



CÓMO CREAR UN TABLERO DE VISIÓN PODEROSO

Toma un tiempo para pensar en los sueños, metas y objetivos que tienes para tu vida...

¿En que areas de tu vida te quisieras enfocar? Escoje las categorías que vas a incluir en tu tablero de visión. Aquí están varias categorías en las cuales te puedes enfocar:

- 1.) Familia
- 2.) Amor/ Relaciones/ Amistades
- 3.) Creatividad/ Actividades/ Hobby
- 4.) Salud/ Bienestar
- 5.) Carrera/ Profesión
- 6.) Dinero/ Finanzas
- 7.) Hogar/ Casa
- 8.) Donaciones/ Filantropía

¿Cuales son tus metas para cada categoría? ¿Qué tipo de experiencia quisieras crear para ti misma con respecto a cada tema?

Para cada meta o experiencia que hayas anotado, pregúntate: ¿qué **SENTIRÉ** al lograr esta meta? ¿Cuáles son mis emociones deseadas? Si es un artículo material, ¿cómo te haría sentir esa “cosa”? Sé honesto contigo mismo y sé valiente con tus respuestas.

Descubriendo tu PORQUÉ. Pregúntate ¿Por qué quiero lograr este objetivo? ¿Por qué quiero obtener este artículo? Tener claro por qué quieres lograr algo y lo que esperas sentir al lograrlo, es hacerlo específico y personal. Te estás orientando y viendo cómo las cosas que quieres para tu vida están conectadas con tu propósito.

Profundizando tu intención: Ahora que has descubierto el por qué quieres lograr una meta, demos un paso más... ¿A quién ayudará esto? ¿Qué tipo de impacto quieres tener con los que te rodean? ¿Cómo sirve esto al bien mayor?
***cuando venimos del corazón y no de nuestro ego, nos aseguramos de que nuestra intención y el impacto estén alineados.**

Crea una poderosa afirmación para cada una de tus intenciones/metapas.

Jack Canfield tiene excelentes pautas para crear una afirmación positiva. Él dice:

- 1. Comience con las palabras “Yo soy”.** Estas son las dos palabras más poderosas.
- 2. Usa el tiempo presente.** Quieres imaginarte a ti mismo estando en el momento y experimentando la realidad de tu meta siendo alcanzada. Esto es lo que causará la disonancia en tu subconsciente y te impulsará a tomar medidas persistentes para hacer realidad tu visión.
- 3. Expresa tu afirmación en positivo.** Afirma lo que quieres, no lo que no quieres. Si tratas de enfocarte en lo que no quieres, eso es lo que terminarás atrayendo a tu vida. Entonces, enfócate siempre en lo que quieras atraer.
- 4. Se breve.** Tu afirmación debe ser fácil de memorizar y repetir. Cuanto más fácil sea recordar y decir, más fácil será visualizar tus objetivos, y más duro trabajará tu subconsciente para hacerlos realidad.
- 5. Hazlo específico.** Cuando tu afirmación es vaga, tu visión también será borrosa. Las visiones que son creadas con claridad son mucho más fáciles de lograr.
- 6. Expresa tu afirmación como si la estuvieras experimentando en este mismo momento.** Por ejemplo: "Estoy muy feliz y agradecida de cruzar el escenario para aceptar mi título de maestría en administración de empresas de la Universidad de Wharton". Cuanto más puedas imaginarte en este momento de caminar por ese escenario, más poderosa será tu afirmación.
- 7. Incluye al menos una emoción dinámica o una palabra de sentimiento.** A menudo animo a las personas a imaginarse felices y agradecidas porque la felicidad y la gratitud son emociones positivas poderosas que elevarán su vibración energética y atraerán más cosas que traerán alegría y gratitud a su vida.
- 8. Haz afirmaciones para ti mismo, no para los demás.**

Ejemplos:

Estoy tan feliz y agradecida de que ahora estoy [describete experimentando o celebrando el logro de esa meta]. Es decir, “estoy muy feliz y agradecido de que ahora estoy trabajando en el campo que elegí ganando \$200,000 al año.”

“Estoy tan feliz y agradecida de que ahora estoy celebrando que he logrado mi objetivo de llegar al peso de 130 libras.”

Estás reclamando esto como tu realidad ahora, con gratitud.

Ahora busca imágenes poderosas que te hagan pensar en los sueños y metas que estableciste. Coloca estas imágenes en tu tablero o afiche.

Mira tus afirmaciones y encuentra palabras que representen la esencia de tu afirmación y agréguelas a tu tablero para obtener más inspiración y un recordatorio de los sentimientos que deseas atraer.

***** Convierte en un hábito diario el mirar tu tablero. Has trabajado para crear intencionalmente un tablero que representa tu visión inspirada para tu vida. Guárdalo en algún lugar donde lo veas a menudo.**

*****Piensa en esto como un ensayo: cada vez que miras tu tablero, te estás recordando las experiencias a las que estás dando la bienvenida y estás sintiendo los sentimientos y sensaciones que estás llamando a tu vida**

