



isabel obregón

VISIÓN PERSONAL

La visión es como el horizonte, no es una meta, pero marca la dirección a seguir y te orienta como una brújula.

Tu visión es una descripción detallada de dónde quieres llegar, describe en detalle lo que quieres que sea tu destino y cómo te sentirás en él.

No hace falta que sepas exactamente como vas a llegar allí. Lo importante en principio es que sepas a dónde quieres llegar: Lo único que tienes que hacer es decidir dónde quieres ir teniendo clara tu visión y empezar a moverte en la dirección indicada.

No limites tu visión en ningún aspecto. Deja que sea todo lo grande que es. Si limitas tus elecciones a lo que parece posible o razonable, te desconectas de lo que realmente quieres, y todo lo que te queda es un posición acotada.

El siguiente ejercicio está pensado para ayudarte a definir con claridad tu visión.

Empieza poniendo algo de música relajante y sentándote en un entorno cómodo donde no tengas interrupciones ni molestias, luego cierra los ojos y pídele a tu inconsciente que te ofrezca imágenes de cómo sería tu vida ideal si pudieras hacer que fuera exactamente como tú quieres.

Como guía para crear una vida equilibrada es recomendable que tu visión incluya los siguientes siete aspectos:

- 1. Trabajo y vida profesional**
- 2. Economía y finanzas**
- 3. Ocio y entretenimiento**
- 4. Salud y bienestar**
- 5. Relaciones (pareja, familia, amigos y socios)**
- 6. Objetivos personales.**
- 7. Contribución a la comunidad**

Ubícate en un plano temporal concreto a 10 años. Resultará ideal, en función de esto, definir luego tu visión a 5 años y finalmente a 1 año, Y luego sabrás orientar tus metas y objetivos para cada etapa o periodo de tu vida, llevando adelante acciones más alineadas con lo que tú quieres y es importante para ti.



isabel obregón

VISIÓN PERSONAL

Para ayudarte con tu visión, apóyate con el siguiente listado de preguntas:

1. En primer lugar, céntrate en el aspecto económico de tu vida.
¿Cuánto ganas al año? ¿Qué liquidez tienes? ¿Cuánto dinero tienes ahorrado e invertido?

¿Cómo es tu casa? ¿Dónde está situada? ¿De qué color son las paredes? ¿Cómo son los muebles? Recorre tu casa ideal llenándola de detalles. También visualiza tu auto y cualquier otro bien que te haya aportado tu economía.
1. Visualiza tu trabajo y profesión ideal.
¿Dónde estás trabajando? ¿Qué estás haciendo? ¿Con quién trabajas? ¿Qué tipo de clientes tienes? ¿Qué compensaciones te da? ¿Es tu propio negocio? ¿Qué títulos posees? ¿Qué conocimientos tienes acreditados?
1. Céntrate en tu tiempo libre, tu tiempo de recreo.
¿Qué haces con tu familia y tus amigos en el tiempo libre que te has creado para ti? ¿Qué tipo de vacaciones haces? ¿Qué haces para divertirte?
1. ¿Cuál es tu visión ideal de tu cuerpo y tu salud física?
¿Estás sano? ¿Te sientes relajado, en un estado de bienestar todo el día? ¿Estás lleno de vitalidad? ¿Eres flexible además de fuerte? ¿Haces ejercicio, comes buena comida y bebes mucha agua?
1. Repasa tu visión ideal de tus relaciones con otros.
¿Qué relaciones tienes con tu familia? ¿Quiénes son tus amigos? ¿qué calidad tienen las relaciones con tus amigos? ¿cómo te sientan esas amistades? ¿te dan cariño, apoyo y confianza? ¿qué tipo de cosas hacen juntos? ¿Tienes pareja? ¿Cómo es tu relación?
1. ¿Y en el campo personal de tu vida?
¿Te ves volviendo a estudiar o asistiendo a talleres, acudiendo a terapia para curar una herida del pasado, o creciendo espiritualmente? ¿meditas o asistes a retiros espirituales? ¿quieres aprender a tocar un instrumento o escribir tu autobiografía? ¿quieres correr una maratón o recibir clases de pintura? ¿quieres viajar a otros países?
1. Por último, céntrate en la comunidad en la que vives, en la comunidad que has escogido.
¿Qué aspecto tiene cuando funciona perfectamente? ¿qué tipo de actividades comunitarias se celebran? ¿tiene aportaciones para con la beneficencia? ¿qué haces para ayudar a los demás y cambiar algo? ¿cada cuánto participas en esas actividades? ¿a quién dedicas tu ayuda?

Asegúrate de escribir todas las ideas que vengan a ti, en cuanto completes el ejercicio, repasa cada día la visión que has escrito. Eso te mantendrá alineado y con un claro sentido de dirección. **Puedes revisar tus respuestas todos los años, la constante es el cambio...**

Fuente de información e inspiración, Coach Leonardo Ocando.

@isabelobregon

www.isabelobregon.com

clic@isabelobregon.com