

GUÍA PARA HACER TU MAPA DE LOS SUEÑOS DE FORMA EFECTIVA

La razón de proporcionarte esta guía para hacer tu mapa de los sueños o sueñografo, es incrementar la efectividad y optimizar el tiempo de tu proceso de crecimiento. Recuerda: **NADIE PLANIFICA FRACASAR, SE FRACASA POR NO PLANIFICAR.**

Mira estos ejemplos para que tomes ideas de cómo quieres el tuyo:



OBJETIVOS A LOGRAR
Definir las metas que quieres lograr a corto, mediano y largo plazo .
Tener la herramienta visual para hacer tus declaraciones diarias .
NOTA: recuerda que puedes incluir metas de todas las áreas de tu vida: física, académica, espiritual, familiar, material, diversión, placer. Es decir, las que son importantes para ti.
MATERIALES QUE NECESITAS TENER
OPCIÓN A – DIGITAL
- Fotos e imágenes que ilustran tu meta. Donde aplique, puedes ir y tomarte fotos, de esta manera será más sencillo visualizarlo.
- Si son cosas materiales o que tienen un costo (como tu educación): información exacta sobre el precio de lo que deseas.
- Digitadas las fechas en que vas a alcanzar cada meta.
OPCIÓN B – EN CARTULINA
- Recortes y fotos de imágenes que ilustran tu meta. (Donde aplique, puedes ir y tomarte fotos, de esta manera será más sencillo visualizarlo.
- Si son cosas materiales o que tienen un costo (como tu educación): información exacta sobre el precio de lo que deseas.
- Digitadas las fechas en que vas a alcanzar cada meta.
- Cartulina, tijeras, goma
PASOS Y ACTIVIDADES
1.- tómate un tiempo de reflexión para definir lo que REALMENTE quieres lograr.
2.- Prepara el material necesario según el tipo de sueñografo que vas a hacer.
3.- Coloca las imágenes de una forma adecuada y llamativa en la cartulina/ PowerPoint/ hoja de Word.
4.- Coloca tu sueñografo o mapa de los sueños en lugares donde lo veas VARIAS VECES AL DÍA . Como fondo de pantalla, impreso en tu agenda, principalmente impreso en grande y colócalo en un lugar donde lo veas cada día en la mañana y en la noche para hacer tus ejercicios de visualización. Piensa y siente como si ya lo hubieras logrado. Agradece como si ya lo tuvieras. Establece en voz alta la intención de trabajar y hacer lo necesario para tener todo lo que pusiste ahí.
5.- Muéstraselo y explícalo a las personas que te rodean. Esto te ayudará a apropiarte más de tus sueños, al repetirlo en voz alta tu ser interior lo percibirá y además te crea un compromiso, sobre todo ante ti mismo.

