

Notas de amor es todo acerca de las relaciones saludables. Las relaciones saludables comienzan contigo mismo(a). *Notas de amor* ofrece maneras de aprender más sobre ti mismo(a) e identificar lo que es importante para ti. Aunque gran parte de la atención se centra en las relaciones sentimentales, las *Notas de amor* desarrollan destrezas que son importantes para todo tipo de relaciones, tanto en el trabajo y la escuela como con la familia y los amigos. El conocimiento, los consejos y las destrezas de este programa te ayudarán a tener más éxito en el amor, la vida y el trabajo.

Este es tu cuaderno de trabajo. Te dará la oportunidad de practicar nuevas destrezas y aplicar lo que estás aprendiendo a las decisiones de tu propia vida, tanto ahora como en el futuro. Buena suerte en este camino, que seguramente aumentará tu sabiduría en las relaciones en tu vida personal y laboral.

Índice

Mi visión de la relación.....	1	Intimidad: más que algo meramente físico.....	32
Bagaje del pasado.....	2	¿Qué tan conectados?.....	33
¿Qué es importante para mí?.....	5	Establecer tu línea.....	34
Mis expectativas.....	6	Mi plan personal.....	36
Yo: Mi futuro.....	10	Mala comunicación: Lo que destruye la relación.....	38
Tómate tu tiempo.....	11	Cuestionario de relaciones.....	39
La química del amor.....	12	Tiempos fuera: Sé inteligente.....	40
Perfil de afinidad.....	13	Registro de hablante-oyente.....	42
¿En qué consiste una buena relación?		Patrones de comunicación: Qué tomar, qué cambiar.....	44
Siete preguntas que hacer.....	14	Quejas y reclamos: sé escuchado, no ignorado.....	46
Amor verdadero: Mantenlo fuerte.....	17	Discusiones, ¿Qué está pasando realmente?....	47
¿Es una relación saludable?.....	19	Mis problemas ocultos.....	48
Establece la línea del respeto.....	21	Se buscan padres: Un niño que busca una familia.....	49
Escala de madurez.....	23	Lo que significa ser un buen padre.....	50
Convertirse en una persona con carácter.....	24	Planificación del éxito.....	51
Sexo y resbalón.....	25	El niño habla.....	55
¡Decide, no resbales!.....	26	Los bebés tienen futuros más brillantes si.....	56
Tomar decisiones.....	27		
Secuencia del éxito.....	30		
Hablemos de sexo.....	31		