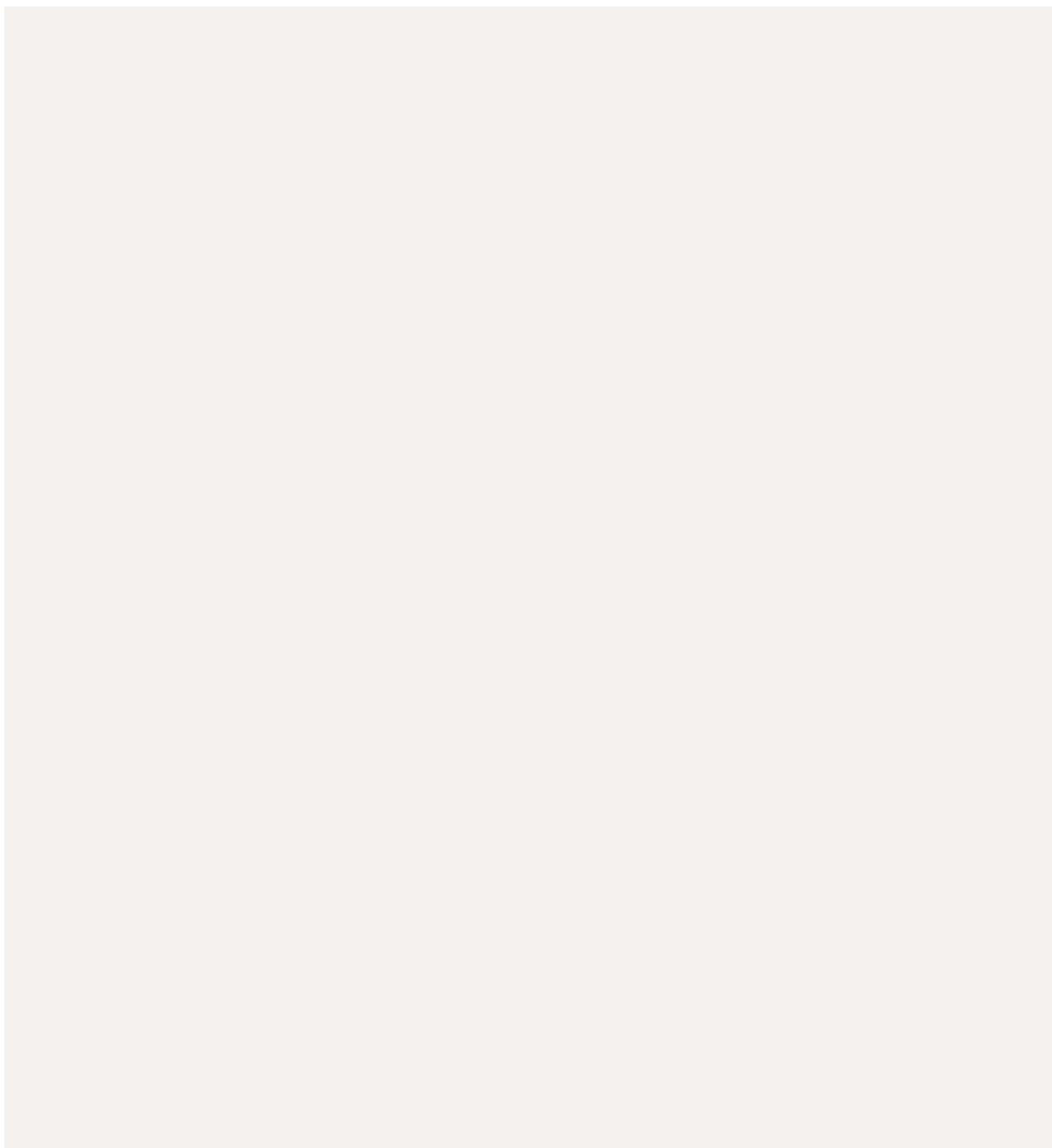
Lista de cosas que en tu familia "nunca se pudieron" y tu si lo lograste

Recopila la evidencia que tienes en tu vida, de que si puedes superar las adversidades

Lista de cosas que "no puedes hacer" y estrategia para lograrlas

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

6

Dejar ser

Renunciar al deseo de cambiar al otro es la verdadera muestra de amor y de reconciliación que podemos tener.

Lista de personas de tu familia que has querido cambiar

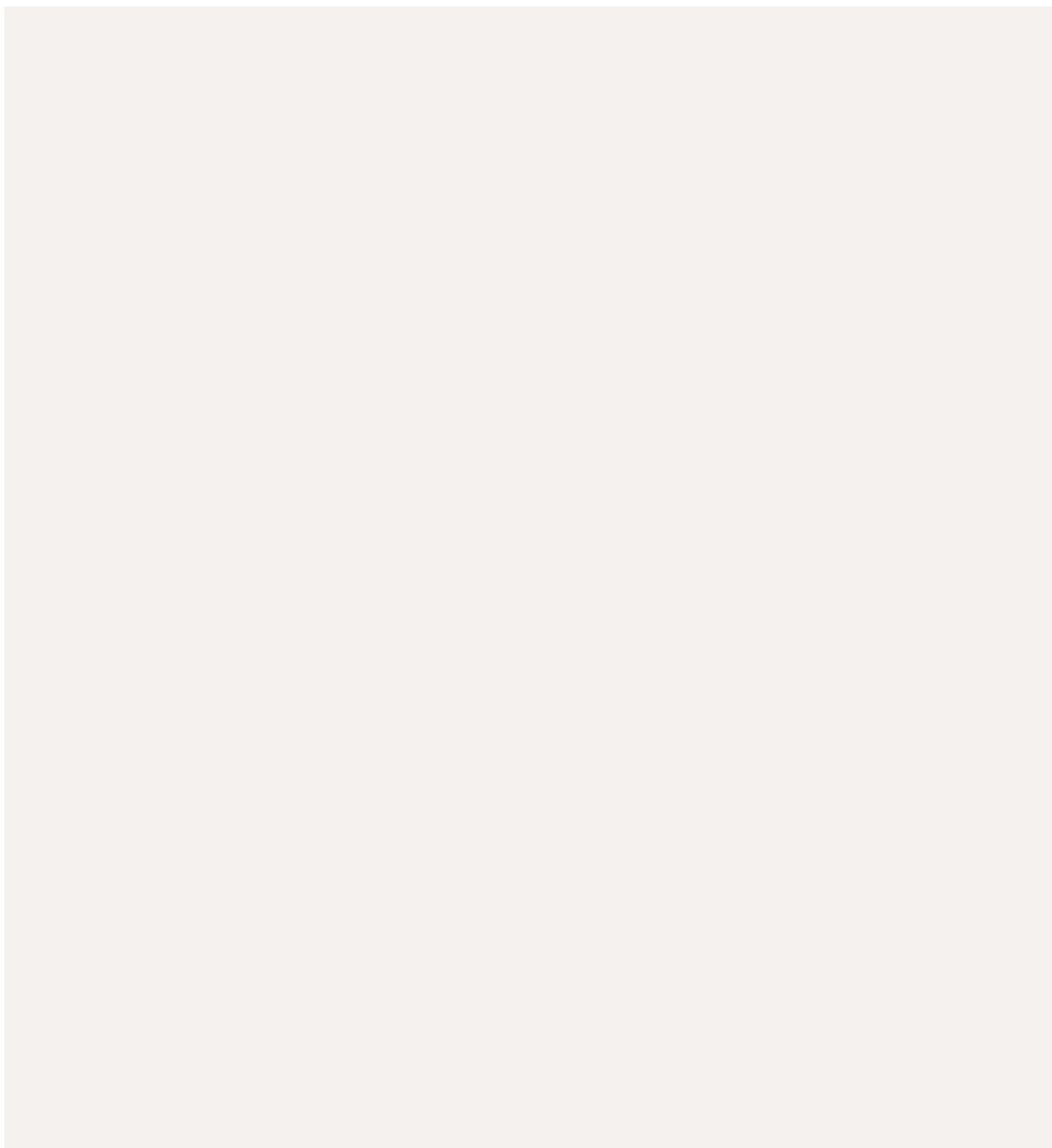
¿Cómo puedes hoy aceptar eso que quieres cambiar de los demás?

¿Cómo has sentido que tu familia no te ha dejado ser?

¿Cómo puedes ser más tú y dejar a los demás ser ellos?

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

7 Amor incondicional

El amor o es incondicional o no es amor y aunque nos cuesta muchas veces, aplica principalmente con nuestra familia.

¿Qué condiciones estás poniendo actualmente a tu familia para quererlos?

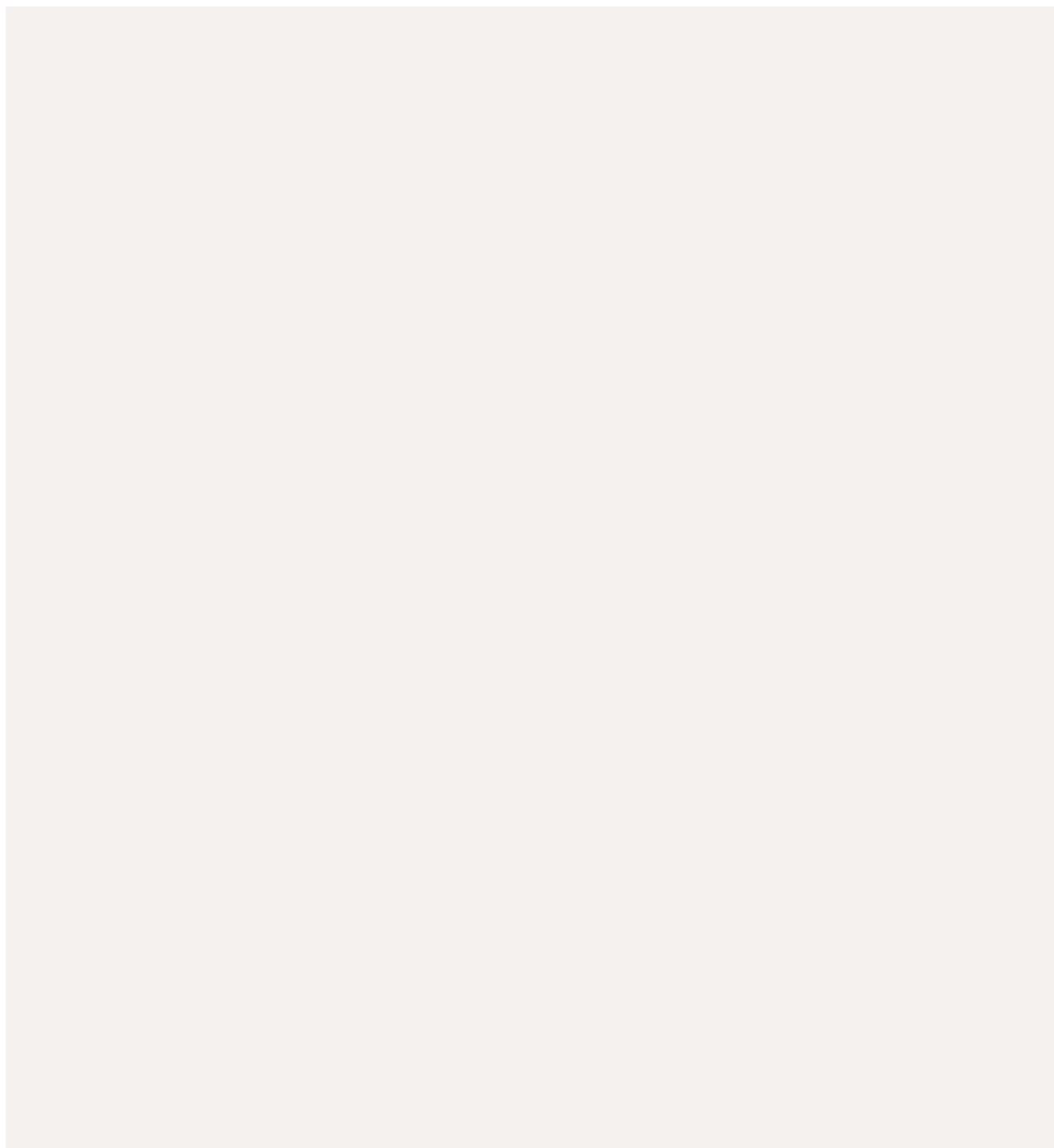
¿Qué has ganado al poner esas condiciones?

¿Cómo podrías hoy amar a ese familiar al que más condiciones le pones?

Lista de personas en tu familia que amas incondicionalmente

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.



Tus relaciones sociales

1

Conexión

La desconexión es la principal causa de cualquier adicción y la conexión la única cura.

¿Tienes alguna adicción? No solo hablamos de alcohol y drogas, ¿instagram, el conflicto?

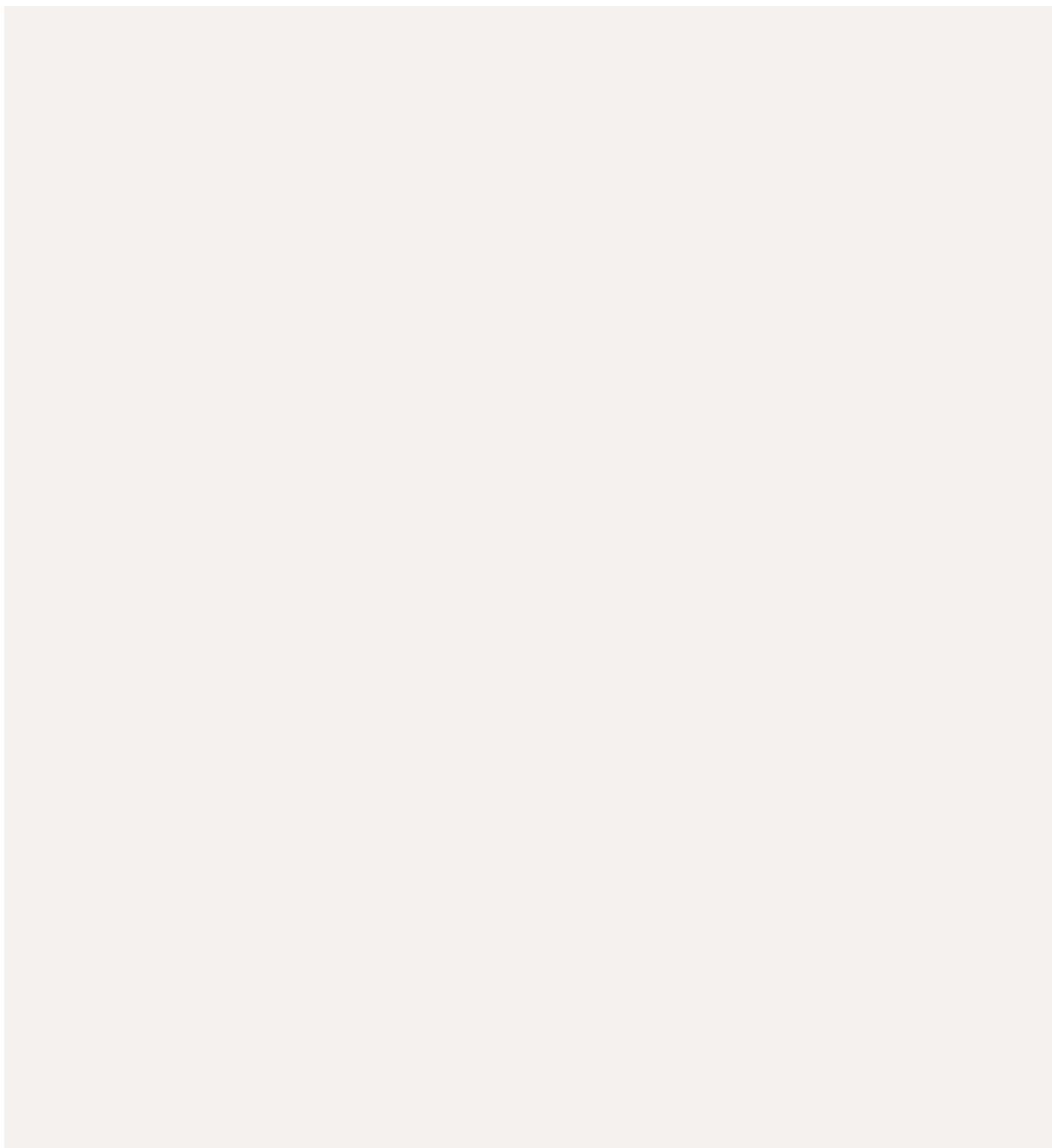
¿Cómo es tu lenguaje del amor?

La lista de personas con las que mayor conexión sientes

¿Cómo puedes conectar hoy con 5 personas? ¿Cómo puedes tomar una acción diaria que conecte?

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for reflection notes.

2

Lo que piensan

No tenemos control sobre lo que piensan los demás, solamente podemos controlar como reaccionamos a sus acciones.

¿Qué opiniones de los demás te lastiman?

¿Cómo has cambiado tu para adaptarte a las opiniones de los demás?

Lista de pensamiento de lo que "creo que los demás piensan de mi"

Lista de cosas que no me importa que piensen de mi

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

3 Los cumplidos

Acostumbrarse a los cumplidos es tu tiquete a una confianza en ti misma que te abrirá las puertas correctas.

Lista de cumplidos que me dice la gente frecuentemente

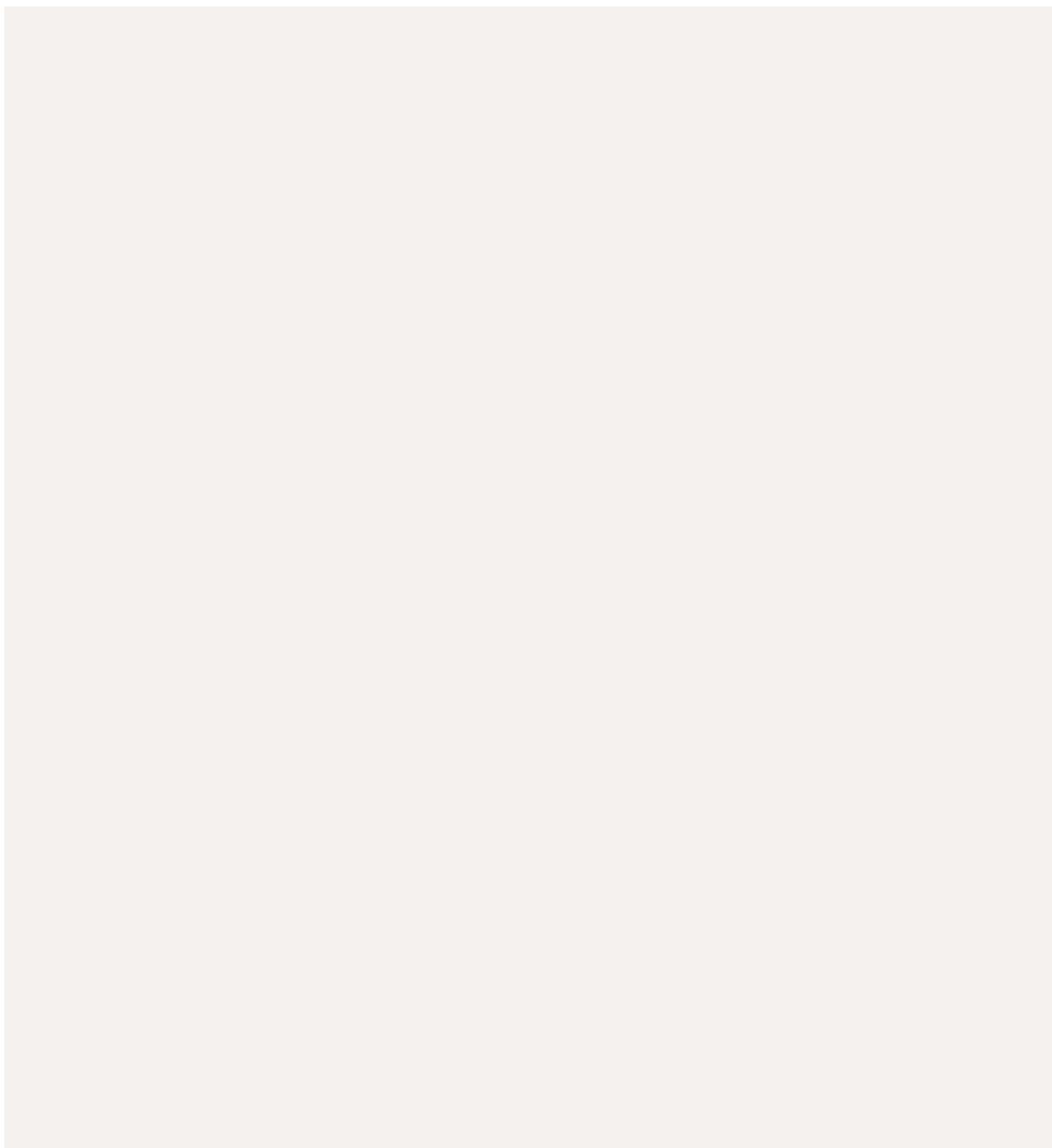
¿Cuáles son mis pensamientos honestos cuando los escucho?

Nuevos pensamientos que puedo tener respecto a los cumplidos

Pensamientos que elijo tener sobre mi misma

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

4

Acciones reflejo

Lo que hacen los demás es un reflejo de sus sentimientos, no de nosotros o de nuestro valor como persona.

¿Qué significa para ti tomarte las cosas personal?

Acciones de las otras personas que me afectan

¿Cómo esas acciones reflejan algo de esas personas?

Mi frase para volver a mi cabeza y entender que es una acción reflejo

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for the user to write their reflection notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

6

Verbalizar

Comunicar nuestras preferencias en sociedad, nos acerca a las personas que realmente nos construyen y nos alejan de las que no.

Opiniones que me guardo para "encajar"

Momentos en los que me cuesta decir "no" en eventos sociales

¿Qué es lo más importante para mí que se respete de mi espacio o pensamiento?

Valores que rigen mi comunicación

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

7 Los adultos

Muchas veces, la mayoría de nuestros conflictos se dan por que creemos que sabemos que es lo mejor para los demás, y eso nunca es cierto.

¿En la vida de que personas tiendo a involucrarme a dar consejos o a crear juicios?

¿Qué de mi experiencia de vida, me hace superior al otro?

¿Cuál es la razón real por la que quiero controlar al otro?

¿Cómo puedo expresar mi opinión sobre mi experiencia, sin juzgar? 5 Frases que puedo usar

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for the user to write their reflection notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.



4

Tu relación de pareja

1 Abundancia

Querer desde la abundancia siempre traerá más amor a tu vida, sin importar lo que tengas y lo que no.

Lista de 10 cosas que quiero de mi/una relación de pareja

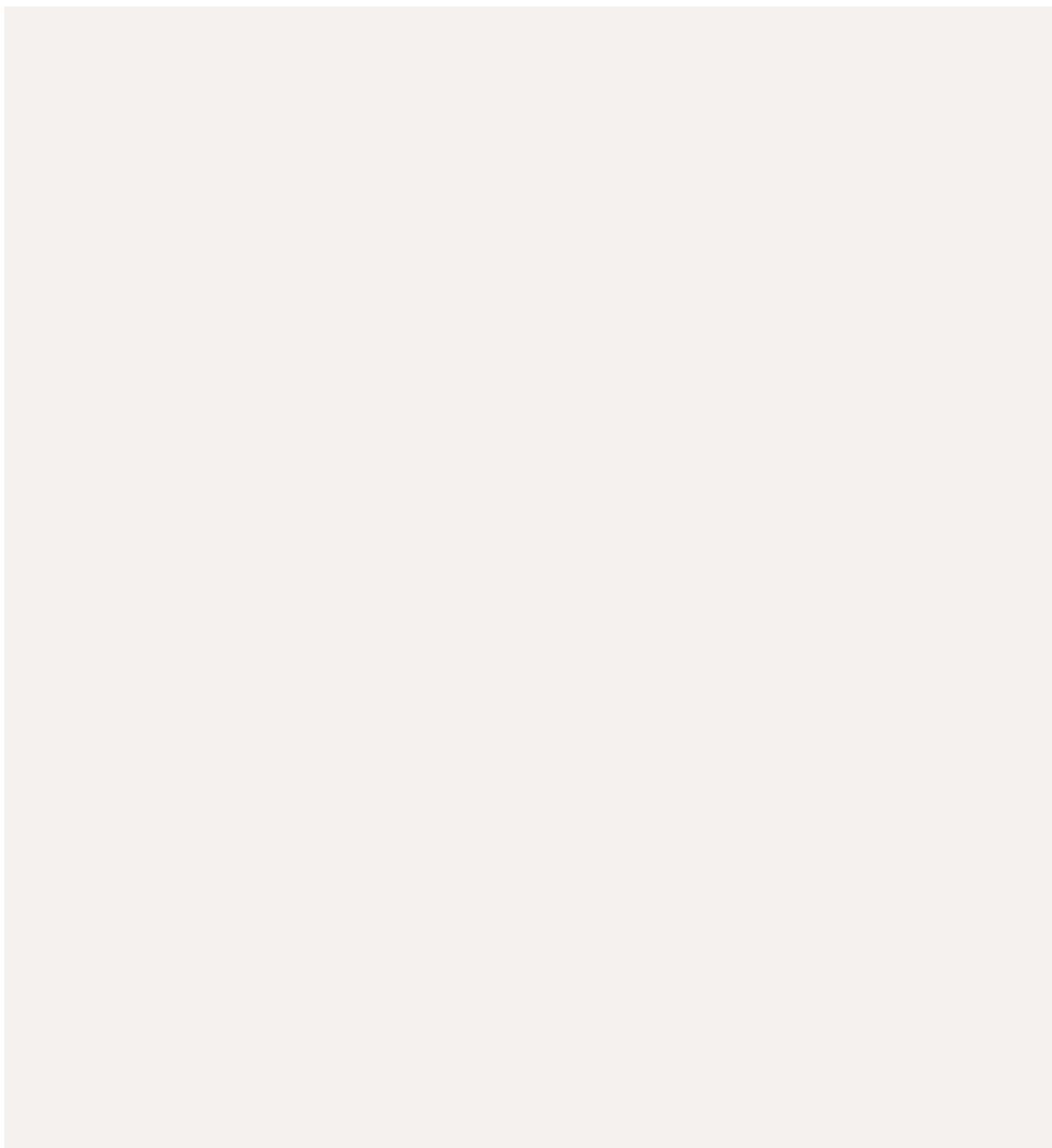
Lista de 10 cosas que puedo dar en mi/una relación y que yo quiero recibir

Lista de 25 cosas que quiero en mi/una relación de pareja - Y - que ya tengo en la actualidad

¿Qué quiero para mi relación de pareja que puedo crear yo desde el amor?

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.



2

Elegir - Reelegir

Las relaciones de pareja, son una decisión y una elección constante. Solo necesitas una persona para mejorarlas y eres tú.

¿Empezarías esta relación de nuevo?

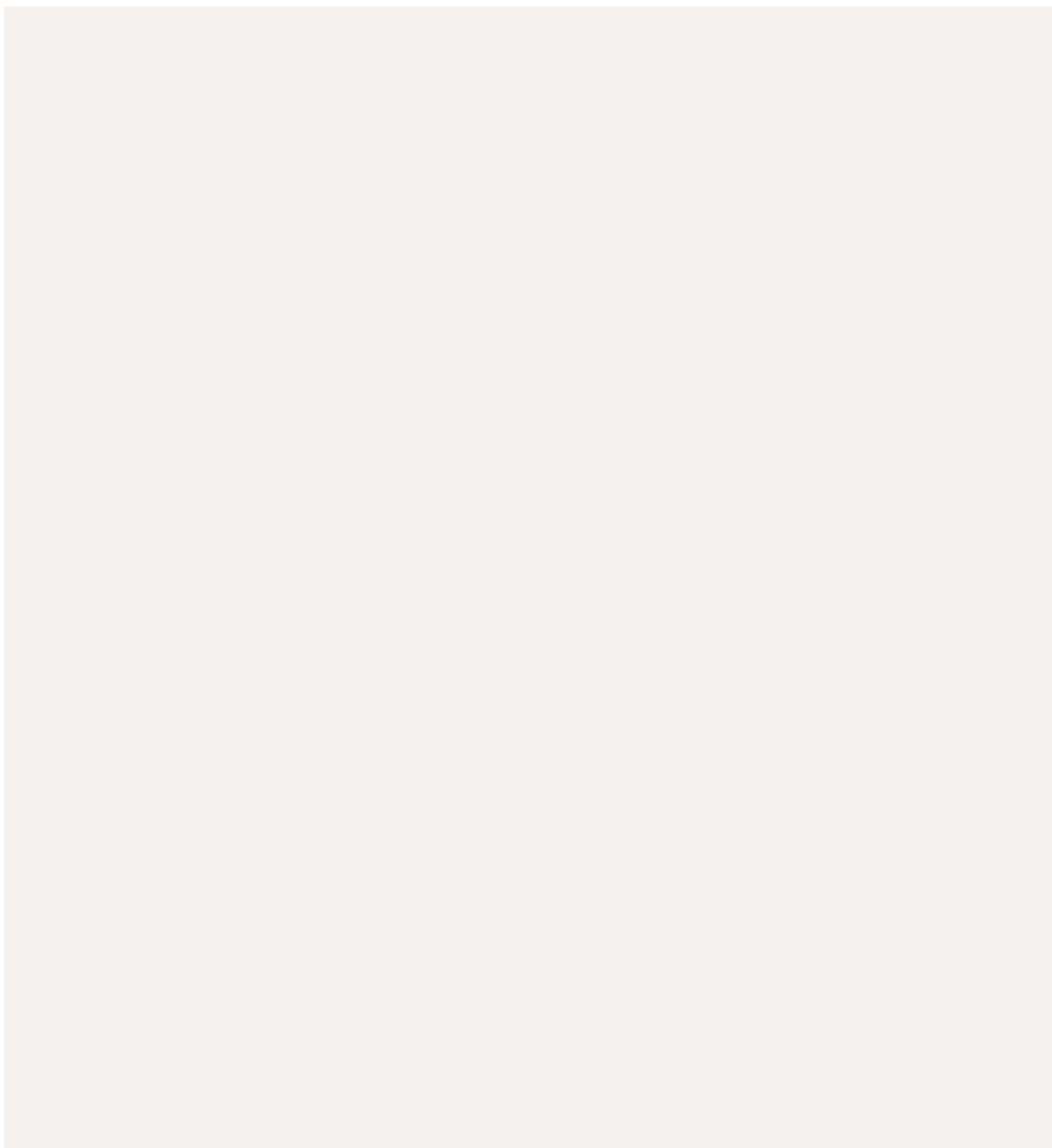
Siempre puedes re-decidir y re-comprometerte. ¿Qué decisión tomas?

¿Cuales son tus razones para tomar esa decisión? Has una lista, no importa la longitud

Lista de tus pensamientos sobre tu decisión

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

3

Tener la razón

Cuando dejamos ir el deseo de tener la razón o que las relaciones sean "justas" podemos concentrarnos en la conexión con el otro.

Lista de cosas que renuncias a "tener la razón"

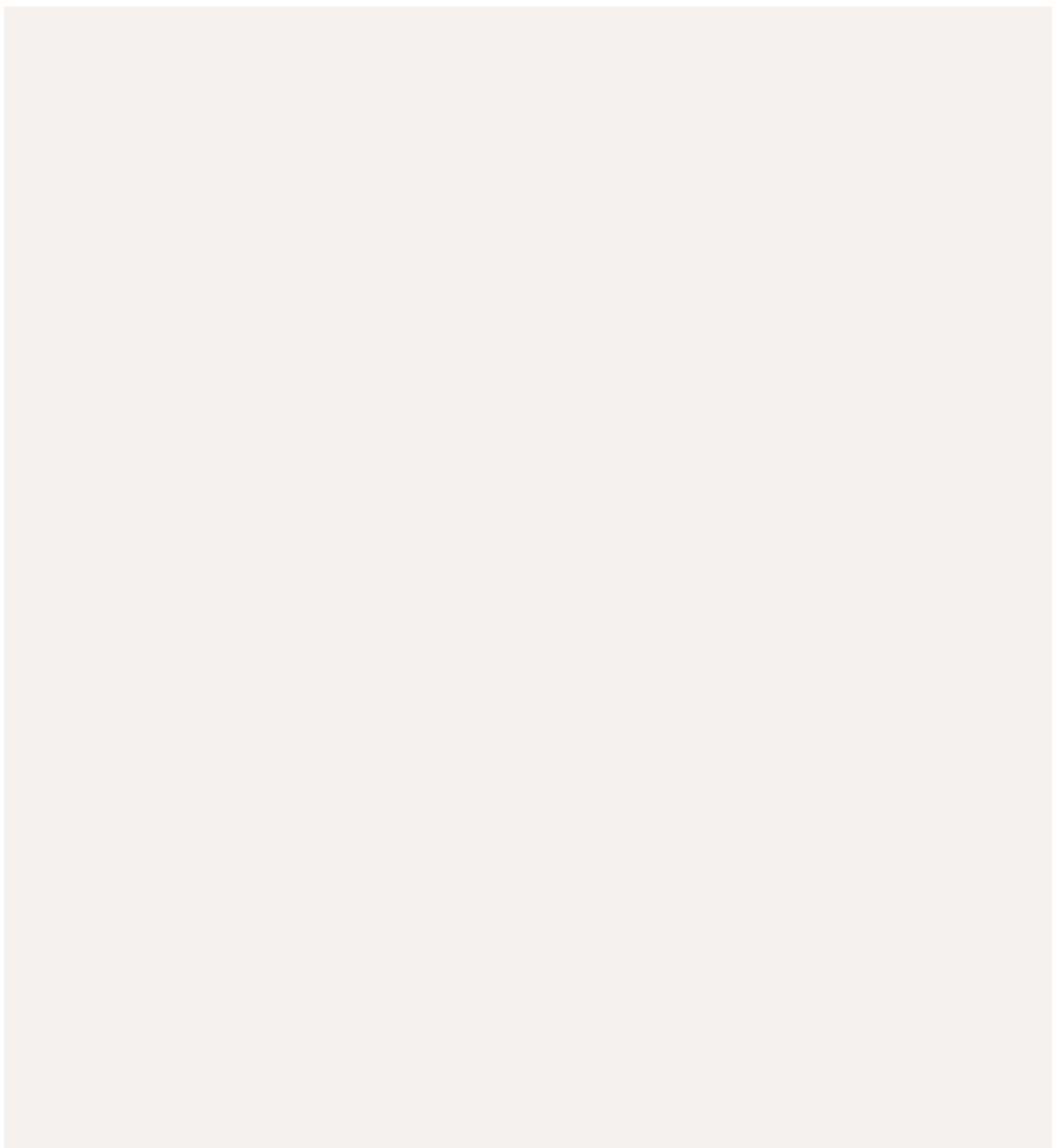
Lista de cosas a las que renuncias "ser justa"

¿Cómo puedes crear conexión en tu relación?

¿Cómo puedes elegir hoy y este mes conectar con tu pareja?

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

4

Control

Lo que puedes controlar en definitivamente es mucho más de lo que piensas, pero menos de lo que quisieras.

Lista de cosas en tu relación que puedes controlar

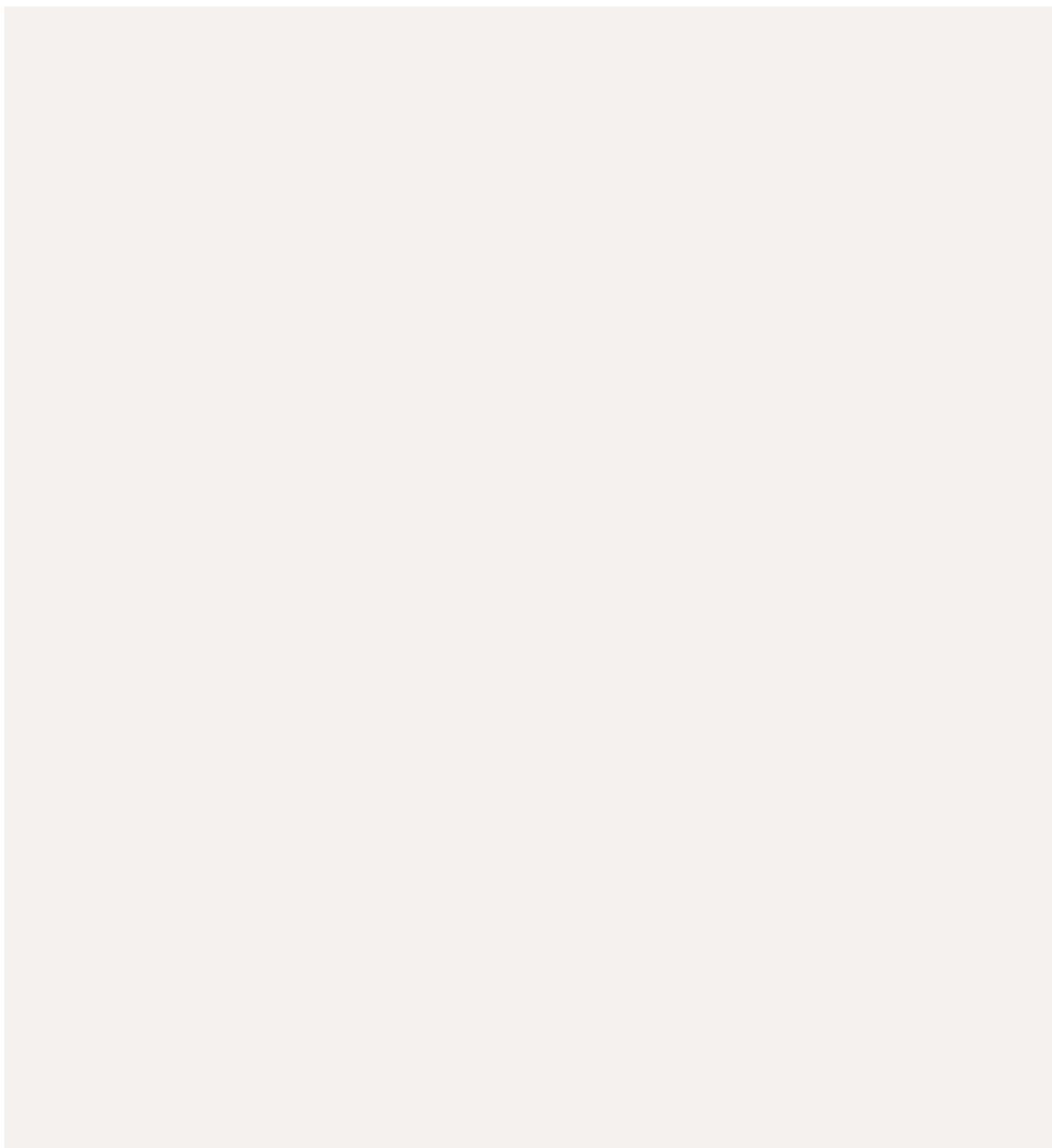
Lista de cosas que quieres, pero no puedes controlar

¿Qué puertas puedes abrir para conectar con el otro?

Frases para comunicar mis sentimientos correctamente

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

5

Compasión

Tratar al otro con compasión y entender nuestra responsabilidad en la relación nos abre las puertas al amor.

Lista de las cosas de las que soy responsable en mi relación

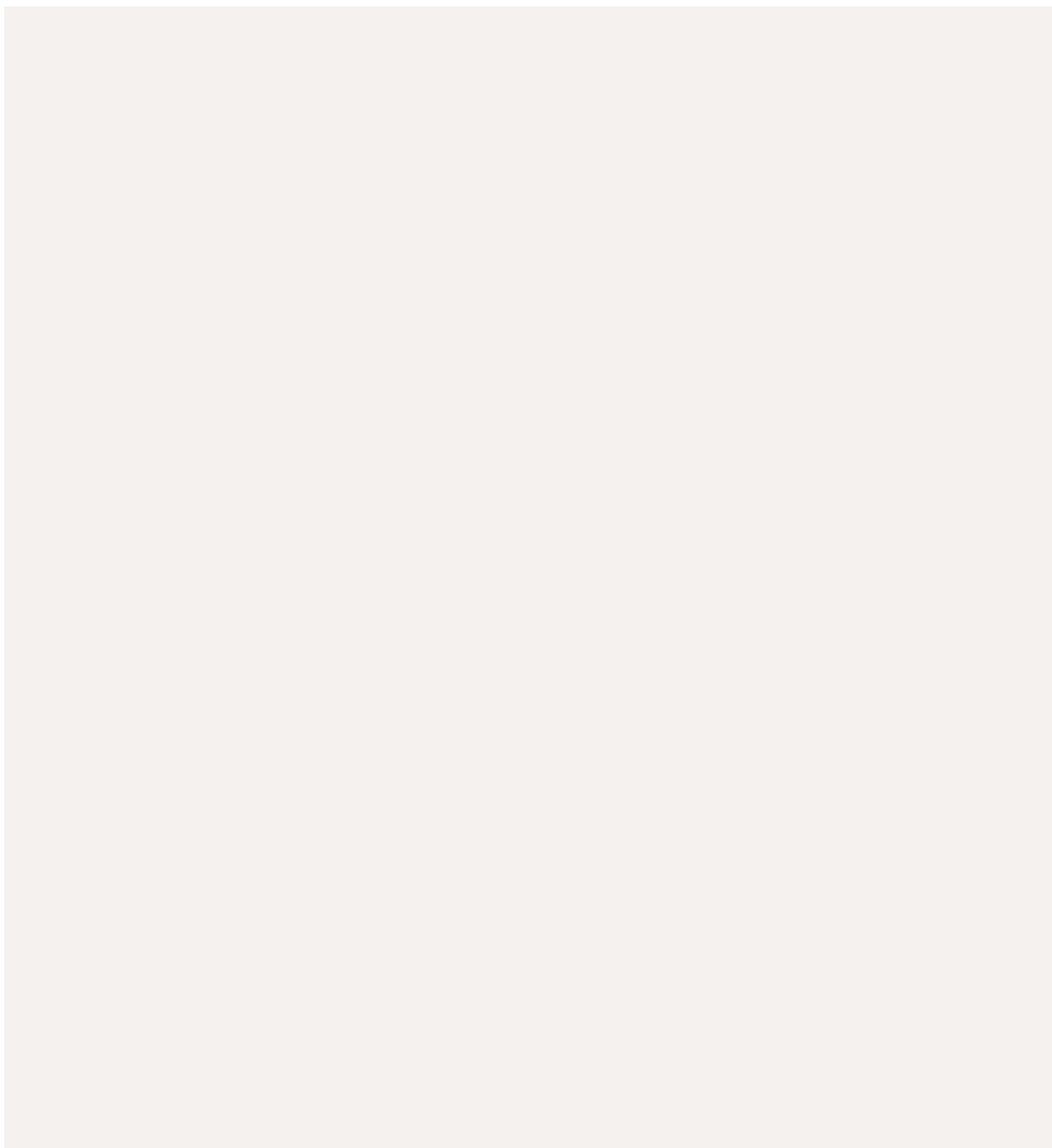
¿Qué no puedo controlar de mi pareja? ¿Por qué quiero controlarlo?

¿Cómo puedo hacerme cargo de mis propias emociones?

Lista de acciones en las que puedo demostrar compasión a mi pareja y a mi misma

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

6 Amor incondicional

En la pareja, como en la vida el amor es algo que sentimos dentro de nosotros y compartimos.

¿Cómo renuncio hoy a cambiar al otro? ¿A qué estoy dispuesta a renunciar para amar al otro?

¿Cómo decido hoy amar a mi pareja?

¿Qué condiciones había puesto para amar y a las que renuncio hoy?

Mi lenguaje del amor que empiezo a honrar hoy

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for reflection notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

7 Sabotaje

El auto-sabotaje es cuando constantemente estamos buscando el error, puede ser consciente o inconsciente.

¿En qué situaciones genero conflicto a partir de suposiciones?

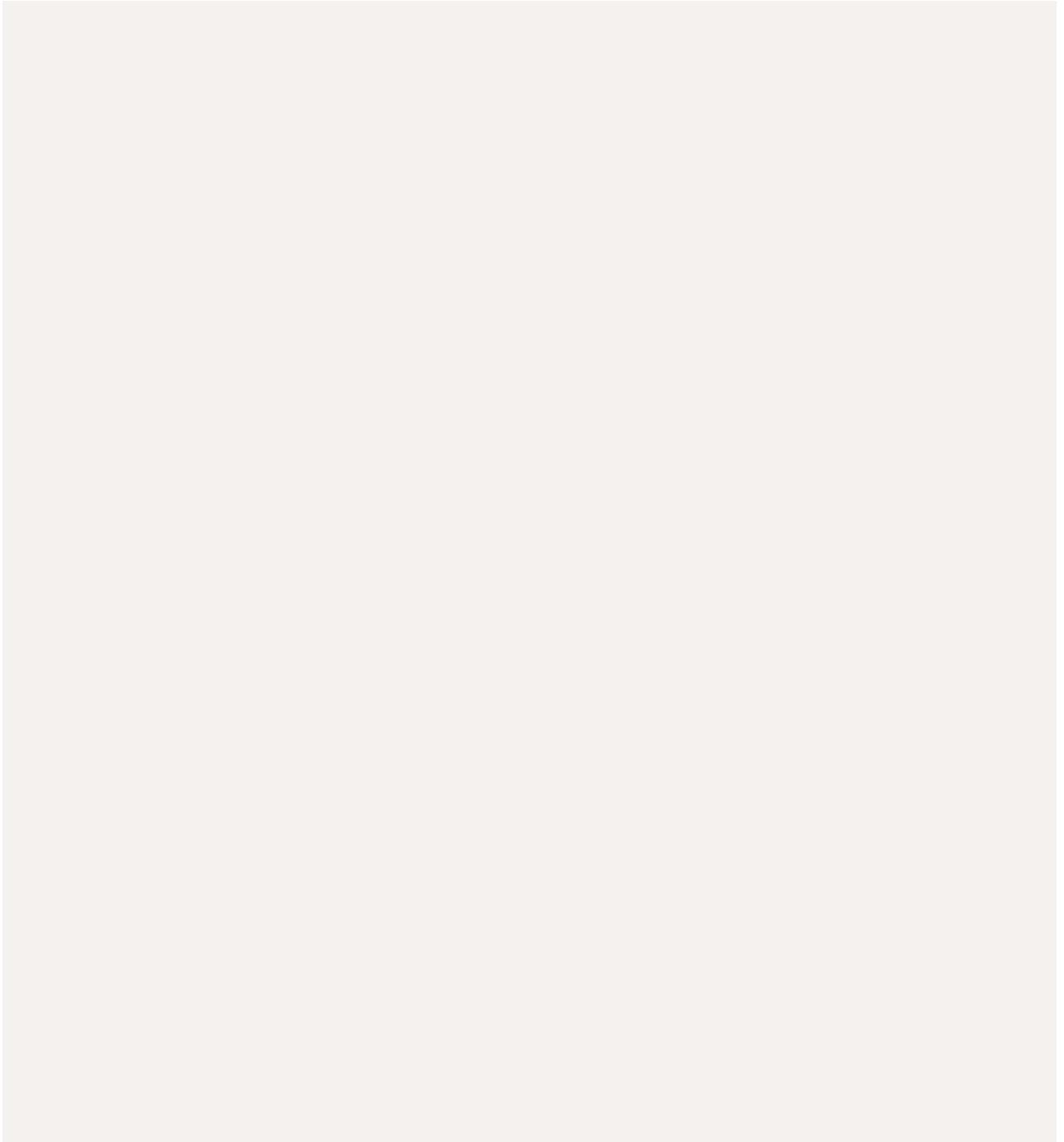
¿Qué circunstancias detonan el auto-sabotaje? ¿Cuáles son mis pensamientos sobre esto?

Estrategias para comunicarme mejor con mi pareja:

¿Cómo diferencio hoy el pasado del presente? Frases que me ayudan a volver al momento presente

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.



8

Manuales

Los manuales son esas guías de conducta que creamos para los demás en nuestra mente y que al final nos alejan del otro.

Lista de como espero que mi pareja se comporte - Los "el debería"

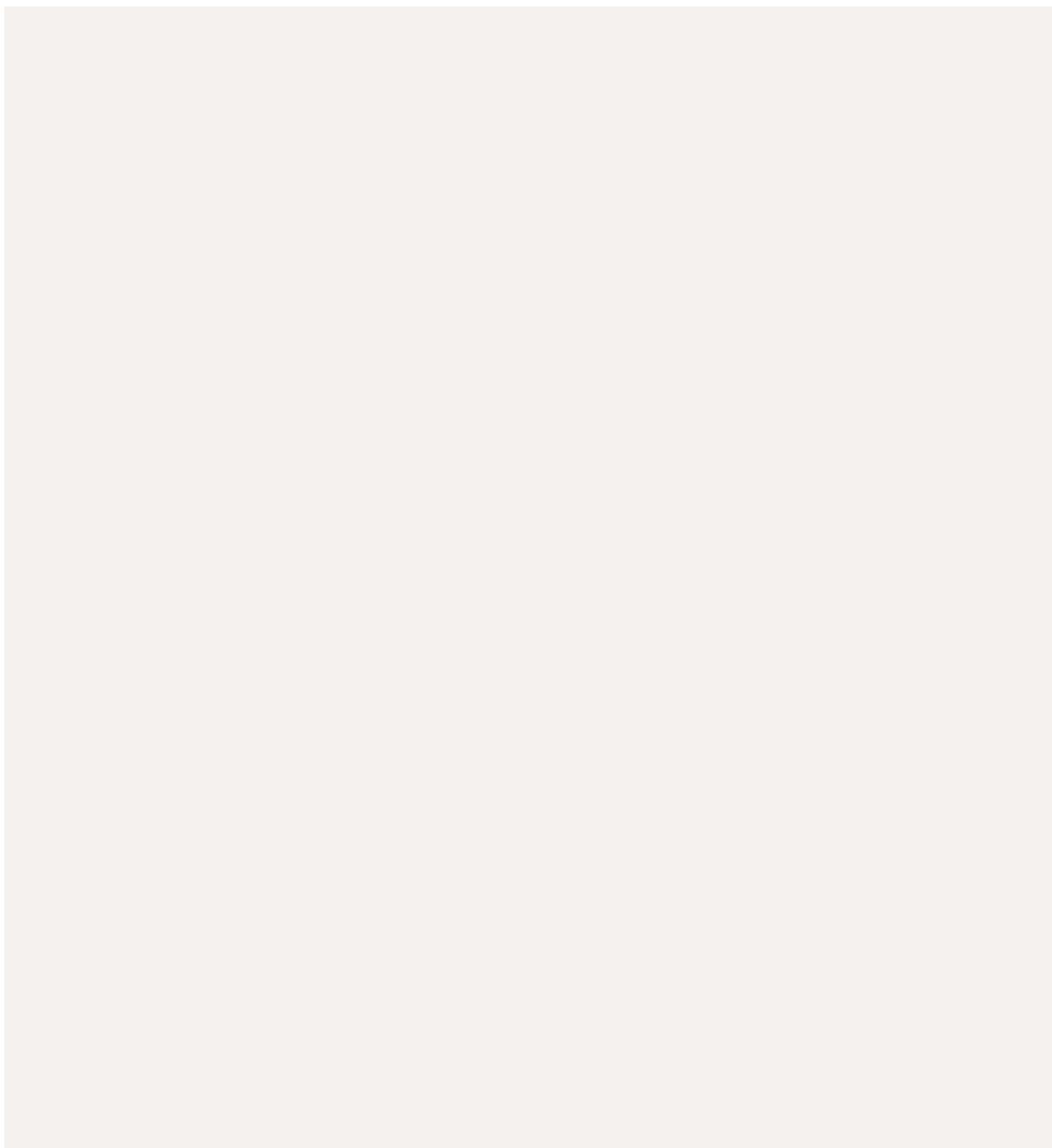
Lista de los "deberíamos" dentro de mi relación de pareja

Estrategias para hacerme cargo de mis necesidades

Lo mejor para mi siempre. ¿Cómo me libero de tener la razón sobre los demás?

Página de reflexión

En esta página puedes dejar las notas de tu masterclass que te parezcan relevantes para que puedas volver a ellas cuando lo necesites.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

¡Hola! Soy Angela

Soy tu coach de relaciones y de vida. Mi principal misión es ayudar a todas las mujeres a entender por que actúan como lo hacen en sus diferentes relaciones, pero sobretodo a conseguir sentirse como siempre han querido.

Soy tu aliada perfecta para resolver cualquier problema que tengas dentro de tus relaciones: de pareja, familiares, amistosas o de trabajo. ¿La mejor parte? No necesitas cambiar a nadie, no necesitas terapias extensas que duran años para sanar y para sentirte cómo quieres.

¿Quieres perdonar a la persona que amas y seguir siendo genuinamente feliz? ¿Quieres encontrar tu pareja ideal? ¿Quieres hacer las paces con tu familia y vivir en armonía definitivamente? ¿Quieres aceptar la paz de estar sola?

Aquí estaré si quieres seguir avanzando en este proceso, un abrazo gigante!

ANGELASARMIENTO.COM

