



MOVIMIENTO A3VTE
PRESENTA

MOVIMIENTO
A3Vté
1000 FAMILIAS



DONDE HAY
Vision
HAY
FUTURO

WORKSHOP 2025

SEMINARIO EXCLUSIVO CLUB 120
MES DE DICIEMBRE



CARTA DE BIENVENIDA

¡Bienvenido/a!

Es un placer tenerte aquí, dando el primer paso hacia un año de crecimiento, transformación y logros extraordinarios.

Este cuadernillo está diseñado para ayudarte a clarificar tu propósito, visualizar tus metas y, lo más importante, tomar acción.

A lo largo de los tres capítulos, encontrarás ejercicios prácticos que te guiarán a través de un proceso de introspección, planificación y desarrollo de hábitos que te llevarán a un nivel superior en tu vida personal y profesional.

Recuerda que el éxito comienza con claridad y un propósito bien definido. Al usar este cuadernillo, estarás tomando control total de tu destino.

La clave está en dar pasos pequeños pero consistentes, mantener una mentalidad positiva y celebrar cada avance. Lo mejor está por venir, y estamos emocionados de acompañarte en este viaje.

¡Es momento de actuar! Que este cuadernillo sea la herramienta que impulse tu año hacia el éxito.

**Con mucho cariño,
Ana Cantera.**

CONTENIDO

Carta de Bienvenida P.2

Capítulo 1: Claridad y Propósito P.4

Tema 1.1: Descubre tu Porqué P.5

- La importancia del propósito: ¿Por qué hacemos lo que hacemos? P.5
- **Ejercicio 1 : Encuentra tu propósito** P.6

Tema 1.2: ¿Cómo establecer metas? P.7

- 7 Pasos para lograr tus metas P.7
- **Ejercicio 2: Define tus metas** P.8

Capítulo 2: ActionBoard P.9

Tema 2.1: ¿Cómo crear un plan de acción eficaz? P.10

- Plan de Acción P.10
- **Ejercicios 3: Pasos para ejecutar tu plan de acción** P.11

Capítulo 3: VisionBoard P.16

Tema 3.1: Construye tu Tablero de Visión P.17

- El poder de visualizar metas P.17
- Ejemplos prácticos de tableros efectivos P.18
- **Ejercicio 4 : Crea tu VisionBoard** P.19
- **Ejercicio 5 : Seguimiento** P.21
- **Ejercicio 6 : Diario de gratitud** P.22

Capítulo 1

Claridad y Propósito

Tema 1.1

Descubre tu porqué

Tu propósito se encuentra en la intersección de cuatro áreas importantes de tu vida. Al explorar cada una, descubrirás aquello que realmente te impulsa y da sentido a lo que haces.

La importancia del propósito: ¿Por qué hacemos lo que hacemos?



Ejemplo para un líder multinivel

Lo que **AMÁS** hacer (**PASIÓN**):

- Te apasiona conectar con personas, motivarlas a alcanzar su máximo potencial y verlas crecer tanto personal como profesionalmente.

Lo que el mundo **NECESITA** (**MISIÓN**):

- El mundo necesita líderes inspiradores que ayuden a otros a generar ingresos adicionales, mejorar su calidad de vida y alcanzar la libertad financiera.

Por lo que te pueden **PAGAR** (**VOCACIÓN**):

- Te pagan por construir equipos sólidos, vender productos de calidad y capacitar a otros para que dupliquen el modelo y obtengan resultados.

Lo que **HACES BIEN** (**PROFESIÓN**):

- Eres excelente para comunicar ideas, liderar equipos, enseñar estrategias de ventas, crear planes de acción efectivos y motivar a otros a alcanzar sus metas.



Ejercicio 1

Encuentra tu Propósito

Reflexiona

Responde las siguientes secciones con base en tu experiencia. Luego, conecta las respuestas para definir tu propósito.

LO QUE TE GENERA INGRESOS (VALOR QUE OFRECES):

Escribe 3 actividades clave que realizas y que te generan ingresos.
Ejemplo: Prospeccionar clientes, capacitar nuevos miembros, vender productos.

Actividad 1

Actividad 2

Actividad 3

CÓMO AYUDAS A OTROS (IMPACTO):

Describe 2 formas en las que tu negocio mejora la vida de tus clientes o equipo.
Ejemplo: Ayudar a personas a mejorar su salud, brindar oportunidades de crecimiento financiero.

Impacto 1

Impacto 2

Impacto 3

LO QUE HACES BIEN (ACTIVIDADES CLAVE):

Identifica 3 habilidades que te permiten destacar
Ejemplo: Comunicar beneficios del producto, liderar equipos, cerrar ventas.

Habilidad 1

Habilidad 2

Habilidad 3

TU DIFERENCIAL (VALOR ÚNICO)

Escribe 1 aspecto único que te diferencia de otros.
Ejemplo: Mi empatía con los clientes, mi perseverancia en el seguimiento.

Mi Valor Únicos

Tema 1.2

¿Cómo establecer metas?

7 Pasos para lograrlas



1. Haz una lista detallada con las metas que quieres conseguir

Recuerda establecer objetivos para cada área de tu vida. La mayoría de la gente nunca lo hace o los define de forma muy vaga y poco precisa. La claridad es esencial. Hay que ser claro y específico.

2. Establece un plazo para conseguir cada objetivo

Después de listar todos tus objetivos clasifícalos en objetivos para dentro de 1,3,5 o 10 años.

3. Identifica el propósito detrás de cada objetivo

¿Por qué lo quieres? ¿Qué te traerá? Recuerda, las razones siempre vienen primero. Tener motivos detrás de la consecución de un objetivo es muy poderoso. Tus metas no solo pueden cambiar tu vida sino también las de quienes te rodean e incluso del mundo, así que se valiente al establecer tus metas.

4. Desglosa cada objetivo en tareas a realizar

Esta es la parte CRUCIAL de todo el proceso y la que diferencia a los que consiguen metas de los que no. ¿Qué actividades tendrás que completar para lograr cada objetivo? Establecer tus objetivos sin determinar el camino o las etapas que te llevarán a alcanzarlos es lo mismo que seguir soñando

5. Toma acción inmediatamente

¡Comienza ya! Es necesario tomar acción respecto a sus objetivos o planes y dejar de postergarlos. ¡ACTÚA!

6. Realiza algo todos los días que te mueva hacia el objetivo

La disciplina de hacer algo todos los días que te encamine a tus metas te permite desarrollar y mantener el impulso. La ACCIÓN diaria aumenta tu determinación y te da energía. Esta simple resolución, la acción diaria, puede cambiarte la vida.

7. Piensa en tus objetivos diariamente y realiza seguimiento del progreso periódicamente (con alguien si es posible)

El motivo por el que tener conciencia constante de tus metas conduce a resultados es porque cualquier cosa en la que nos enfocamos se convierte en nuestra idea de la realidad.

Para muchas personas ayuda mucho tener alguien con quien compartir sus progresos que les haga continuar en el camino.





Ejercicio 2

Define tus metas

Escribe una meta específica para cada área clave de tu vida (Ejemplo: carrera, relaciones, salud, finanzas).

Mi mayor meta para el 2025 es

- **Reflexiona:**

¿Por qué esta meta es importante para mí?

- ¿Qué emociones quiero experimentar al alcanzarla?

- ¿Qué obstáculos podrían surgir y cómo los superaré?

Divide tu metas en pasos manejables y describe que acciones vas a llevar a cabo, para cumplir tu meta

Acciones trimestrales

Acciones mensuales

Acciones semanales

Pregúntate:

¿Cómo se siente tener claridad sobre mis metas y un plan para alcanzarlas?

¿Qué pasos pequeños puedo dar hoy para avanzar hacia mi visión?

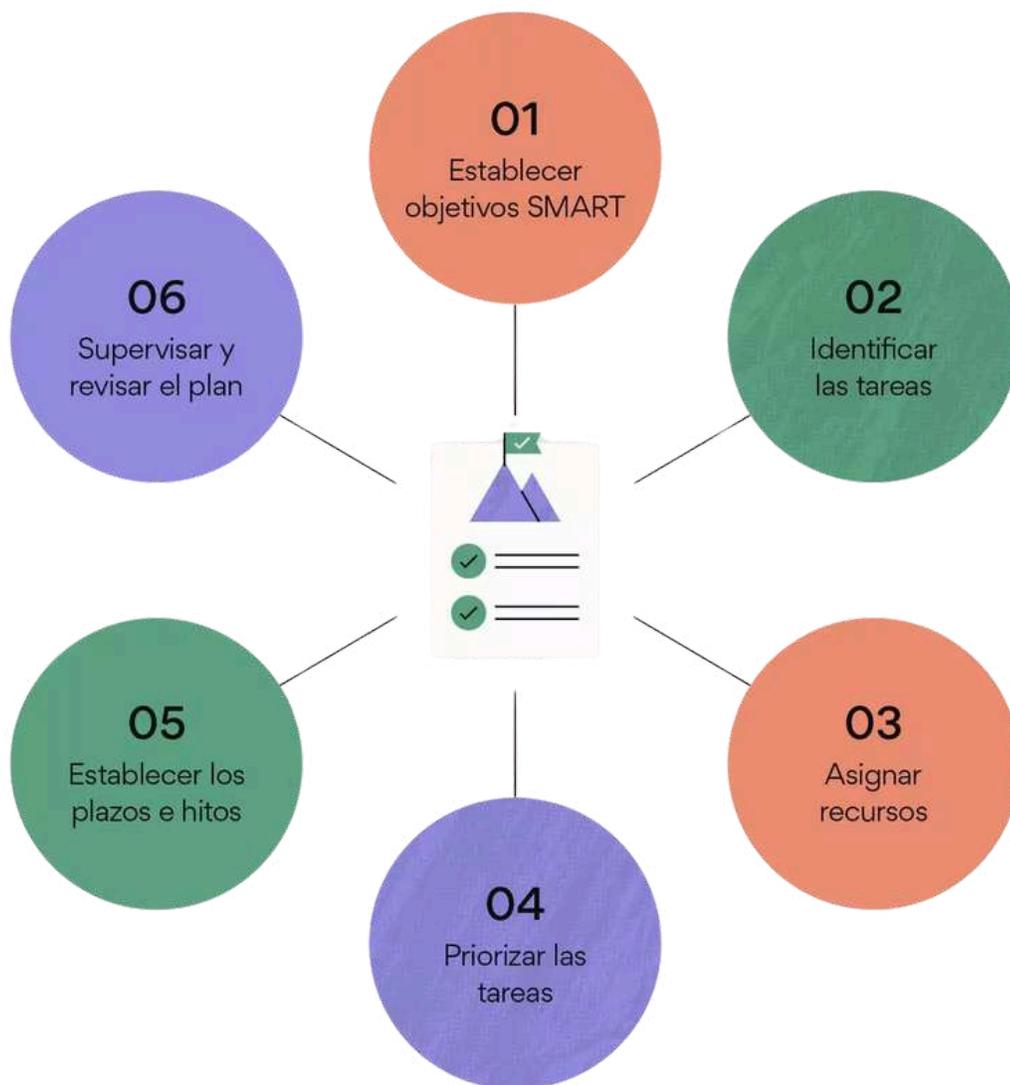


Capítulo 2

Action Board

Tema 2.1

¿Cómo crear un plan de acción eficaz?



“

Un plan de acción es útil para cualquier persona que desee organizar un proceso paso a paso. Cuando creas este tipo de plan, debes detallar exactamente qué acciones realizarás para lograr los objetivos del proyecto.

Estos planes pueden ayudarte a organizar las tareas pendientes y garantizar que tengas toda la información y los recursos necesarios para lograr tus objetivos.

Paso 1: Definir un objetivo SMART

Cuando se trata de establecer objetivos, la claridad es fundamental. Con el método de objetivos SMART, tienes la tranquilidad de que tu objetivo está claramente definido. Establece objetivos específicos, medibles, alcanzables, realistas y de duración limitada para aprovechar las ventajas de esta técnica.



META:

Ejemplo: Quiero mejorar mis habilidades de comunicación en público para avanzar en mi carrera profesional.

S M A R T

OBJETIVO	Medición y tiempo	OBJETIVOS
	<i>"Dar una presentación de 10 minutos frente a 30 personas dentro de 3 meses."</i>	<i>"Mejorar mi capacidad para hablar en público de manera clara y persuasiva."</i>
PROPÓSITO	Beneficios/Relevancia	
	<i>"Desarrollar habilidades de oratoria me ayudará a liderar reuniones, presentar ideas a mi equipo y generar confianza en mi entorno laboral."</i>	
RETOS	Necesidades	Fecha de finalizado
	<i>"Tiempo para practicar, aprender técnicas de oratoria y superar mi nerviosismo."</i>	<i>"Dentro de 3 meses"</i>

Paso 2: Identificar las tareas

“

Ahora que tienes un objetivo claramente definido y escrito, es momento de identificar los pasos que debes seguir para alcanzarlo. Enumera todas las tareas que tú y el equipo deben completar para alcanzar los hitos y, en última instancia, el objetivo principal.



OBJETIVO: _____

Tareas para lograr el objetivo	Fecha de comienzo	Fecha de finalizado
<p><i>Investigar cursos de oratoria o tutoriales online.</i></p> <p>1</p> <hr/> <hr/> <hr/>		
<p>2</p> <hr/> <hr/> <hr/>		
<p>3</p> <hr/> <hr/> <hr/>		
<p>4</p> <hr/> <hr/> <hr/>		

Paso 3: Asignar recursos



Después de definir tus objetivos y los pasos necesarios para alcanzarlos, es momento de asignar los recursos que necesitarás. Estos pueden incluir tiempo, dinero, herramientas, conocimiento o incluso el apoyo de otras personas. Identifica lo que necesitas y organiza cómo conseguirlo.

En algunos casos, puede que no dispongas de todos los recursos desde el principio. Por ejemplo, quizás debas ahorrar, adquirir nuevas habilidades o buscar mentoría antes de avanzar. Convierte estas necesidades en tareas específicas dentro de tu plan, para asegurarte de que cada recurso esencial esté a tu alcance en el momento adecuado.



Describe qué recurso necesitas, para qué lo necesitas y en caso de no tenerlo, ¿Qué podrías hacer para obtenerlo

1

2

3

Paso 4 y 5: Priorizar las tareas y Definir plazos e hitos



Cuando tengas claras tus prioridades, es más fácil decidir qué pasos dar primero y cuáles pueden esperar, además,

Establecer fechas claras para completar cada tarea te ayudará a mantenerte enfocado y motivado.

Los hitos, como puntos clave en tu progreso, te permitirán medir avances y celebrar logros intermedios.

Tarea para lograr el objetivo: _____

Fecha	Medición	Fecha	Medición	Fecha	Medición
10 de enero	"Practiqué 7 veces frente al espejo y he reducido mi nerviosismo inicial."	15 de febrero	"Recibí feedback positivo en mi práctica grupal."	31 de marzo	"Presenté con éxito frente al grupo y cumplí el objetivo."
1					
2					
3					

Tarea para lograr el objetivo: _____

Fecha	Medición	Fecha	Medición	Fecha	Medición
10 de enero	"Practiqué 7 veces frente al espejo y he reducido mi nerviosismo inicial."	15 de febrero	"Recibí feedback positivo en mi práctica grupal."	31 de marzo	"Presenté con éxito frente al grupo y cumplí el objetivo."
1					
2					
3					

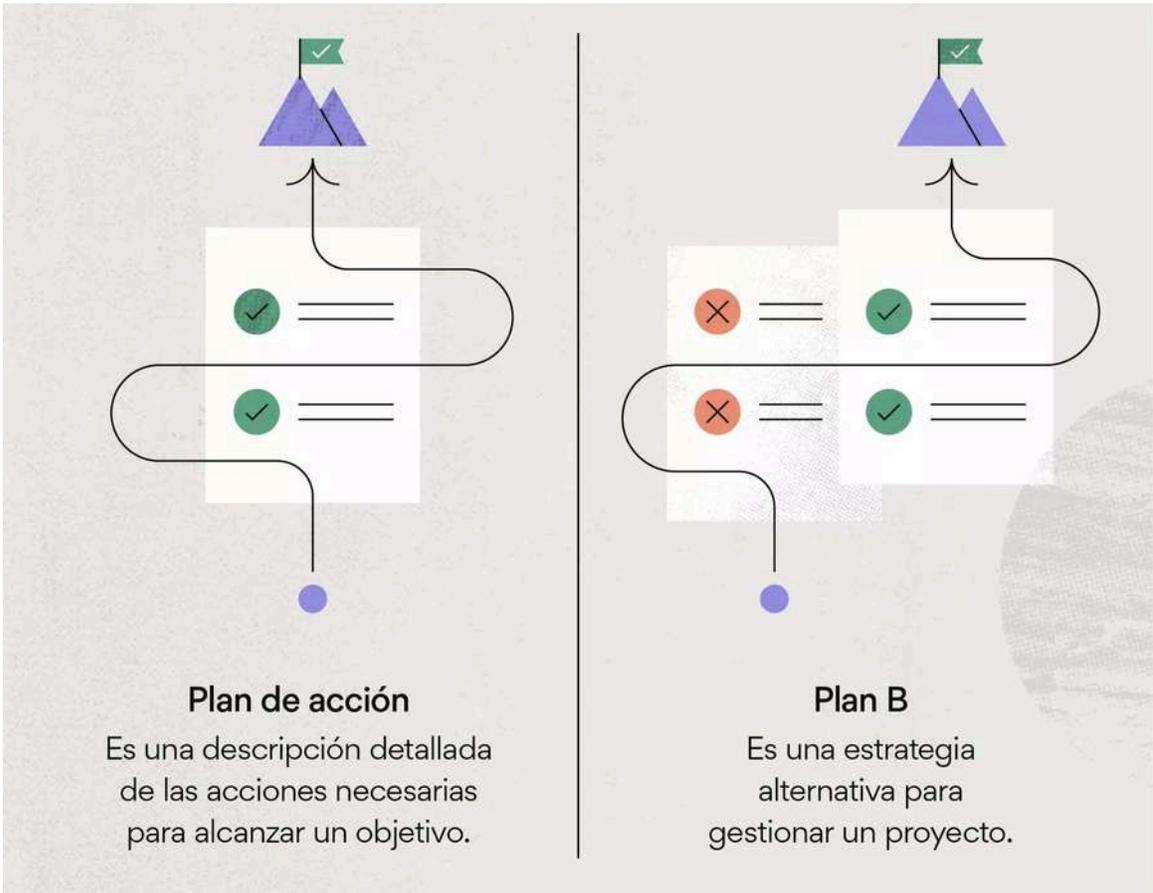
Tarea para lograr el objetivo: _____

Fecha	Medición	Fecha	Medición	Fecha	Medición
10 de enero	"Practiqué 7 veces frente al espejo y he reducido mi nerviosismo inicial."	15 de febrero	"Recibí feedback positivo en mi práctica grupal."	31 de marzo	"Presenté con éxito frente al grupo y cumplí el objetivo."
1					
2					
3					

Paso 6: Supervisar y adaptar el plan de acción

Tu capacidad para adaptarte a los cambios y mantenerte enfocado es clave para avanzar en tus objetivos. Es importante que monitorees tu progreso regularmente y ajustes tu plan cuando sea necesario.

Recuerda que tu plan de acción no es definitivo. Las prioridades, los plazos o las circunstancias pueden cambiar, y estar preparado para adaptarte hará toda la diferencia.



¿Tienes un plan B?

Capítulo 3

Visión Board

Tema 3.1

Construye tu Tablero de Visión

El tablero de visión es una herramienta poderosa para materializar tus metas y sueños. Combina imágenes, palabras y símbolos que representen lo que deseas alcanzar en las distintas áreas de tu vida. Este ejercicio no solo fomenta la creatividad, sino que también refuerza la conexión emocional con tus objetivos, guiándote hacia la acción concreta.

¿Qué es un tablero de visión? El poder de visualizar metas.

Un tablero de visión es un collage visual que actúa como un recordatorio constante de tus sueños y objetivos.

Al visualizar tus metas de manera tangible, estás activando el poder de tu mente subconsciente para mantenerte enfocado y motivado.

Este tablero puede ser físico o digital, y debe reflejar tus aspiraciones más importantes en áreas clave como:

1. **Familia y Relaciones:** Objetivos como mejorar la comunicación familiar, planear viajes o fortalecer vínculos.
2. **Trabajo o Negocios:** Logros profesionales, proyectos específicos o metas financieras.
3. **Salud y Bienestar:** Metas como ejercicio regular, alimentación saludable o prácticas de mindfulness.
4. **Desarrollo Personal y Espiritual:** Aprender nuevas habilidades, leer libros específicos, meditar.
5. **Diversión y Recreación:** Viajes, hobbies, tiempo libre o actividades recreativas.



Ejemplos prácticos de tableros efectivos



Formato físico:

Usa un corcho, cartulina o marco para crear tu tablero. Coloca imágenes recortadas de revistas, frases inspiradoras, y palabras clave que reflejen tus metas.

Lista de materiales:

- Cartulina, corcho o pizarra.
- Tijeras y pegamento.
- Revistas, fotografías personales o impresiones.
- Marcadores y post-its.
- Pegatinas, cintas decorativas o elementos visuales que inspiren.



Formato digital:

Utiliza herramientas como Canva, PowerPoint o aplicaciones específicas para tableros de visión. Agrega imágenes descargadas de internet o crea ilustraciones que simbolizen tus objetivos.

Lista de materiales:

- Acceso a herramientas digitales (Canva, Pinterest, etc.).
- Imágenes descargadas de internet que representen tus metas.
- Aplicaciones de edición para organizar tus elementos visuales.



Ejercicio 4

Crea tu Vision Board

Construir un tablero de visión y acción no es solo un acto creativo, sino un compromiso con tu futuro. Es un recordatorio constante de lo que puedes lograr y un mapa visual que te guía hacia tus sueños. ¡Comienza a diseñar la vida que deseas hoy mismo!

Reflexión inicial:

Tómate 10 minutos para cerrar los ojos y visualizar tu vida ideal en los próximos 3-5 años. Imagina detalles como dónde estás, qué estás haciendo y cómo te sientes.

Elige tus áreas prioritarias:

Usa los cuadrantes sugeridos para definir las áreas de tu vida que quieres trabajar.

Construye tu tablero:

Reúne los materiales necesarios (físicos o digitales) y comienza a darle forma a tu visión.

Añade pasos concretos:

Escribe en pequeños post-its o en una sección del tablero qué acciones puedes realizar para avanzar hacia cada meta.

Ubica tu tablero:

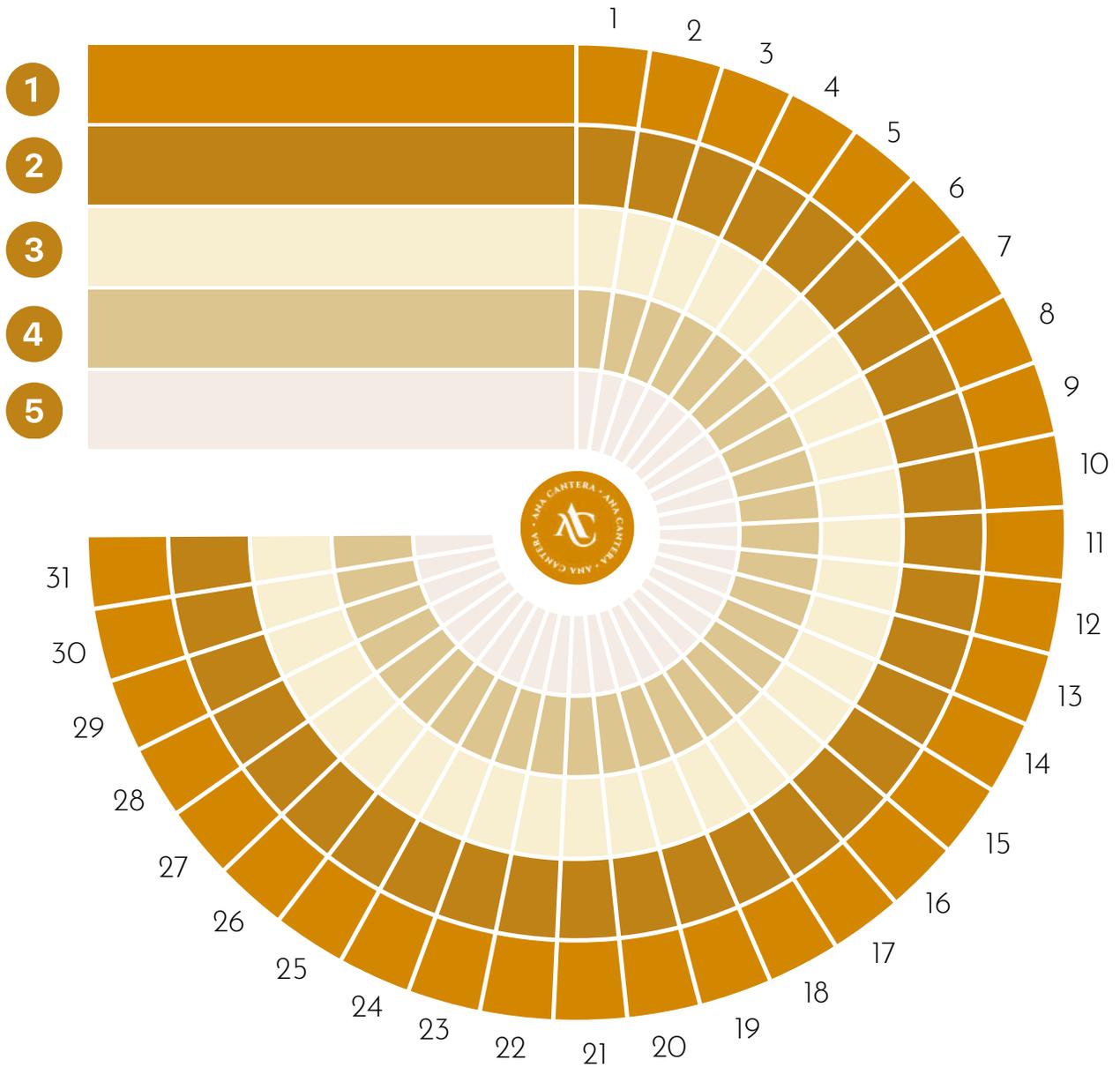
Coloca el tablero en un lugar visible donde lo veas a diario, como tu escritorio o pantalla de inicio digital.



Crea tu Vision Board

Ejercicio 5: Seguimiento

Enlista 5 metas, propósitos u objetivos que planeas lograr durante los primeros 31 días del año 2025, marca cada día que logres realizar las microacciones, que te llevarán a cumplir dichos objetivos o metas, al finalizar el mes, podrás evaluar si lograste hacer nuevos hábitos y cómo esto, transformó tu vida.



Notas

Ejercicio 6: La importancia de la gratitud y la celebración en el logro de metas.

La gratitud te conecta con el presente y con el valor de cada experiencia, mientras que la celebración te permite disfrutar del proceso, no solo del resultado. Ambos elementos son esenciales para mantenerte motivado y positivo en el camino hacia tus metas.

Diario de Gratitud y Celebración

- **Gratitud diaria:** Cada día, escribe tres cosas por las que estás agradecido relacionadas con tus metas.

DÍA	¿POR QUÉ ESTAS AGRADECIDO HOY?	✓
LUNES		<input type="checkbox"/>
MARTES		<input type="checkbox"/>
MIÉRCOLES		<input type="checkbox"/>
JUEVES		<input type="checkbox"/>
VIERNES		<input type="checkbox"/>
SÁBADO		<input type="checkbox"/>
DOMINGO		<input type="checkbox"/>

- **Celebraciones semanales:** Al final de cada semana, escribe un logro que merezca ser celebrado, sin importar su magnitud.

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Follow -US-

Soy Ana Cantera, mujer, latina, hija, hermana, madre de 3 hermosas niñas, visionaria y sobre todo determinada a crear un CAMBIO!

He tenido la oportunidad en los últimos años de formarme como Coach Internacional, Speaker y Networker convirtiéndome en la latina mejor pagada de la industria de Redes de Mercadeo según Business from Home, Coach, conferencista certificada por Jhon Maxwell Team, miembro del Mastermind y Hall of Fame de Go Pro.

Mi propósito se ha convertido una misión de vida, y esta es impactar y cambiar la vida de un millón de personas en el mundo y mil familias libres, que vivan la vida de sus sueños.

Esta guía es un reflejo de tu capacidad de definir metas claras, liderar con propósito y celebrar tus logros, porque cada paso que des hacia tu transformación personal cuenta.

Tengo fe en ti y sé que lo vas a lograr, porque si yo pude, ¡tú también puedes!



Si yo pude
¡Tú también puedes!



Ana Cantera
Coach y Networker Internacional

The JOHN MAXWELL **Team**

