

Hoja de Trabajo #2

Mapa de Sueños

1- Las diferentes áreas del Mapa de Sueños

1- ¿Porqué debemos aprender a visualizar nuestros sueños?

Para materializar debemos aprender a visualizar, la imaginación es nuestra herramienta más poderosa en el momento de materializar. Por eso son tan importantes las visualizaciones que les voy a ir enviando a lo largo del curso.

En programación neurolingüística, se ha comprobado ya en varios estudios que las personas que visualizan constantemente sus metas, tienden a lograrlas más rápido. A esto yo le agregaría que no sólo visualizar es importante sino también sentir.

Haz el siguiente ejercicio en este momento, visualiza algo que quieres mucho. Cuando lo visualizas; ¿cómo te sientes? ¿te es difícil imaginarlo? Algunas personas se sienten muy bien al hacerlo, otras tienen todavía sus dudas de que es posible.

Si eres de las que se siente muy bien, estas en el camino correcto para lograrlo. Si aún tienes tus dudas o tienen incomodidades cuando lo piensas, hay que hacer un trabajo más profundo para eliminar esos obstáculos. No está mal no sentirse segura, eso solo significa que te tomará más tiempo lograr lo que quieres, y que es bueno que empieces a descubrir todo lo que está bloqueando ese deseo.

2- ¿Qué es un mapa de sueños?

Este apoya a visualizar constantemente nuestros sueños, pues están representados en un papel. Cuando un sueño se queda en la cabeza, pierda fácilmente nuestra atención porque en el día a día hay muchas cosas que hacer entonces ese pensamiento de sueño tiende a ser reemplazado por otro. Cuando lo sacamos de la cabeza y lo plasmamos en una hoja, este va cobrando vida.

Solo ese movimiento de sacarlo de la cabeza y ponerlo en un papel, es la primera materialización de nuestro sueño.

Todo pensamiento recuente que se queda en la cabeza tiende a estrenarnos ya sea positivamente o negativamente. Cuando lo saco de mi cabeza, entonces lo libero para que empiece su proceso de materialización o para olvidarlo para siempre.

En mis procesos de Coaching les digo a mis Coachees siempre que escriban sus miedos, pues cuando sacamos un miedo de nuestra cabeza y lo expresamos en un papel este pierde fuerza y podemos estudiarlo mejor y así no dejar que nos siga molestando.

El ejercicio es válido para nuestros sueños y deseos, cuando yo escribo mis sueños puedo también darles vida y materializarlos.

3- Las áreas del Mapa de Sueños

Todos tenemos diferentes necesidades y deseos, unos son básicos y otros más elevados. Según la pirámide de Maslow estas son: las fisiológicas, aquellas que nos hacen sentir seguras, afectivas y relacionases, necesidades de reconocimiento y por último de autorealización.

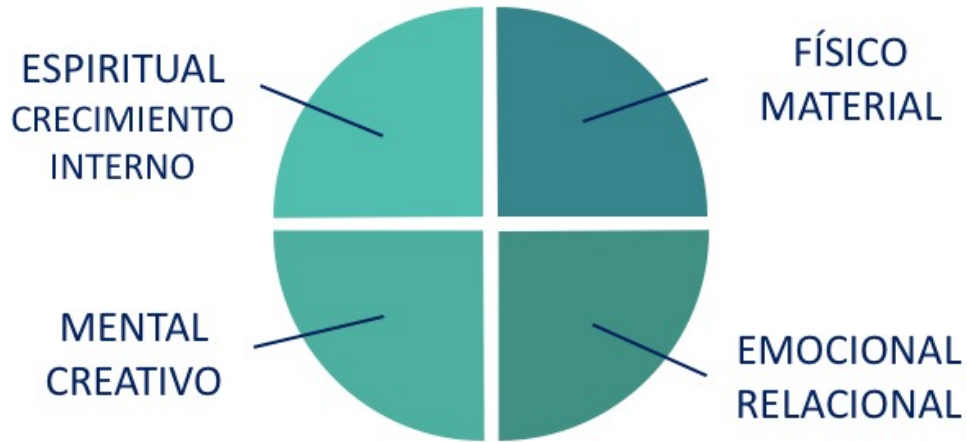


Cuando tú piensas en los deseos que has tenido últimamente; ¿en qué parte de la pirámide se ubican? ¿Cuáles son esas necesidades que necesitas que sean suplidas con mayor urgencia los últimos meses?

Todos tenemos deseos, un verdadero mapa de sueños contempla todos estos deseos y los clasifica. Estoy segura que por ejemplo; últimamente tienes la necesidad de conseguir empleo, pero también tienes deseos de autorealización, que has olvidado, porque conseguir empleo es lo urgente.

Por eso, quiero presentarles la propuesta de Cóndor Blanco, aquí aprendí que de las necesidades ninguna estás más importante que la otra, pues todos los seres humanos queremos ser integrales. Así que esta forma de hacer tu mapa de sueños, es una rueda que está dividida en 4 áreas:

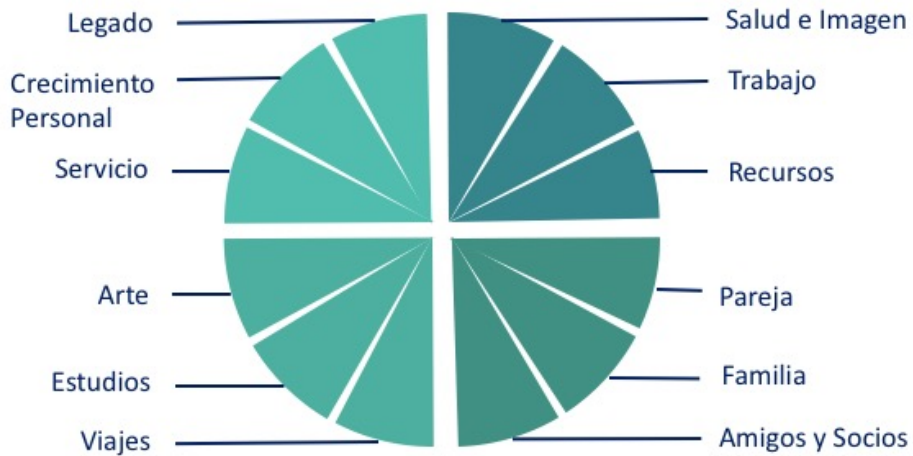
Las 12 prioridades según Suryavan Solar



www.condorblanco.com

Cada una de estas áreas se divide en otras tres.

Las 12 prioridades según Suryavan Solar



www.condorblanco.com

www.darakicoach.com

4- La importancia de establecer plazos en el Mapa de Sueños

Cuando queremos materializar algo sabemos que toma su tiempo, que no es inmediato, entonces aceptamos la espera. Un bebé se demora 9 meses en nacer, 1 año en caminar, y 2 años para hablar en frases. Un árbol se demora 10 años en crecer. Si observemos alrededor, no damos cuenta que todo toma su tiempo.

Muchas veces creemos que podemos obtenerlo todo como la varita mágica de los cuentos de hadas, pero no es así, hay cosas que es posible lograr en 6 meses otras en 2 años y otras en una década. Es por eso que es importante poner esas distancias en el mapa de sueños y sobre sobre ser honestas con nosotras y conscientes del tiempo que toma cada cosa.

Cuando pedimos todo para ya, nuestro ser colapsa del estrés y la carga que nos estamos poniendo encima. Esperar y esforzarse por lo que queremos hace parte del proceso de materialización.

Lo primero que debemos hacer es comenzar a proyectar nuestra vida en las diferentes áreas estableciendo plazos a corto, mediano y largo plazo. Es decir a 1 año, 5 años y 10 años.

En la siguiente hoja encontrarás esta tabla para que vayas llenado los próximos días.

Si crees que es difícil proyectar de aquí a 10 años. Siéntate por un momento a pensar quien eras hace 10 años, e imagina lo que eres capaz de lograr en los próximos diez.

Escrito por Daraki Andrea Llinás.

Bibliografía:

- Coaching Express, Autoliderazgo, autor; Suryavan Solar
<https://condorblanco.com/collections/digitales>
- Película , The Secret
- Pide y se te dará, Esther y Jerry Hicks

		1 año	5 años	10 años
Área Física y Material	Salud			
	Imagen Personal			
	Trabajo			
	Dinero			
	Tiempo			
	Bienes			
	Estilo de vida			
Área Emocional y Relacional	Pareja			
	Familia ancestral			
	Familia que quiero formar			
	Amigos			
	Socios			
Area Mental y Creativa	Viajes			
	Estudios			
	Cursos			
	Libros, lecturas			
	Arte			
	Expresión			
Área Emocional y Relacional	Servicio			
	Filantropía			
	Crecimiento Personal			
	Legado o Misión			