

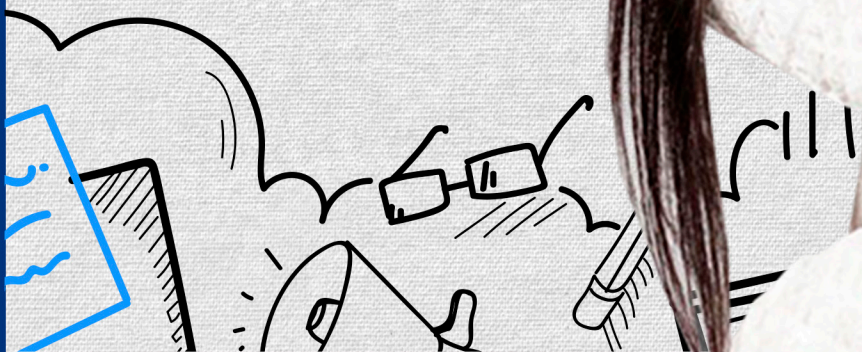
# WORKBOOK



Visualiza,  
Planea,  
Acciona!

LOGRA TODAS TUS METAS EN 2022

Ana Canterera  
EMPRESARIA, COACH &  
NETWORKER PROFESIONAL



## Para ti que tomaste la decisión...

Mi nombre es Ana Cantera, y soy fiel creyente de que tus sueños están hechos para cumplirse. Soy Empresaria, coach, networker profesional y conferencista internacional. Dedico mi vida a apoyar a personas como tú a llevar tu vida de lo trágico a lo mágico, lograr un cambio total de vida y cumplir sus sueños.

Desde entonces he emprendido, viajado por el mundo, creado marcas, colaborado con empresas internacionales y creado la comunidad más fuerte de América Latina, personas que al igual que yo creen en el poder de soñar y accionar para hacer sus anhelos realidad.

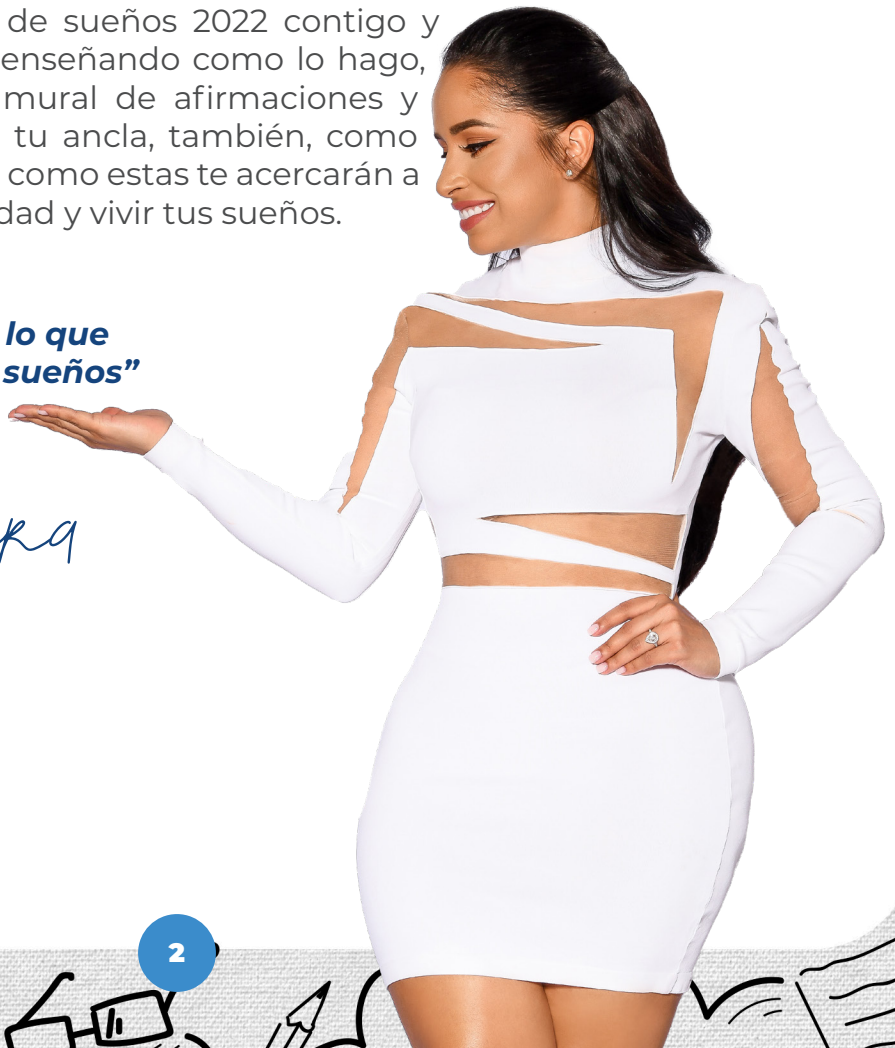
Es momento de conocer el próximo paso de todo lo que es importante para ti hoy, es momento de vivir en armonía con lo que a ti te funciona, es momento de reconocer nuestros sueños, resoluciones y metas a alcanzar en este nuevo año 2022.

Haré mi mapa de sueños 2022 contigo y mientras te iré enseñando como lo hago, como hago el mural de afirmaciones y como este será tu ancla, también, como diseño rutinas y como estas te acercarán a hacer realidad y vivir tus sueños.

***“Ya eres y tienes todo lo que necesitas para vivir tus sueños”***

TE VEO EN LA CIMA

Ana Cantera



## Temario

4

### CAPÍTULO 1: Visualiza

- 5 **1.1-** El poder de la visualización como camino hacia el éxito
- 6 **1.2-** Construye una vida que valga la pena vivir
- 7 **1.3-** Cambia tu manera de pensar para que cambie tu manera de vivir.
- 8 **Ejercicio:** Creencias limitantes

10

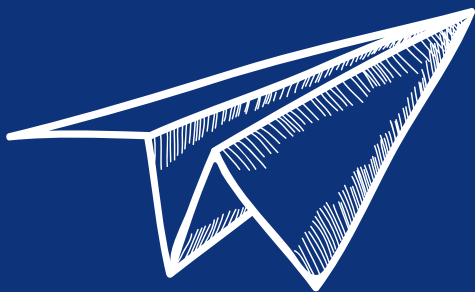
### CAPÍTULO 2: Planea

- 11 **2.1-** La importancia de planificar para lograr los objetivos
- 12 **2.2-** El plan de tu vida como clave para triunfar
- 15 **2.3-** La fórmula del éxito: Meta + Plan + Acción = Éxito

18

### CAPÍTULO 3: Acciona

- 19 **3.1-** 5 Pasos para construir tu mapa de sueños
- 23 **3.2-** Ejercicio: Mapa de sueños
- 30 **3.3-** Construye tu vision board



**CAPÍTULO 1:**

# Visualiza



## 1.1- El poder de la visualización como camino hacia el éxito

El **poder de la visualización** como **camino hacia el éxito**. La visualización es la práctica de representar mentalmente las ideas.

Es una técnica muy útil para desarrollar y enfocar tus capacidades creativas hacia tus metas.

Visualizar el éxito puede **aumentar nuestras capacidades** y nos proporciona una energía extra que ayuda a convertir nuestros sueños y nuestros planes en realidad y es un apoyo fundamental en el duro trabajo que realizamos para conseguir nuestras metas. Visualizando, podemos determinar con exactitud nuestro punto de destino, hacia dónde queremos ir y cómo.

La visualización **nos hace entrar en acción**, ser **constantes**, ser **coherentes** con lo que queremos y estar bien **enfocados**. Es una forma de experimentar ahora el futuro y como resultado podremos saber qué esperar y cómo hacer que ese futuro se convierta en realidad.

Podemos actuar como si lo visualizado fuese ya realidad de tal forma que **nos acercamos al objetivo** perseguido. **Nos acabamos convirtiendo en aquello que visualizamos**, por tanto es importante no visualizar cosas negativas, si no visualizar nuestras metas y nuestras aspiraciones.

### ¿Por qué es importante aprender a visualizarnos?

Aprender a visualizarnos tiene el objetivo de **imaginar lo que queremos conseguir y la manera en la que lo lograremos**, la importancia de hacerlo es pensar de manera positiva haciéndonos creer en nosotros mismos y que somos capaces de lograr esas metas que parecen inalcanzables.

Vivir mentalmente esta experiencia y sentir las emociones aumenta nuestro entusiasmo y felicidad. No esperes más, comienza con esta táctica y ¡cumple tus metas ya!

### ¿Cómo aprender a visualizarnos?

La táctica de visualización es algo de lo más sencillo, tal vez alguna vez lo hayas hecho sin darte cuenta, “soñar despierto” es un ejemplo.

La concentración es la palabra clave que te permitirá sentir la satisfacción que provoca alcanzar tus metas, después te será más fácil focalizar tu vida en base a ese sueño y dar el máximo esfuerzo para acercarte cada vez más hasta alcanzarlo.

Es recomendable hacerlo cada mañana al despertar, levantarse con inspiración te será de gran ayuda para comenzar tu día.

## 1.2- Construye una vida que valga la pena vivir

Es sorprendente cuanto de nosotros hemos circulado por la vida sin considerar esto en profundidad. Vamos día a día siguiendo la misma rutina, en piloto automático, sin tener una dirección clara de hacia dónde vamos.

Muchas veces pasamos años esperando a sentirnos bien, a no tener ciertas emociones o pensamientos o sensaciones, luchando contra ellos, para entonces dedicarnos a construir una vida valiosa. Y en eso el tiempo se nos pasa y cada vez nos sentimos más desvitalizados. Pero para crear una vida rica, plena y llena de sentido es preciso que nos detengamos a reflexionar sobre lo que estamos haciendo y para que lo estamos haciendo.

### ¿Y si empezamos ahora?

Cada momento es una oportunidad para de a poco ir sumando un granito de arena que vaya construyendo una vida con sentido.

- **¿En el fondo, qué es importante para mi?**
- **¿En qué quiero que consista mi vida?**
- **¿Qué tipo de persona quiero ser?**
- **¿Qué tipo de relaciones quiero construir?**
- **Si no estuviera luchando con mis pensamientos, emociones y/o sensaciones, ¿en qué vale la pena invertir mi tiempo y energía?**

## 1.3-Cambia tu manera de pensar para que cambie tu manera de vivir.

Cambia tu piloto automático. Para cambiar tu vida debes cambiar tu manera de pensar. Detrás de todo lo que haces hay pensamientos. Toda conducta es motivada por una creencia y toda acción es incitada por una actitud.

Imagina un paseo en un bote con motor en un lago, con el piloto automático puesto en dirección hacia el este. Si decides dar vuelta atrás y dirigirte al oeste, tienes dos posibles maneras de cambiar el rumbo del barco. Una es tomar el timón y físicamente obligarlo a que se dirija en la dirección opuesta a la que señala el programa del piloto automático.

A pura fuerza de voluntad podrías vencer al piloto automático, pero sentirías la resistencia todo el tiempo. Finalmente tus brazos se cansarían de la tensión, soltarías el timón y el barco retomaría inmediatamente el rumbo en dirección al este, de acuerdo con su programación interna.

Esto es lo que sucede cuando tratas de cambiar tu vida a fuerza de voluntad. Dices: "Me obligaré a comer menos... haré más ejercicio. Dejaré de ser desorganizado y de ser impuntual". Sí, tu fuerza de voluntad puede producir un cambio a corto plazo, pero crea una tensión interior constante porque no has tratado la causa desde su raíz. El cambio no se siente como algo natural, así que finalmente te rendirás, abandonarás la dieta, y dejarás de hacer ejercicios. Rápidamente volverás a tus viejos patrones.

El primer paso en el crecimiento espiritual es empezar por cambiar la manera de pensar. El cambio siempre comienza en la mente. La manera en que pienses determinará cómo te sientes, y cómo te sientes influirá en cómo actúas.

Hay una mejor y más fácil manera. Cambia el piloto automático: tu manera de pensar.







Creencia Limitante #4

Creencia Limitante #5

Notas:



**CAPÍTULO 2:**

# Planea



## 2.1-La importancia de planificar para lograr los objetivos

Cuando una persona tiene definidas sus metas y hacia dónde quiere dirigirse, lo siguiente que debe hacer es establecer pequeños pasos que lo lleven poco a poco hacia su objetivo, es así como se comienza a planear.

### ¿Qué es la planificación?

La planificación se trata de definir cada paso con el fin de cumplir pequeños logros encaminados a cumplir una meta más grande. Planificar permite prevenir problemas que se pudieran presentar o, en su defecto, tener tiempo para solucionar y sobreponerse ante cualquier contratiempo que surja fuera de lo establecido.

### ¿Cuál es la importancia de planificar?

#### 1. Utilizar el tiempo adecuadamente

Conocer anticipadamente qué es lo que se tiene que hacer paso tras paso, da pie a organizar y dar orden a la vida, mejorar los horarios y no perder tiempo en pensar qué es lo siguiente de un momento a otro.

#### 2. Alcanzar más rápido la meta

Tener un plan permite aumentar la productividad al eliminar los distractores y enfocarse únicamente en las tareas que realmente importan, te acercará hacia el cumplimiento de tu meta.

#### 3. Autodisciplina y motivación

La planificación fomenta el hábito de la autodisciplina, que facilita la concentración en una tarea para trabajar en ella hasta concretarla. Es más sencillo establecer prioridades y evitar las interrupciones que te saquen del ritmo de trabajo.

La motivación ayudará a continuar hasta el final con las mismas energías y empeño durante todo el proceso.

#### 4. Retroalimentación

El seguimiento periódico de los avances realizados permite retroalimentar las acciones hechas y fácilmente redireccionar el camino, corregir o tomar en cuenta las buenas prácticas para continuar replicándolas en futuros proyectos.

#### 5. Autoconocimiento y persistencia

La fijación en la perfección casi siempre tiene consecuencias negativas, enfocarse en lograr los resultados poniendo siempre el mayor esfuerzo y conociendo las capacidades individuales es lo importante.



## 2.2-El plan de tu vida como clave para triunfar

Una persona sin metas ni propósitos es como un barco sin timón. Es tiempo de trazar una ruta y poner todo de tu parte para alcanzar tus sueños, solo así lograrás la satisfacción y la dicha personal

### ¿Has pensado alguna vez en planear tu vida?

Si no es así, entonces esta es tu oportunidad. La planeación personal es un camino que une dos posiciones: primero lo que eres y dónde estas y segundo el lugar a dónde quieres llegar o lo que deseas ser en el futuro.

Asimismo te provee de una serie de elementos para desarrollar tus potencialidades, además de cuidar la calidad y orientación de tus realizaciones.

Te reto a que pienses unos minutos sobre la planeación de tu vida y verás que no es más que una película que te muestra dónde estás, a dónde vas, cómo te diriges y por qué.

Es un instrumento que no te indica las decisiones personales futuras que vas a tomar, sino el futuro de las decisiones que tomes en el presente mediante la formulación de tu plan.

Para planear tu vida es necesario que estés dispuesto a enfrentarte a este reto, pero recuerda que si quieres tener resultados favorables es necesario pagar un precio. ¿Estás dispuesto a hacerlo? Entonces sigue adelante.

### ¿Quién eres realmente?

Para empezar tienes que dedicar unas horas para analizar la película de tu vida y hacer una reflexión que te ayudará a definir cuáles son tus fortalezas y tus debilidades con respecto al momento actual. También deberás tomar en cuenta el entorno donde tu vives.

Conocer la situación de todo lo que te rodea es determinante en el proceso para decidir qué hacer con las amenazas y las oportunidades que se te presenten. Deberás detectar también el propósito de tu vida y estar consciente de él.

Conociendo tu propósito puedes concentrar tus energías en aquello que es más significativo e importante para ti. Todos tenemos un propósito en la vida; hay una razón para tu vida y para todo lo que ha sucedido en ella hasta ahora.

En esa historia que ahora te das oportunidad de conocer, identifica tus valores que se deben tener para lograr tu propósito.

Pregúntate ¿Cuáles son los valores que me guían e influyen en las elecciones, decisiones y relaciones más importantes que respaldan mi propósito? Ahora deberás dejar clara tu misión y la conducta que prevalecerá en este plan. Para desarrollar tu carácter, deberás entender que la excelencia no es una acción, sino un hábito.

## Hazle casos a tus sueños

Tus sueños representan tu visión. En ellos verás logrado lo que ahora parece imposible; en la imaginación no hay imposibles, no hay retos que no pueda vencer, no hay muros que no pueda derribar. Tu imaginación tiene el poder de ser, hacer y tener lo que quiera, bueno o malo.

Estamos creados para soñar. Nuestros hijos, también, están creados a la imagen de los sueños de Dios. Imagina lo que significará para ti empezar a tener la misma clase de sueños que tu Creador sueña para ti y para el planeta. Los sueños son las piedras de toque de tu carácter.

Tus sueños determinan quién eres y qué es lo que te importa. Tus dimensiones determinan la dimensión de tu alma.

Sin embargo, como dice el viejo dicho, nunca es demasiado tarde para soñar. Si estás muy presionado y deprimido para poder tener grandes sueños ahora, proponte una visión pequeña. Yo he aprendido, que si avanzo confiadamente en dirección de mis sueños, y trato de vivir la vida que he imaginado, me encuentro ocasionalmente con un éxito que sería inesperado en circunstancias usuales.

## Enfrenta los obstáculos y véncelos

En la vida existen barreras que te detienen para lograr tus sueños y necesitas entender las causas reales de los obstáculos con los que tendrás que enfrentarte.

Y te pregunto: ¿Cuáles son los pensamientos que te limitan o los temores que quisieras vencer? ¿Cuáles son los pasos a seguir para lograrlo? ¿Cuáles son las actitudes o lo que crees que te gustaría cambiar o mejorar? ¿Cuándo y cómo hacerlo? ¿Cuáles son los sueños, esperanzas y visiones de tu vida que te has negado por años, a causa de miedo o inseguridad de cualquier índole? ¿A cuáles te gustaría decir, sí, de ahora en adelante? ¿Cuáles son las barreras que impiden alcanzar tu visión?

Identifica los retos que necesitas enfrentarte para alcanzar tu visión.

Estos pueden ser obstáculos o barreras que te bloquean directamente o simplemente situaciones inconsistentes con tu visión.

Nadie se va a navegar sin un mapa o sin una brújula. Ni tu tampoco iniciarás tu plan de vida sin esa brújula, por lo que te recomiendo que anotes tus metas. Has una lista de las metas que quieras lograr, éstas deberán indicar los detalles de fechas, cantidades, lugares, etc.

El planteamiento de metas es un proceso de desarrollo personal, porque te hace reflexionar y te da oportunidad de conocerte mejor cuando respondes a las preguntas: ¿Qué quiero? ¿Dónde deseo llegar? ¿Cómo puedo hacerlo? Y ¿por qué?

Estas preguntas deben formularse en las diferentes áreas de tu vida, pero es necesario que las anotes para no quedarte a medias en tu plan.

## Si alcanzas tus metas logras el éxito

Si tus metas son claras, precisas y buenas, seguramente se te facilitará la vida; pero si son nulas, difusas o malas, es probable que tengas una vida mediocre y sin sentido.

Si ya has llegado hasta aquí, ahora es tiempo de pensar en las estrategias que usarás para determinar con precisión cómo vas a lograr tus metas.

La estrategia es un método que asegura el logro de tus metas que servirán como el marco de acción de los programas que se diseñarán para el logro de tus objetivos.

Anota tu plan y establece un sistema de control para que notes tus avances.

Recuerda:

### Tu vida en un papel

Hay una diferencia entre los seres humanos que triunfan y los que se quedan en la mediocridad: los primeros tienen un plan para guiar su vida y los segundos son como una hoja al viento; van en la vida donde el viento los lleva y al final de sus días, cuando el viento cesa y la vida se va deteniendo, entonces, entonces voltean y no encuentran más que fracasos y desventuras. ¿Así quieres terminar tus días? ¿Verdad que no?

Entonces decídate a iniciar una aventura en donde lleves el mapa y la brújula que te lleve a puertos de abundancia y felicidad.



## 2.3-La fórmula del éxito: Meta + Plan + Acción = Éxito

Hay muchas personas a las que les encanta soñar, tener metas y objetivos que cumplir, seguro que conoces a alguna.

Sin embargo, hay otras personas a las que les va muy bien, porque no sólo tienen metas, sino porque también hacen buenos planes y los cumplen.

La fórmula del éxito nos ayuda a hacer realidad la vida profesional y personal que deseamos. Hoy te hablaré de ella.

### Metas

En el mundo en que vivimos tener metas no es nada nuevo, casi todos nosotros tendríamos alguna cosa que nos gustaría alcanzar.

Aunque bien es cierto que la mayoría de las personas piensan que tienen una meta, cuando en realidad lo único que tienen es una intención:

Mejorar la salud, ganar más dinero, tener más tiempo libre, leer más, disfrutar más de la vida no son metas. Son simples intenciones que se quedarán en eso, ganas de hacer algo.

Si no sólo tienes intenciones, sino que tienes una meta, entonces permíteme darte la bienvenida, ¡eres del 5% de la población que se pone metas concretas!

Adelgazar 10 kg, dejar de fumar en un año, salir de trabajar a las 6pm tres días a la semana, leer un libro cada mes, jugar con mis hijos al menos una hora cada día. Son metas concretas.

### Lo que hace falta para ponerse metas es inspiración.

Quizás esa inspiración te venga de otras personas, de una película que has visto o de cualquier otro lugar. Sin inspiración no hay metas.

**Si hubiera un personaje que represente esta parte de la fórmula sería el mago,** el que a través del pensamiento mágico define sus objetivos, sin limitaciones.

### Plan

El plan es lo que hará posible la meta. Sin plan es imposible el compromiso, ya que la persona no sabe hacia dónde dirigirse. Cuando tenemos una meta pero no tenemos un plan, lo más probable es que no nos pongamos a caminar hacia ella.

Imagina que quiero escribir un nuevo libro sobre equipos en el próximo año. Esa es la meta.

Pero ¿Y el plan? En el plan tienen que haber detalles sobre cuándo haré el briefing inicial, qué bibliografía y estudios tendré que repasar y las fechas concretas para escribirlo todo, así como el tiempo necesario para enviarlo a varias personas para recibir su feedback y correcciones.

Imagina que quieres perder peso. Pues tendrá que haber un plan sobre qué alimentos vas a eliminar de tu dieta, cuántas comidas vas a llevar a cabo, qué libros vas a leer, a qué profesionales vas a visitar... Sin plan no hay acción correcta.

Lo que hace falta para hacer el plan es concreción. Sin exactitud todo es demasiado improbable. Tener capacidad de planificación y organización es fundamental.

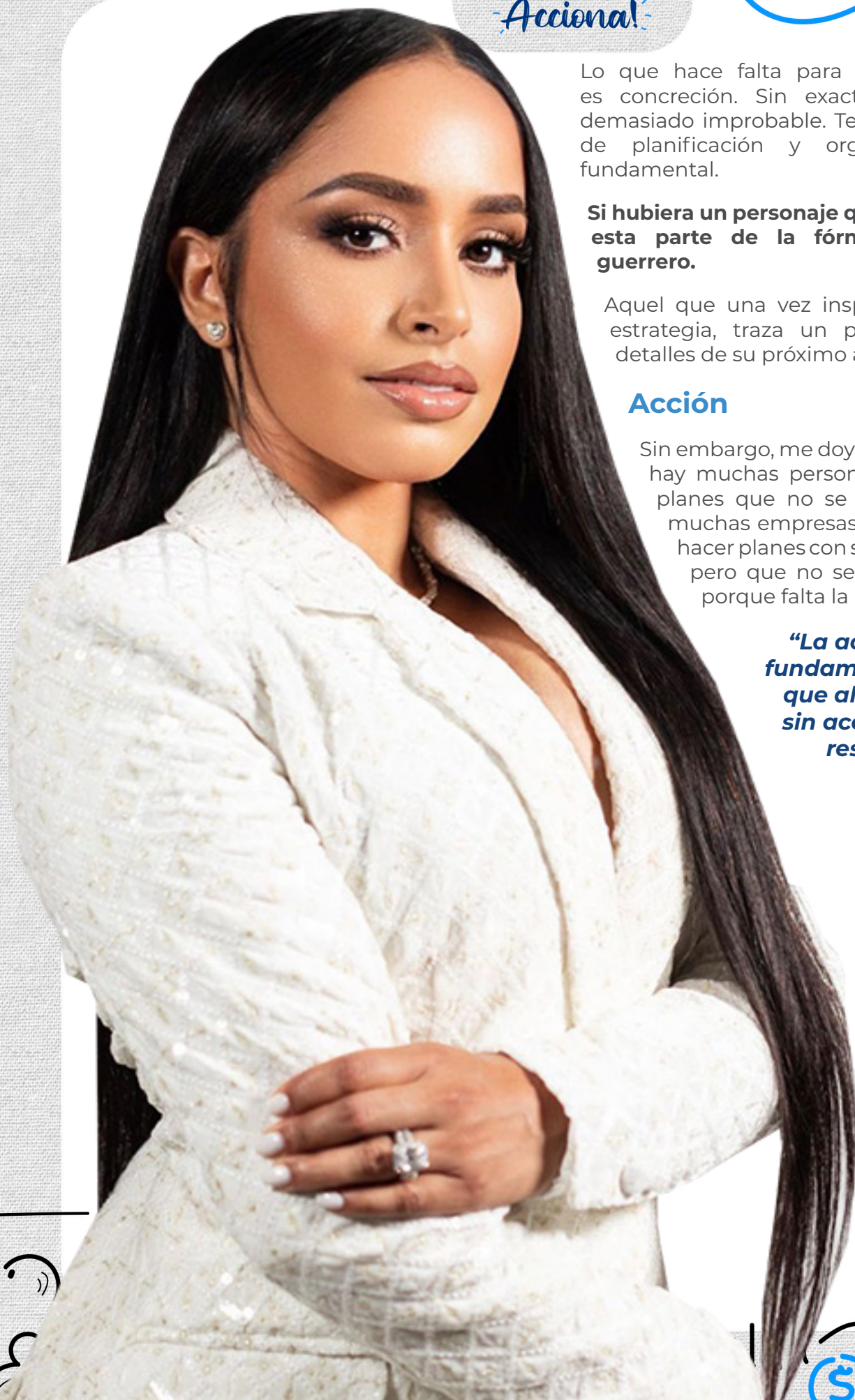
**Si hubiera un personaje que represente esta parte de la fórmula sería el guerrero.**

Aquel que una vez inspirado en una estrategia, traza un plan sobre los detalles de su próximo asalto.

## Acción

Sin embargo, me doy cuenta de que hay muchas personas que hacen planes que no se cumplen. Hay muchas empresas excelentes en hacer planes con sus empleados, pero que no se llevan a cabo porque falta la acción.

***“La acción es fundamental para que algo ocurra, sin acción no hay resultado.”***





La acción requiere de algo más, de mucha más complejidad, es la parte más difícil porque en este caso sí que se nos está pidiendo trabajar, llevar a cabo esfuerzos. Si mi plan es escribir un libro, esto es bien fácil, sólo es un plan sobre el papel. Pero cuando tenga que despertarme a las 5am durante más de 15 días para llevarlo a cabo, esto quizás sea más complicado.

La acción requiere una correcta gestión del tiempo, de la energía, de las interrupciones, de la fuerza de voluntad...

Lo que hace falta para lograr la acción es el compromiso, ya que es quien te hará lograrlo.

Quizás **el arquetipo que mejor le quedaría a esta parte de la fórmula sería el artesano**, aquel que cada día sigue las mismas rutinas con concreción hasta lograr lo que desea.

***“Si consigues no sólo tener metas, sino que además tienes un plan y eres un hombre o una mujer de acción, entonces estás en ese 1% de la población que logran resultados excelentes.”***

Para muchas personas es difícil actuar como un mago, un guerrero y un artesano al mismo tiempo, y eso es lo que hace que no lleguen a alcanzar sus deseos. Sin embargo, si consigues desarrollar estas tres partes de ti y llevarlas a la práctica, te puedo asegurar que habrán cambios visibles, sólidos y motivadores en tu vida.

### Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**CAPÍTULO 3:**

# Acciona



## 3.1- 5 Pasos para crear tu mapa de sueños

Cualquier gran logro que alcanzamos comienza siempre en un mismo punto: siendo solo un sueño. Pero para convertir ese sueño en una realidad es necesario dar ciertos pasos, seguir un proceso... Y en este sentido, tener un mapa que nos indique la dirección que debemos seguir para cumplir ese sueño resultará de gran ayuda. Así que hoy te presento los 5 pasos que debes seguir para crear y utilizar tu propio Mapa de Sueños.

### ¿Quieres transformar tu vida pero no sabes por dónde empezar?

A mí me ha pasado. Yo quería transformar mi vida, pero no tenía claro cómo hacerlo. Sentía que caminaba sin rumbo, sin una dirección concreta y sin un objetivo claro.

Hasta que un día, después de darle vueltas, me di cuenta que el éxito también se puede planificar.

Solo necesitaba un sistema para hacerlo.

### ¿Qué es exactamente este mapa de sueños?

Una representación gráfica de lo que queremos alcanzar, es decir, básicamente consiste en un cuadro o tablero formado por imágenes y palabras relacionadas con ese sueño o sueños que queremos transformar en realidad en un ciclo temporal.



## 1. Crea tu lista de sueños por cumplir.

Todas las personas, a lo largo de nuestra vida, tenemos diferentes deseos, objetivos y sueños que queremos convertir en una realidad en nuestra vida. Algunos de esos sueños ya se han cumplido pero siempre nos quedan sueños pendientes, que nos gustaría ver realizados para alcanzar la vida que queremos.

---

---

---

---

---

---

## 2. Haz una selección de esos sueños.

En este camino he descubierto el gran poder del foco. Si de repente queremos cumplir todos esos sueños nos abrumaremos y no seremos capaces de cumplir ninguno.

Querer hacer muchas cosas a la vez ha sido (y todavía sigue siendo) uno de mis mayores errores. Es algo con lo que yo sigo luchando porque ha sido un mal hábito que he adquirido y con el que me está costando romper. No hagas lo mismo.

Por eso te propongo que el siguiente paso que debes dar es coger tu lista de sueños y elijas entre 1 y 3 sueños (no más de 5) que te gustaría ver cumplidos en lo que queda de año.

Para elegirlos te recomiendo que hagas el siguiente ejercicio: elige un sueño de cada una de las áreas de tu vida o de cada una de las categorías que hayas establecido para crear tu lista de sueños.

Existen muchas formas de crear un mapa de sueños. Algunos de ellos proponen que hagas una selección de lo que te gustaría alcanzar en las distintas áreas de tu vida y que busques imágenes que respalden esa visión.

Yo hoy te voy a proponer que hagas un mapa temático. Es decir, que te centres en un sueño concreto que quieres lograr.

Entre todos los sueños que te has planteado seguro que hay uno que te hace vibrar de una manera especial. Es ese sueño que sabes que actuará de impulsor en tu vida, que puede ser el inicio de ese cambio necesario para alcanzar la vida que te has propuesto. Suele coincidir con la mayor barrera que tienes ahora en tu vida.<sup>3</sup> Busca las imágenes y frases que evoquen la realización de tu sueño.

---

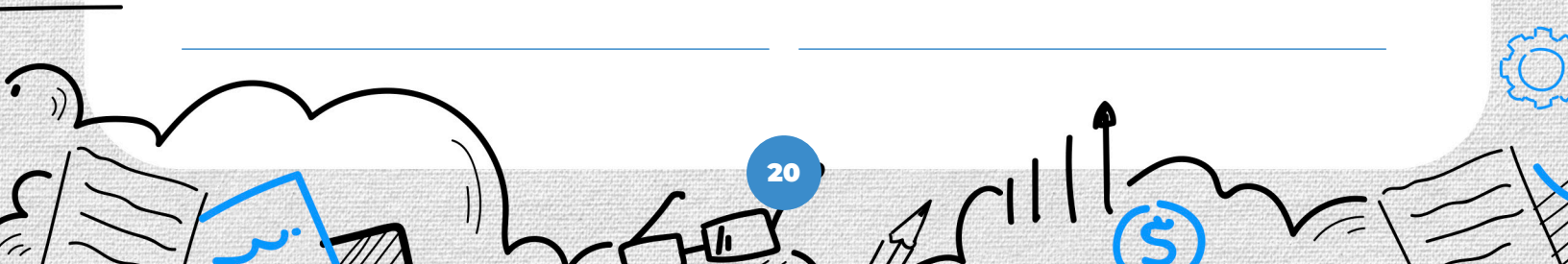
---

---

---

---

---



### 3. Busca las imágenes y frases que evoquen la realización de tu sueño.

Vamos a ponernos manos a la obra para crear el mapa. Puedes hacerlo en formato físico en una cartulina o tablero o en formato digital con un programa de diseño tipo **Canva**.

En todo caso vas a necesitar varias imágenes.

**La primera es una imagen tuya en la que aparezcas feliz y contento, una imagen que cuando la veas tengas la sensación de haber logrado eso que te has propuesto.**

**A partir de ahí busca una imagen potente que represente lo que quieres.** Debe ser lo más concreta posible. Si lo que quieres es reunir 10.000 dólares, crea un cheque por esa cantidad, si lo que quieres es una pareja busca una imagen que represente las cualidades de esa persona que te gustaría tener a tu lado, si quieres mejorar tu aspecto haz lo mismo...

**Busca 1 sola imagen que vayas a relacionar con esa imagen tuya feliz.** Y esto lo vas a colocar en el centro del mapa.

**Alrededor puedes poner imágenes que estén relacionadas con el cumplimiento de ese sueño.**

Es decir, si quieres ganar 10.000 dólares busca imágenes relacionadas con cómo vas a conseguirlo. Puede ser con la venta de diferentes artículos, con la creación de un ebook, por ejemplo...Y además, debes poner imágenes con todo lo que te traerá ese dinero, tal vez un viaje, tal vez estar sentado con tu portátil trabajando desde un lugar bonito.

Debes buscar imágenes que te evoquen la sensación que quieres obtener con el logro de ese sueño

Mapa de sueños

#### 4. Visualízalo cada día.

*Este mapa debe funcionar como un mapa del tesoro, debe recordarte y ubicarte cada día en el cumplimiento de ese sueño.*

*Debe conseguir esas 3 funciones que habíamos planteado al principio: motivarnos, mantenernos enfocados y ayudarnos a alcanzar el estado emocional del logro.*

*Para hacerlo debemos asegurarnos de usarlo cada día. Es importante imprimir esa imagen en nuestro subconsciente y, sobre todo, alcanzar el mismo estado emocional que tendríamos si ya lo hubiésemos logrado.*

*Yo te recomiendo que realices un ejercicio de visualización cada día emulando esa situación como si ya la hubieses conseguido. Trata de hacerlo cuantas más veces mejor.*

#### 5. Toma acción.

*Enfocarse en un sueño, sentirte cada día como si ya lo hubieses logrado es realmente poderoso.*

*Pero siempre debe ir acompañado de la acción porque la diferencia entre un sueño y un sueño hecho realidad es la acción.*

Notas:

---

---

---

---

---

---


---

---



## 3.2 Construye el Paso I: Mapa de Sueños

// Diseña el camino hacia tu vida ideal

 **Crea un mapa hacia tu vida ideal.** Piensa cómo te gustaría estar en cada una de las áreas de tu vida en 6 meses, 1 año, 5 años, y finalmente describe la vida con la que sueñas a largo plazo.

**1. Salud; 2. Finanzas; 3. Ocio/Estilo de vida; 4. Profesión; 5. Desarrollo personal; 6. Familia y relaciones personales**

**AQUÍ ESTARÁS en 6 meses:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

**AQUÍ ESTARÁS en 1 año:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

**AQUÍ ESTARÁS en 5 años:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

**ASÍ SERÁ TU VIDA IDEAL:**



## Paso 2: Define tu objetivo estrella



**Marca el rumbo de tu vida para las próximas 12 semanas.** Necesitas impulsar tu vida. Dar un paso cada vez es la forma de asegurar el éxito. Por eso, para empezar nos vamos a centrar en una sola meta. Esta meta debe estar relacionada con alguna de las áreas de tu vida que necesiten un mayor impulso. Lo primero que debes hacer es evaluar tu grado de satisfacción en cada uno de los ámbitos de tu vida. Para ello, debes pensar en cuál es tu actual situación respecto de tu vida ideal y darle una puntuación de 1 a 10. Una vez lo tengas claro, establece una meta clara para impulsar ese ámbito de tu vida que presenta una mayor resistencia y que tendrá un mayor impacto.

// 1. Puntúa tu actual situación en cada una de las áreas de tu vida respecto de tu «Vida ideal».

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>SALUD</b>										
<b>FINANZAS</b>										
<b>OCIO/ESTILO DE VIDA</b>										
<b>PROFESIÓN</b>										
<b>DESARROLLO PERSONAL</b>										
<b>FAMILIA Y RELACIONES PERSONALES</b>										

// 2. ¿Cuáles son las 2 áreas con menor puntuación?

1. .... 2. ....

// 3. Define tu objetivo estrella sobre el ámbito que quieras impulsar.

.....

.....

.....

// 4. Identifica las principales barreras que te impiden alcanzar ese objetivo (tanto internas como externas).

.....

.....

.....

// 5. ¿Cómo podrías eliminar esas barreras?

.....

.....

.....



## Paso 3: Descubre tu porqué



La forma de anclar tu objetivo a la acción es contar con un porqué poderoso. El nivel de compromiso con ese objetivo es directamente proporcional a la fuerza de este porqué. Por eso, vamos a tratar de profundizar en este objetivo con un ejercicio diseñado por Dean Graziosi, denominado los «Siete niveles de profundidad». Inicialmente debes responder por qué te has marcado ese objetivo estrella, y volver a realizar esta pregunta sobre la respuesta que hayas dado. Debes repetir esta secuencia hasta siete veces.

¿POR QUÉ es importante para ti  
alcanzar este objetivo?

¿POR QUÉ es importante para ti

.....  
.....?

Introduce tu respuesta del cuadro superior en esta pregunta.

¿POR QUÉ es importante para ti

.....  
.....?

Introduce tu respuesta del cuadro superior en esta pregunta.

¿POR QUÉ es importante para ti

.....  
.....?

Introduce tu respuesta del cuadro superior en esta pregunta.

¿POR QUÉ es importante para ti

.....  
.....?

Introduce tu respuesta del cuadro superior en esta pregunta.

¿POR QUÉ es importante para ti

.....  
.....?

Introduce tu respuesta del cuadro superior en esta pregunta.

¿POR QUÉ es importante para ti

.....  
.....?

Introduce tu respuesta del cuadro superior en esta pregunta.

Este es tu verdadero PORQUÉ.

# Paso 4: Diseña tu nuevo yo

**Construye la mejor versión de ti mismo.** Para cambiar tu mundo exterior, primero debes cambiar tu mundo interior. La forma de ser y actuar que te ha llevado hasta donde estás ahora mismo no conseguirá llevarte a esa nueva vida que te has propuesto. Es hora de sacar lo mejor de ti, y eliminar viejas creencias limitantes, que no son más que barreras para que tu vida despegue. Para crear un nuevo futuro, debes contar con una mente nueva. Y en eso consiste este ejercicio. Se trata de configurar una nueva identidad con las características de la persona que te gustaría llegar a ser, sin abandonar tus propios valores. Vamos a crear un personaje que interpretarás durante las próximas 12 semanas para alcanzar tu objetivo.

// 1. Pon un nombre a tu Nuevo Yo:

// 2. Elige de 1 a 3 personas a las que admires y a las que te gustaría parecerle:

1. .... 2. .... 3. ....

¿Qué necesito para pensar como .....?

.....

.....

¿Cómo sería si fuera como ..... ?

.....

.....

//3. Rasgos de carácter de .....  
*Introduce el nombre de tu Nuevo Yo.*

### PENSAMIENTOS

¿Cuál es mi nueva actitud? .....

.....

¿En qué pensamientos quiero invertir mi energía? .....

.....

¿Cómo quiero que me vean los demás? .....

.....

### ACCIONES

¿Cómo me muevo y qué postura adopto? .....

.....

¿Qué lenguaje utilizo y cómo me expreso? .....

.....

¿Cómo me comporto con los demás? .....

.....

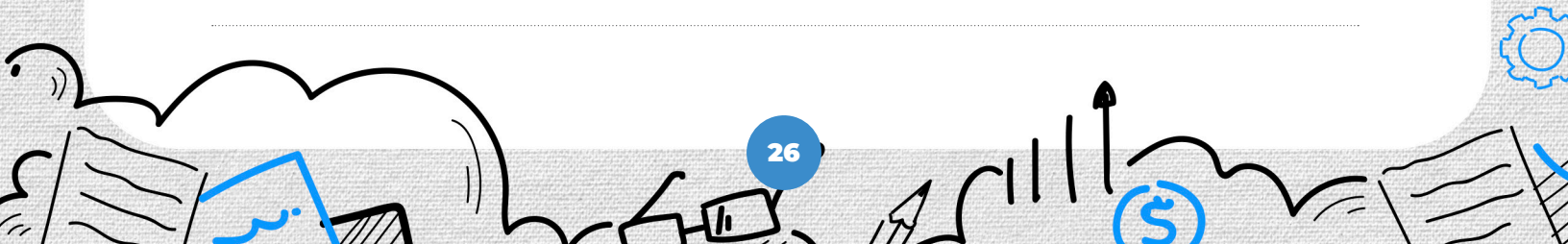
### SENTIMIENTOS

¿Qué siento? .....

.....

¿Cómo es mi energía? .....

.....

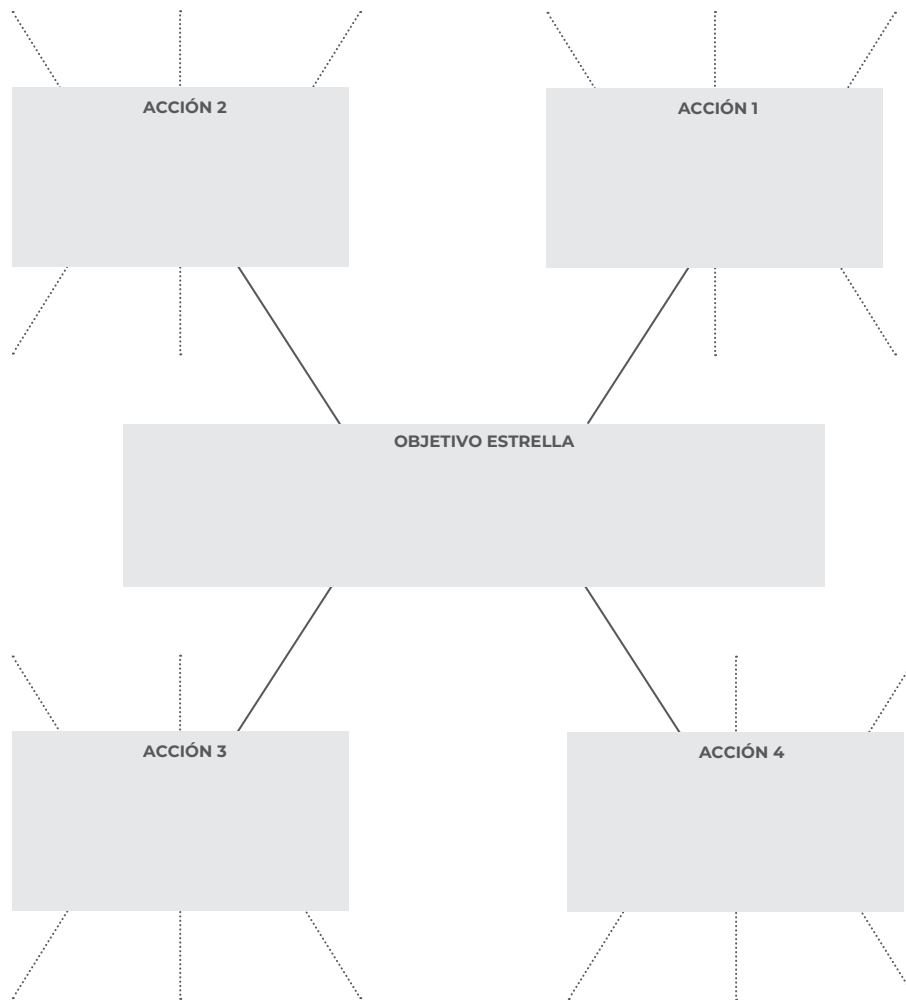


## Paso 5: Diseña tu plan

// Convierte tu objetivo estrella en acciones y tareas



Crea un mapa mental para definir las acciones y tareas que te ayudarán a conseguir tu «Objetivo estrella». A partir de tu objetivo estrella, haz una lluvia de ideas con las acciones que te llevarán a lograr un objetivo. Desglosa cada una de estas acciones en tareas que debes ir ejecutando paso a paso.



II Concreta un plan de acción



**Selecciona las tareas con un mayor impacto para lograr tu objetivo.** A partir del anterior ejercicio, elige aquellas tareas cuya ejecución va a impactar directamente en el logro de tu objetivo. Algunas de estas tareas van a requerir una acción continua, mientras que otras se harán de manera puntual. Organízalas en este cuadro y especifica si se deben repetir diaria o semanalmente en caso de que así sea.

OBJETIVO		Fecha:			
		Fecha límite:			
Acciones necesarias para alcanzar el objetivo:	Tareas:			Diario	Semanal
1	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
2	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
3	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
4	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				

# Notas

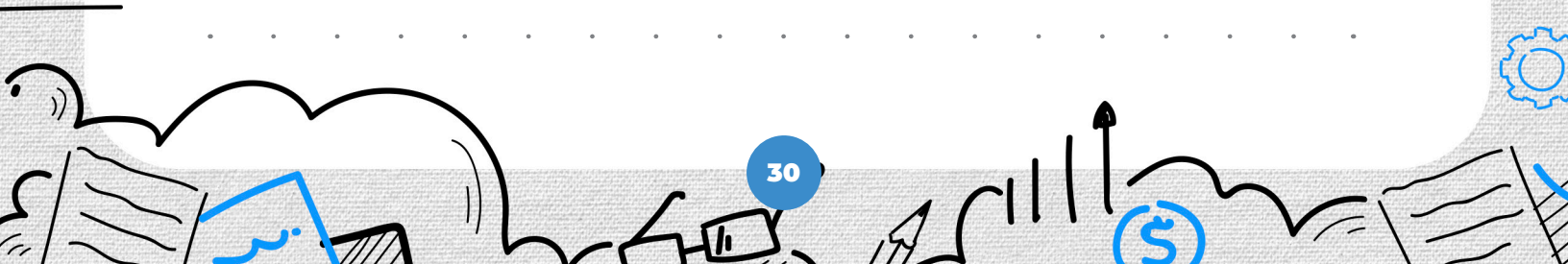
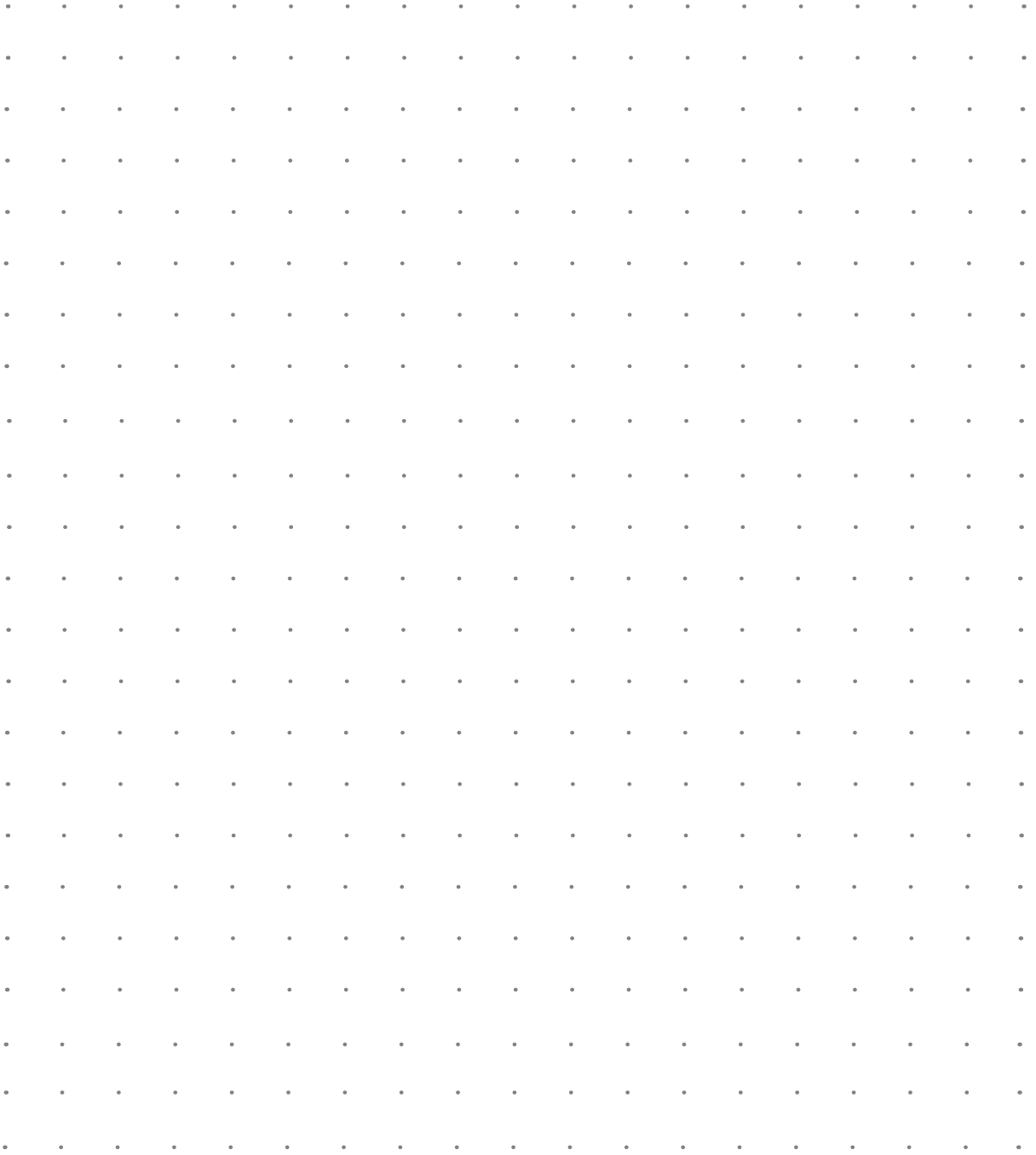
Grid area for notes.



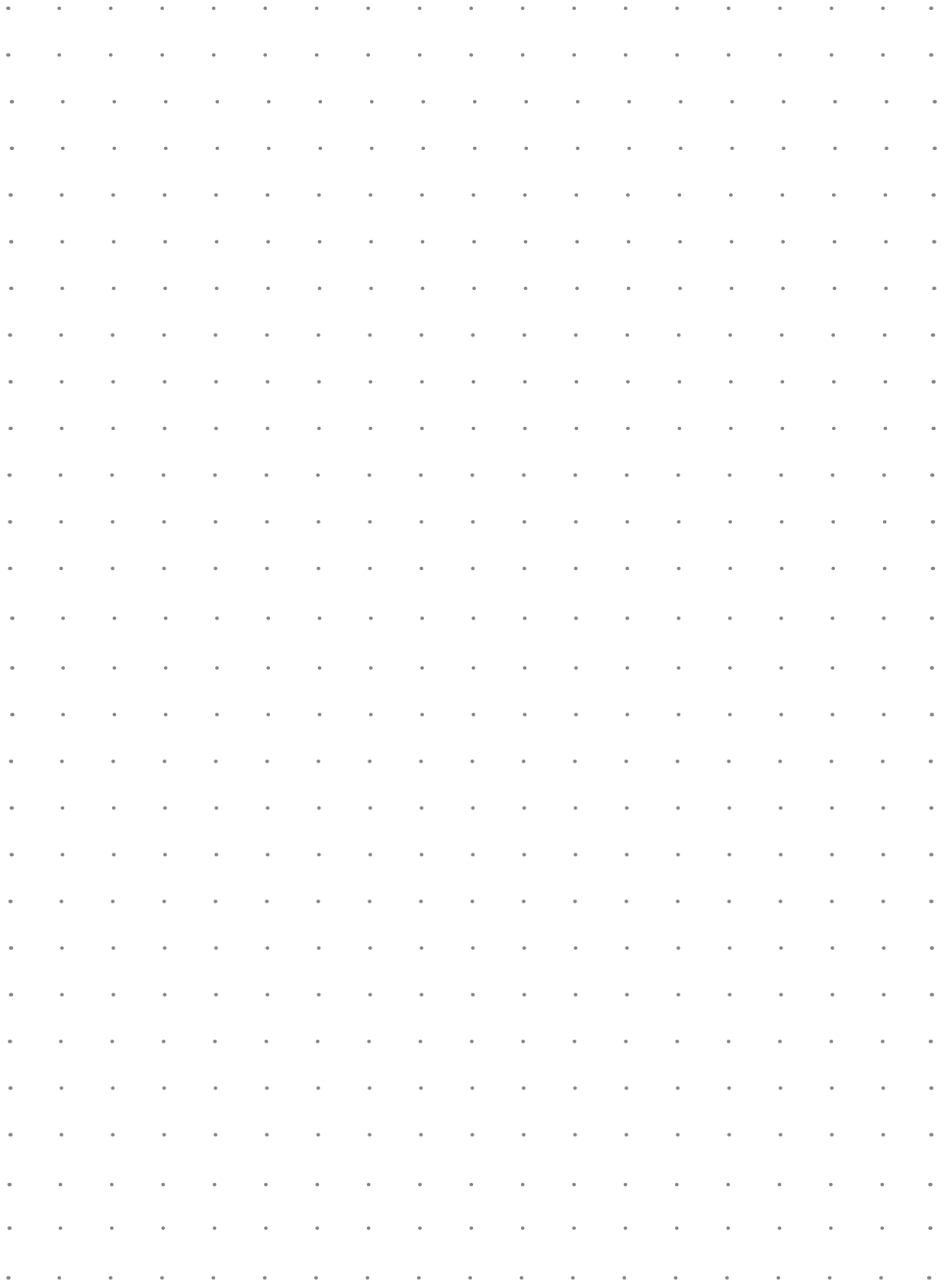
## 3.3 Vision Board

Espero que te motives a crear y comenzar a utilizar un Vision Board.

Sin duda es una herramienta bien útil, que te ayuda a tener mucha más claridad sobre lo que quieres y la motivación que vas a tener por lograr tus metas es increíble.



Visualiza,  
Planea,  
Acciona!





Visualiza,  
Planea,  
Acciona!

LOGRA TODAS TUS METAS EN 2022

[WWW.ANACANTERA.COM](http://WWW.ANACANTERA.COM)

