



VISION

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,

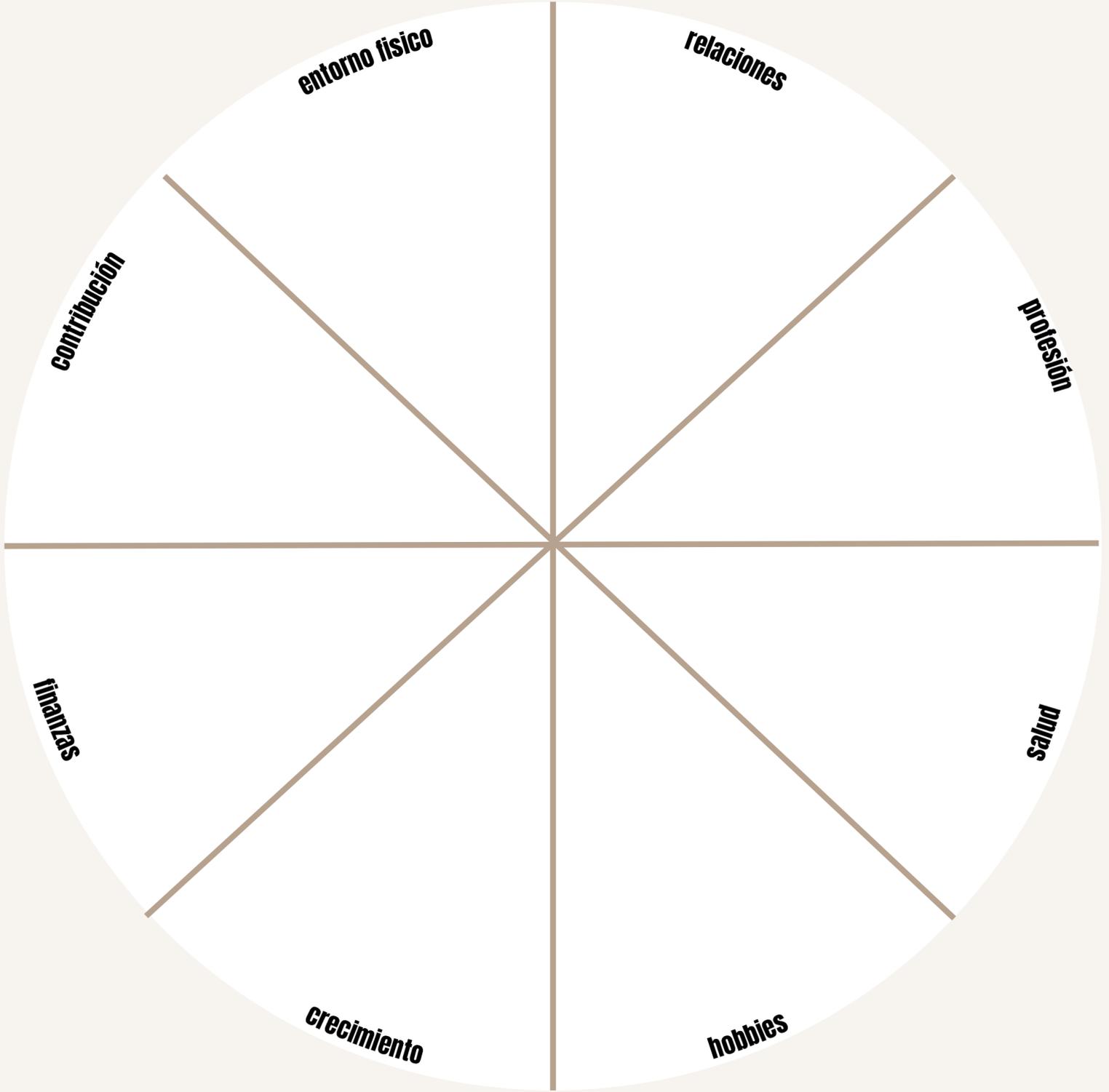
CONTRIBUCIÓN (convicciones - tu huella)

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

