



Inspiration of Amability Journal

<https://amabilitymentorship.artesanate.com>

Todos los derechos reservados. Instituto Artesánate©

Mis datos de acceso a la plataforma



Nombre de **Usuario**



Contraseña personal



Mi correo de contacto

Bienvenido a tu viaje de crecimiento personal con **Amability**



¡Estamos encantados de que hayas comenzado este emocionante **viaje hacia tu mejor versión!** Aquí, en tu cuaderno de mentoría (Inspiration of Amability Journal), tendrás el espacio perfecto para reconocer la carencia, la necesidad de hacerte de nuevas capacidades y habilidades para amar.

Preparación y Reflexión: Asegúrate de tener siempre a mano tu cuaderno (impreso) y una pluma para registrar todo el aprendizaje, descubrimientos e ideas que compartiremos contigo. Este cuaderno será tu compañero fiel, donde podrás anotar lo que aprendas en cada sesión, reflexionar sobre tus experiencias, descubrir nuevas percepciones sobre ti mismo y registrar tus sueños.

Objetivos de la Mentoría: Nuestro propósito es ayudarte a desarrollar el amor propio, la autoestima, la autovaloración y la autoconfianza. Trabajaremos para fortalecer tu sentido del ser y fomentar el amor en todas las áreas de tu vida, incluida tu relación de pareja.

Recursos y Herramientas: Todo el tiempo de esta mentoría, te proporcionaremos recursos valiosos y utilizaremos preguntas poderosas. Estas preguntas están diseñadas para abrir tu mente y permitirte explorar tu mundo interior de manera más profunda.

Construyendo con Amabilidad: Recuerda que eres el arquitecto de una vida llena de amabilidad. Tu compromiso y esfuerzo son fundamentales para construir una vida enriquecida por el amor y la comprensión.

Importancia del Love Work: Te animamos a realizar cada Love Work a mano, en lugar de en computadora. El proceso de escribir manualmente tiene un poder mental y emocional mucho más profundo y efectivo.

Estamos emocionados de acompañarte en este viaje transformador y queremos ver el crecimiento y la evolución que experimentará tu vida.

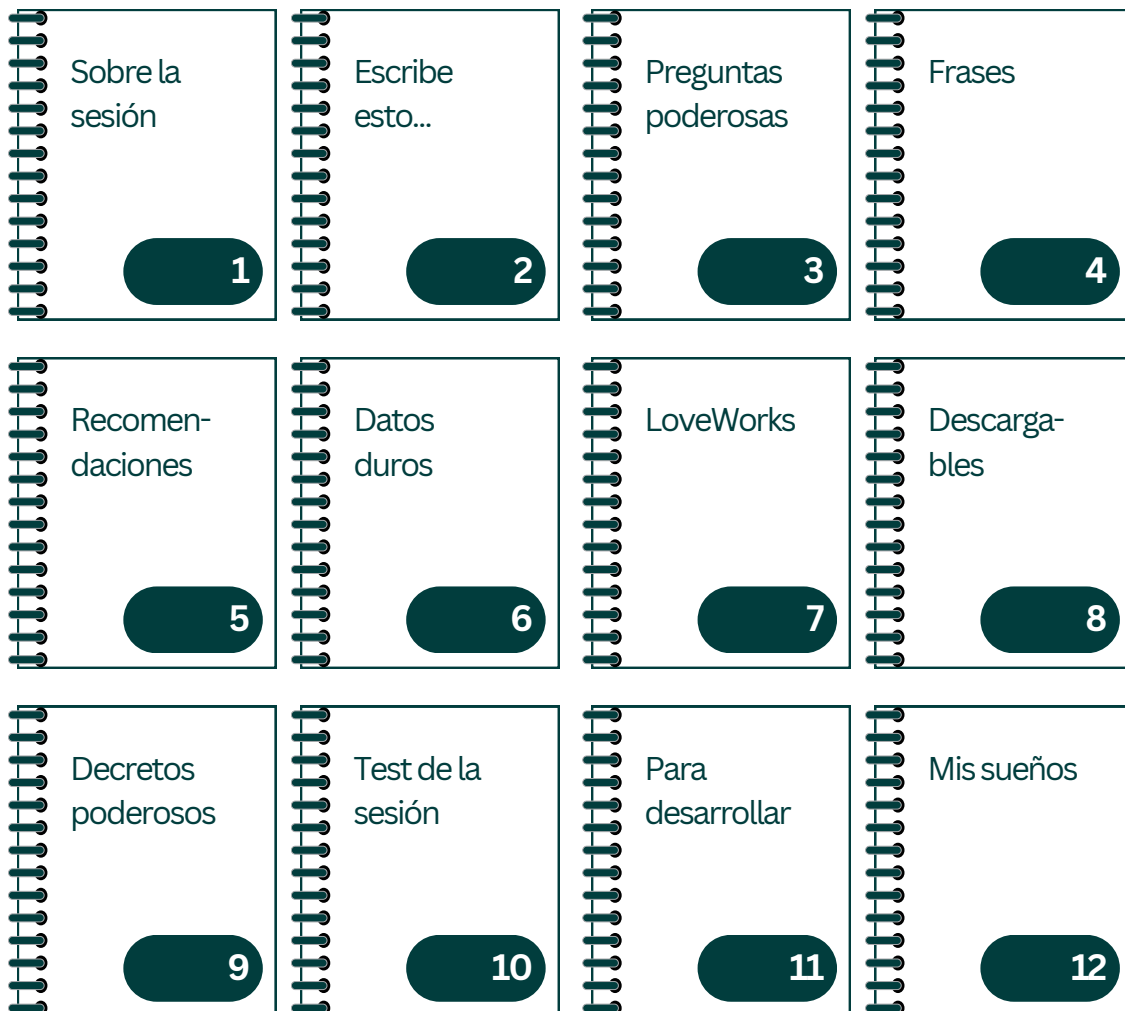
Con cariño y entusiasmo,
Ana Paola & Jaime.

A large, stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to Ana Paola & Jaime.

<https://amabilitymentorship.artesanate.com>

Todos los derechos reservados. Instituto Artesánate©

Secciones del cuaderno (Inspiration of Amability Journal)



Nivel de facilidad ★★★★★

Inspiration of Amability **Journal**

Nombre de la temática a desarrollar

Ubicar y Conectar

Del analfabetismo
a la inteligencia
relacional.

El proceso para alcanzar la inteligencia relacional

- _____ y/o _____
- _____
- Recursos / _____
- Capacidad
- _____
- Inteligencia

-“Si yo no tengo pareja, no tengo vida amorosa.”

<https://amabilitymentorship.artesanate.com>
 Todos los derechos reservados. Instituto Artesánate©

Los 6 enemigos de la vida amorosa

- Analfabetismo
- _____
- Confort y _____
- conmisericación / _____
- Inconsistencia
- _____



Los 6 antídotos ante los enemigos de la vida amorosa

- _____
- Confronta
- _____ y crece
- Creatividad y _____
- _____
- Interesarte

A large grid of dots for writing notes.

Escribe esto...

Si no vivo en estado de amor, vivo en estado de miedo. Entonces en lugar de vivir en expansión y plenitud voy a vivir en contracción, en re actividad, en estado de auto conservación, por tanto voy a tender a paralizarme, huir o atacar.

Para que una relación funcione necesitas tener claras las reglas del juego

Todo ser humano insatisfecho, es un ser humano que va a tender a la hostilidad y al odio

Preguntas poderosas

¿Cuál es mi historia con relación a mi habilidad de amar?

Grid of dots for writing.

A 20x20 grid of dots for graphing. The grid consists of 20 columns and 20 rows of small black dots. The dots are arranged in a regular pattern, with 20 dots in each row and 20 dots in each column. The grid is intended for plotting a graph.



Frases de la sesión

"Tu amabilidad, será la llave que abrirá todas las puertas de los anhelos de tu corazón"

"Se cogen más moscas con miel que con hiel"

"Si yo no soy amable conmigo mismo, tampoco puedo ser amable con los demás"

"No es lo mismo ser políticamente correcto que ser amable"

"No es el perfume que te pones, sino el aroma que expiras"

"Hazte preguntas inteligentes, y tendrás respuestas inteligentes"

"La vida amorosa comienza contigo"

"Seré tan grande como la fuerza del espíritu que me impulsa"

¿A quién veo cuando me veo?

"Tu ego no quiere que crezcas"

"Las personas pueden tolerar en tu vida que te equivoques, lo que no pueden tolerar es que seas deshonesto"

Datos y significados

Gen de Dios = Desarrollar tu potencial divino desde ti

Comprometo = Te lo compro y me meto al 100%

Reales acciones = Llevar a la tangibilización el amor

Autoengaño = Me miento para no enfrentar la realidad

Conmiseración = Excusas, es que's...

Estirarte = Es hacer algo que verdaderamente te desafíe, más allá de tu ego, miedos, juicios

Invertir = Tiempo, energía, esfuerzo, recursos físicos, mentales, emocionales, etc

¿Cómo ha impactado mi analfabetismo relacional en mi vida amorosa?

[illegible]

¿En dónde estoy en mi zona de confort y cuáles son mis auto limitaciones en mi vida amorosa?

This image shows a full page of dot grid paper. The dots are arranged in a precise, repeating grid pattern across the entire surface. Each dot is a small, dark grey circle, and they are spaced evenly both horizontally and vertically, creating a guide for writing or drawing without the prominence of solid lines.

¿De qué manera me compadezco, cuál es el discurso miserable que tengo y que me cuesta trabajo soltar?

This image shows a full page of dot grid paper. The dots are arranged in a precise, repeating square pattern across the entire surface. There are no margins, text, or other markings present.

¿Cómo soy inconsistente, qué es lo que más suelto o soy voluble y cómo me boicoteo para no comprometerme?

This image shows a full page of dot grid paper. The dots are arranged in a precise, repeating square pattern across the entire surface. There are no margins, text, or other markings present.

¿Cómo y en qué he sido indiferente, he mostrado desinterés y he tomado por sentado en mi vida amorosa?

[illegible]

¿Cómo voy a implementar los 6 antídotos para trascender los 6 enemigos de la vida amorosa?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

¿Cómo me auto engaño?
¿Cuáles son esas mentiras que me cuento?

[illegible]

***** Para toda la mentoría
- Semillas de amor -**

Descargables

encuétralos en....



Valores de la mentoría



LoveWork
- Semillas de amor -

Decreto poderoso

Deseo y sé que puedo tener una vida amorosa con felicidad y éxito.

Decreto poderoso

“Las bendiciones de arriba descansan en un lugar con sustancia, no en un lugar vacío.”

Decreto poderoso

Yo creo en mí un lugar de sustancia donde las bendiciones de arriba descansan.



Test para repasar

¿Qué es Amability?

.....

¿Qué significa ser analfabeta en el amor?

.....

¿De qué forma has “justificado” tu falta de amabilidad hasta hoy?

¿Qué “pretexto” has elaborado para no serlo hasta ahora?

.....

.....

¿Estás en estado de miedo o en estado de amor?

.....

¿Qué es la **vida amorosa**?

.....

¿Cuáles son los **6 enemigos** de la vida amorosa y **sus antídotos**?

.....

Escribe **10 formas** en que puedes **estirarte en tu vida amorosa** a partir de hoy

.....

.....



Tema

--

Frases

--

Mi reflexión personal (De qué me doy cuenta)

--

Datos duros y significados

--

| Registro de mis sueños de la semana

Palabras clave

Estado de Miedo o Amor

Amabilidad

Tu historia de amabilidad

Gen de Dios

Lenguajes del amor

Valores y reglas del juego

El proceso para alcanzar inteligencia relacional

Analfabeta relacional

Estrategias de supervivencia relacional

Inteligencia relacional

Los 6 enemigos de la vida amorosa

Los 6 enemigos de la vida amorosa

Mitos

Semillas de amor Love Work

Habilidad de autoconocimiento, tomar acción y atención