



# **VISION**

[www.laflowzone.com](http://www.laflowzone.com)





# EJERCICIO de la VISIÓN

Te propongo un ejercicio para dejarte llevar (y soñar sin límites). Vamos a hacer un ejercicio para visualizar lo que queremos en nuestra vida: cómo queremos que sea, que tipo de persona queremos ser, que queremos alcanzar.

**Porque para hacer que suceda primero tenemos que saber que queremos.**

## INSTRUCCIONES

 Reservarte un par de horas para ti y bloquéalas en tu calendario.

 Hazlo en un entorno tranquilo y apaga el móvil, para generar un espacio de conexión contigo y con lo que estás haciendo.

 Coge libreta y bolígrafo.

\*Nota: Esto que vas a hacer es tuyo, es personal, así que no te cortes. No tienes que enseñárselo a nadie. No tengas miedo a poner todo lo que te venga a la cabeza, lo que realmente quieres. No te limites. No te censures. No pongas mente.

Todo lo que sientas, ponlo ahí

## **(1) PARA ENTRAR EN FLOW**

En esta primera parte vamos a hacer unas preguntas para entrar en flow y que nos van a ayudar a entrar en contacto con nosotros, nuestros deseos y anhelos.

**1.1. ¿Que significa una vida de éxito para ti?**



**1.2. ¿Que clase de persona aspiras a ser?**



**1.3. ¿Que habilidades y fortalezas tienes?**

**1.4. ¿Que frenos tienes? ¿Que limitaciones crees que tienes a la hora de tomar acción?**

**1.5. Haz un lista con 10 cosas o experiencias que te gustaría hacer antes de morir**



## **(2) PROYÉCTATE**

Piensa en tu vida de aquí a 10 años.  
Si no hubiera problemas de dinero  
y pudieras hacer y conseguir cualquier cosa...

proyéctate en ese futuro y describe  
(con la mayor claridad y detalle posible)  
como es tu vida en cada una de esas áreas,  
lo que tienes y has conseguido.

## **ENTORNO FISICO**

Donde vives (ciudad, entorno rural...), con quien, como es ese lugar, que te gusta y que aprecias de vivir en ese entorno, como es tu hogar, que hay en él, que disfrutas de él...



## **RELACIONES**

Quiénes son tus amigos, con qué personas te juntas, cómo son tus relaciones de amistades? ¿Y tus relaciones con tu familia y pareja?

## **PROFESIÓN / CARRERA**

Como es ese trabajo ideal a que te gustaría dedicarte, que horario tienes, es por cuenta propia o ajena, solo o en equipo, en oficina o geodeslocalizado, nivel de responsabilidad, como te sientes respecto a ese trabajo...

## **SALUD**

Que deporte practicas, en que momento del día o cuantas veces la semana, como es tu alimentación, que haces para cuidarte y descansar...

## **FINANZAS**

Cuanto ganas al mes, forma de administrar tus finanzas personales, que educación financiera tienes, objetivos de ahorro e inversión, otras fuentes de ingreso extra...



## **HOBBIES / DIVERSIÓN**

Que hobbies practicas, a que gusta dedicar el tiempo libre, como te diviertes, a que tipo de actividades culturales y recreativas te gusta asistir...

## **CRECIMIENTO PERSONAL**


Que aprendes, que lees, que información consumes, que tipo de persona eres y como ha evolucionado tu personalidad, que objetivos de desarrollo personal tienes, que habilidades o cualidades tienes, que experiencias has vivido y creado, que hábitos incorporaste y que vicios eliminaste,

## **CONTRIBUCIÓN** (convicciones - tu huella)

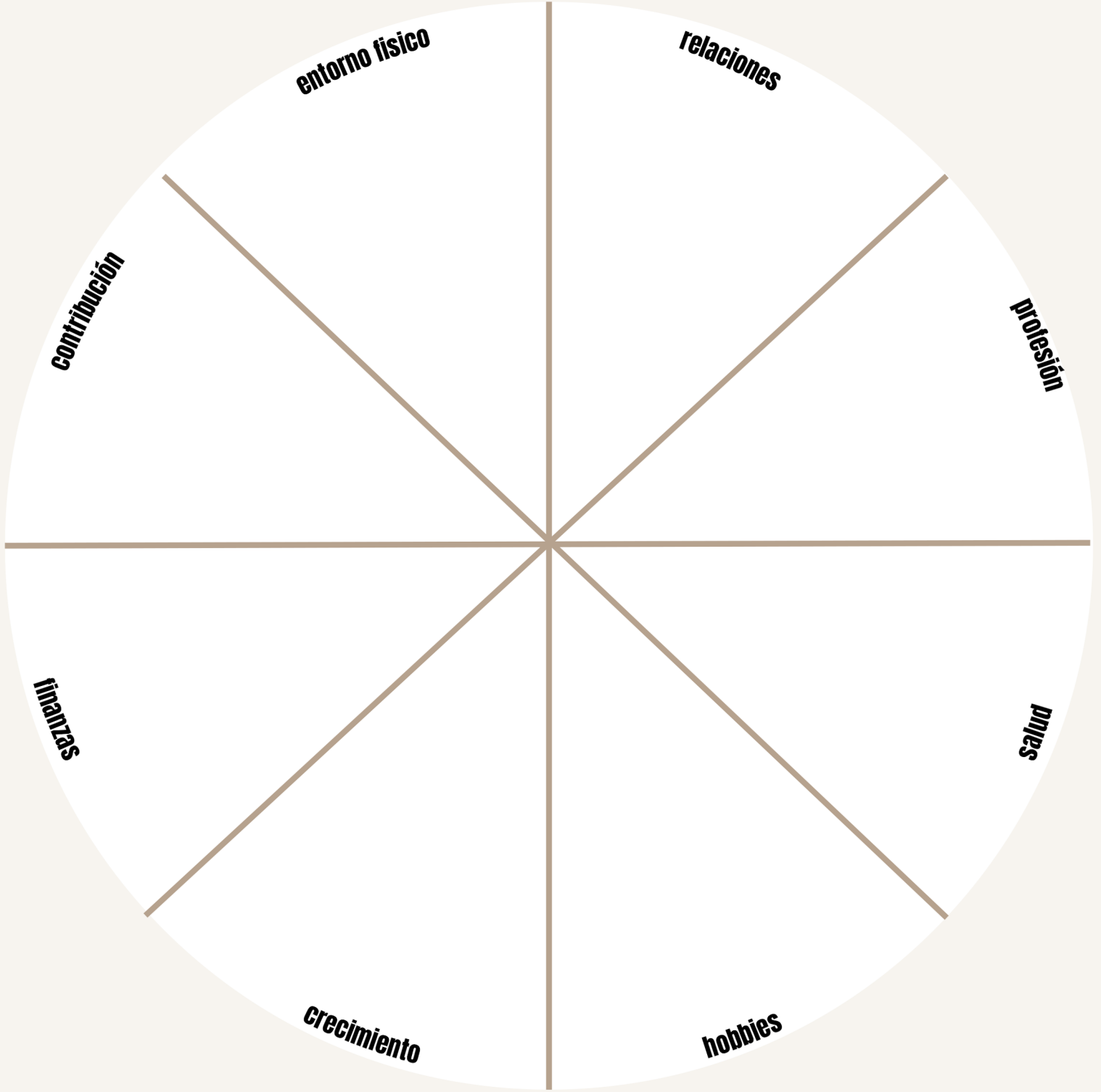
Causas con las que te identificas, contribuyes o practicas algún voluntariado, participación en cooperativas, grupos sociales o comunitarios...

### **(3) tu FLOWzone**

Este apartado te sirve para repasar todo lo que escribiste en el ejercicio anterior. Redondea todas aquellas palabras clave que reflejan lo QUE QUIERES en cada una de las áreas, y transcríbelas dentro del mapa, (en tu zona flow)

 Esas son las plantas que has detectado que quieres para tu jardín.  
Tenlas VISIBLES





## **(4) bájalo a TIERRA**

Los sueños sueños son...  
hasta que no tomas acción y vas a por ellos.



De todo lo que escribiste en el apartado dos,  
distribuye lo que anotaste y  
elige 3 cosas a conseguir en los próximos  
3 años- 1 año - 1 trimestre - 1 mes

y para ir más micro...  
anota que 3 cosas puedes hacer  
esta semana y puedes hacer hoy  
para empezar a tomar acción

3 años


1 año


Este trimestre


Este mes


Esta semana


Hoy




[www.laflowzone.com](http://www.laflowzone.com)

