

Construyendo Tus Sueños

Estos son los sueños de _____ definidos el ____ de _____ del año _____

EL PROCESO DE ACTIONCOACH PARA CONSTRUIR LOS SUEÑOS...

1. **Idealización.** Completa estas páginas asegurándote que describes tu vida ideal.

Apunta a las estrellas y cuando llegarás a la luna...

TENER ... primero tenemos que definir las cosas tangibles, ‘juguetes’ o ‘lujos’ que quieres tener...

Casas ... cuántas, dónde, qué valor, cada una no. de recámaras/baños/otros cuartos, vistas, jardines, accesorios, detalles.....

.....

.....

.....

.....

Carros ... marca, modelo, año, color, interiores, tipo.

.....

.....

Yates ... marca, modelo, flota, color, interior, no. de camarotes, nombres, año, Jet-Sky.

.....

.....

Aviones ... marca, modelo, año, interior, rango, pilotos, base, nombre.

.....

Helicópteros ... marca, modelo, año, interior, rango, pilotos, base, nombre.

.....

.....

Bicicletas ... tipo, color, marca.

.....

Joyas ... para él/para ella, relojes (marca, modelo, color, piedras preciosas), collares (color, piedras preciosas, peso), anillos (color, piedras preciosas, peso), pulseras (color, piedras preciosas, peso).

.....

.....

.....

Muebles ... marca, modelo, color, tipo, diseño, dónde, cocina, comedor, sala.

.....

.....

.....

Equipo Electrónico estéreos, DVD's, videos, computadoras, juegos, cámaras, teléfonos, herramientas, electro-domésticos, TV's, cine.

.....

.....

.....

.....

.....

Arte ... pinturas, esculturas, fotografías, colecciones, pósters, cuadros.

.....

.....

.....

Mascotas ... perros, gatos, pájaros, guardianes, aves, peces.

.....

.....

Ropa ... marca, tiendas dónde la comprarás, tipo, colores

.....

.....

.....

Biblioteca ... temas, no. de libros, videos, audios, autores.....

.....

Inversiones ... dónde, tipo, cuántas, dónde.

.....

.....

.....

.....

Propiedades ... residencial/comercial/industrial, cuántas, no. de cuartos/baños, zonas, unidades, ingreso pasivo mensual, valor total.....

.....

.....

.....

Acciones ... opciones, futuros, fondos, tipo, cuántas, dónde, empresas.

.....
.....

Efectivo ... cuentas bancarias, dónde, en qué países, cuánto en cada una.....

.....
.....

Negocios ... cuántos, facturación/utilidades, no. empleados, oficinas/sucursales, tipo.

.....
.....
.....
.....
.....

HACER ... ahora tenemos que ser un poco más aventureros, veamos las cosas que quieres hacer, los lugares a donde quieres ir y las experiencias que quieres tener en la vida...

Principales logros ...negocios, familia, inversiones, deportes/pasatiempos.....

.....
.....
.....

Premios/Reconocimientos ... cuáles, de quién: empresa/organización, por qué, para qué

.....

Donaciones ... tiempo/dinero, en qué asociaciones/grupos, funciones, montos

.....

Dinero para hijos ... cuánto, cuándo, bajo qué reglas

.....

.....

.....

Eventos deportivos/especiales/musicales ... cuáles, dónde, cuándo

.....

Vacaciones ... a dónde, cuántas semana por año, con quién, cuándo

.....

.....

Pasatiempos ... qué, cada cuándo, a qué nivel, qué tipo, dónde

.....

.....

Salud ... dieta, tipo de comida.

.....

.....

.....

Ejercicio ... qué tipo, dónde, con qué frecuencia

.....

.....

Capacitación ... cursos, talleres, conferencias, cada cuándo, dónde, qué temas

.....

.....

.....

Restaurantes ... dónde, cada cuándo, cuáles

.....

.....

Shows ... dónde, cada cuándo, cuáles

.....

.....

Actividades de Esparcimiento ... amigos, cualquier otra cosa solo por diversión.

.....

.....

.....

.....

SER ... aquí es dónde tienes que realmente empezar a pensar en quién te quieres convertir, cómo quieres que la gente te recuerde, cómo deben expresarse sobre ti, y sobre todo, qué es importante para ti...

Espiritual ... meditación, iglesia.

.....
.....

Emociones ... qué debe sentir cada día, cómo debo ser.

.....
.....
.....
.....

Amistad ... con quién, cuántos, con qué profundidad

.....
.....
.....
.....

Familia ... qué quieres que sientan, cómo debe ser la relación

.....
.....
.....

Nuevas Identidades ... qué decides ser?

.....
.....
.....

Roles ... cuáles son tus roles (padre, esposo, hijo, hermano, líder, etc.), qué rol es diario, semanal, mensual

.....

.....

.....

Valores ... con qué me identifico, qué profeso, qué es valioso para mí, reglas claves

.....

.....

.....

2. **Visualización.** Invierte 10 minutos por la mañana y 10 minutos por la noche con tus ojos cerrados, visualizando todo lo que acabas de escribir, sueña con ello y piensa como si ya lo tuvieras, como si ya fuera real. Compra varias revistas, hojas para rotafolio o cartulinas, Tijeras, pegamento, y corta todas las palabras, frases, fotos, lugares, paisajes, personas y cosas que se relacionen con tus sueños. Pégalas en la hoja de rotafolio o en la cartulina y crea un gran 'collage' o pintura de tus sueños. Esto es lo que se llama un Mosaico de tus Sueños.

3. **Verbalización.** Haz una lista de al menos 11 afirmaciones "Yo soy...", acerca de la persona que quieres ser. Describe las características que quieres tener como persona, es decir aquellas que te van a convertir en la persona que tienes que SER para hacer las cosas que tienes que HACER, para con ello lograr todo lo que quieres TENER. Léelas y repítelas en voz alta, cuanto menos 7 veces, **cada día**, con todas las ganas que puedas.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

4. **Materialización.** Decide cada día que todo lo que sueñas es tuyo y cuando lo creas, lo verás. Usa las palabras:

“Ahora yo decido que ...”

ActionCOACH es una empresa global de Coaching de Negocios, Coaching Ejecutivo y servicios empresariales. Miles de clientes se han beneficiado al trabajar guiados y apoyados por un Coach de *ActionCOACH*, que les muestra cómo alcanzar los objetivos de sus posiciones y sus negocios y los motiva para que alcancen su máximo potencial personal. Te invitamos a conocer más acerca de tu COACH y sobre cómo puedes beneficiarte trabajando con él... visita nuestros portales en Internet...

www.coachdenegocios.com / www.actioncoach.com.mx