

# VISION BOARD

5 PASOS PARA DISEÑAR TU VIDA  
IDEAL, ACTIVAR TU ENERGÍA  
CREATIVA Y CONVERTIR SUEÑOS  
EN METAS ALCANZABLES



# ¡Hola mi gente bella!



Me encanta crear mapas de metas visuales, conocidos como Vision Boards, porque me brindan dirección y claridad sobre los pasos de acción que debo realizar para alcanzar mis objetivos.

Según la ciencia, cuando escribimos nuestras metas y las visualizamos, ayudamos a que nuestra mente las almacene en la memoria a largo plazo. En otras palabras, el cerebro identifica esas metas como algo importante para ti y comienza a prestarles mayor atención.

Crear tu mapa de metas despierta tu creatividad, es un proceso divertido y te invita a soñar en grande, conectando con todo lo que es posible para tu vida.

*Ivelisse*

---

# Relevo Legal

---

Estos ejemplos que te estoy proveyendo en este e-book, son basados en mi experiencia, resultados propios.

Esto no representa en ninguna circunstancia una consultoría, mentoría o proceso de coaching. El e-book ha sido creado únicamente con fines educativos.

La autora no garantiza que la información contenida en este e-book sea exacta y no será responsable de ningún error u omisión.

La autora no tiene ni tendrá responsabilidad ante ninguna persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daño causado o presuntamente causado directa o indirectamente por este e-book.

---

# ¿Qué es un Vision Board?

---

**EL MAPA HACIA TU DESTINO. COMIENZA IMAGINANDO DONDE  
TE VES EN EL FUTURO.**

*Ivelisse*

Un Vision Board es una representación visual de tus metas y sueños. Puede incluir palabras, fotos, dibujos e imágenes que reflejen lo que deseas atraer y construir en tu vida. También se le conoce como tablero de sueños, dream board o vision board.

Piensa en él como un mapa del tesoro personal: una herramienta que te ayuda a ganar claridad, enfoque y dirección. A través de imágenes y frases, puedes visualizar tu vida ideal, tus gustos y los anhelos más profundos de tu corazón.

Tu Vision Board no solo inspira, sino que también dirige tu energía creativa hacia la acción, ayudándote a dar pasos concretos y consistentes para trabajar por tus metas.

---

# ¿Cómo empiezo?

---

**EL MAPA HACIA TU DESTINO. COMIENZA IMAGINANDO DONDE  
TE VES EN EL FUTURO.**

*Ivelisse*

Antes de crear tu Vision Board, es importante hacer una pausa consciente. Este proceso te ayudará a alinear tu visión, tu energía y tus metas, para que tu mapa de metas no sea solo bonito, sino significativo y accionable. Aquí es donde integramos los 3 pasos del método ORO (Observa, Reflexiona y Organiza)

## **Paso 1: Observa**

Tómate un momento para mirar hacia atrás y hacer recuento sobre:

- Cómo fue tu año
- Lo vivido y lo aprendido
- Tus victorias, grandes o pequeñas
- Los retos que te fortalecieron
- Aquello que decides soltar para avanzar más liviana

Este paso te permite cerrar ciclos con gratitud y claridad, creando espacio para lo nuevo.

## **Paso 2: Reflexiona**

Ahora dirige tu mirada hacia el nuevo año.

Pregúntate:

- ¿Cómo deseo verme?
- ¿Cómo quiero sentirme?
- ¿Qué quiero que otros perciban de mí?

A partir de esta reflexión, elige una palabra ancla.

Esta palabra será tu intención, tu guía emocional y tu recordatorio diario durante el año.

---

# ¿Cómo empiezo?

---

**"LOS MAPAS SON ESENCIALES. PLANIFICAR UN VIAJE SIN UN MAPA ES COMO CONSTRUIR UNA CASA SIN EL PLANO."**

MARK JENKINS

## **Paso 3: Organiza tus metas con optimismo**

Define entre 5 y 10 metas que realmente te emocionen. Metas que conecten con tu corazón y con la vida que deseas crear.

Define tus metas por áreas de vida

Identifica qué metas deseas alcanzar en áreas como:

- Salud
- Familia
- Viajes
- Profesión o emprendimiento
- Finanzas
- Crecimiento espiritual
- Moda y estilo personal
- Decoración y hogar
- Educación
- Relación de pareja
- Cualquier otra área que sea importante para ti

Estas metas serán la base de tu Vision Board.

---

# ¿Cómo empiezo?

---

## **Paso 4: Crea tu Vision Board**

Ahora sí, con tu palabra ancla y tus metas claras, reúne los materiales para crear tu mapa de metas visual.

Escoge imágenes, palabras, colores y elementos que representen tu visión y que estén alineados con lo que deseas sentir y lograr.

Este Vision Board será una extensión visual de tu intención.

## **Paso 5: Traza tu plan de acción**

Establece pasos claros y alcanzables para cada meta.

Este paso es clave, porque los sueños se convierten en realidad cuando tomas acción inspirada y constante.

No se trata de hacerlo todo a la vez, sino de avanzar con intención.

✨ Recuerda: visualizar es el comienzo, pero moverte hacia lo que sueñas es lo que transforma tu visión en realidad.

---

## CREAR TU MAPA DE METAS VISUAL ES UNA EXPERIENCIA CREATIVA QUE IMPULSA TU MOTIVACIÓN, CLARIDAD Y ENFOQUE. NO NECESITAS QUE SEA PERFECTO, SOLO QUE SEA AUTÉNTICO Y SIGNIFICATIVO PARA TI.

---

### **Materiales que puedes utilizar:**

1. Recortes de periódicos, revistas o libros.
2. Escoge imágenes y palabras que se identifiquen contigo y con lo que deseas crear. También puedes buscar ideas e imágenes en internet.
3. Fotos tuyas o de tu familia.
4. Yo suelo escoger las que más me gustan, las imprimo y las tengo listas antes de comenzar. Elige las fotos según el área en la que deseas enfocarte: viajes, educación, relaciones de pareja, crecimiento personal, entre otras.
5. Textos con significado.
6. Versos bíblicos, frases célebres, afirmaciones o incluso un poema que hayas escrito pueden formar parte de tu Vision Board.
7. Elementos decorativos.
8. Cintas, confetti, washi tape, botones, pequeños adornos como llaves, perlititas, corazones, rhinestones u otros detalles que le den un toque personal y creativo.
9. Herramientas básicas.
10. Pega, tijeras y marcadores de colores.
11. Dibujos propios.
12. Si te gusta dibujar o pintar, este es el momento perfecto para crear tus propias ilustraciones.
13. Base para tu mapa de metas.
14. Puedes usar papel grueso, cartulina o cartón. También puedes crear tu mapa en un álbum, libreta, journal o incluso en un canvas.

---

# 5 PASOS PARA UN VISION BOARD QUE FUNCIONES

---

1. **OBSERVA COMO FUE TU AÑO, LO VIVIDO, APRENDIDO Y LO QUE VAS A SOLTAR Y CELEBRAR**



2. **REFLEXIONA COMO DESEAS SENTIRTE, VERTE Y MOVERTE EN EL NUEVO AÑO**

**Mi vida ideal.  
mis metas y  
sueños**

5. **TRAZA TU PLAN DE ACCIÓN CON PASOS CLAROS Y ALCANZABLES**



3. **ORGANIZA TUS METAS CON OPTIMISMO POR ÀREA DE VIDA**

4. **CREA TU VISION BOARD INSPIRADO EN TUS METAS Y TU INTENCIÓN PARA EL NUEVO AÑO**



---

# REVIEW DEL AÑO

---

## LO QUE FUNCIONÓ ESTE AÑO

Escribe los momentos, decisiones o acciones que realmente aportaron a tu crecimiento personal, profesional o espiritual.

## MIS LOGROS MÁS SIGNIFICATIVOS

Reconoce y celebra tus avances. ¿Qué logros te llenan de orgullo?

## RETOS + LECCIONES APRENDIDAS

¿Cuáles fueron tus mayores desafíos este año?  
¿Qué aprendiste de ellos que te ayudará en el 2026?

## MI BIENESTAR Y AUTOCUIDADO

¿Cómo cuidaste de ti?  
¿Qué hábitos quieres fortalecer?  
¿Qué prácticas deseas dejar ir?

LO QUE DEJO IR ANTES DE  
ENTRAR AL 2026



---

UNA MENTE ORGANIZADA, UN CORAZÓN OPTIMISTA.

---

---

# PALABRA ANCLA DEL 2026

TU GUÍA INTERIOR PARA LOS PRÓXIMOS 12 MESES.

---

## MI PALABRA ANCLA ES:

---

- ¿SIGNIFICADO DE ESTA PALABRA?-Describe qué representa esta palabra para tu vida, tus metas y tu crecimiento.
- ¿CÓMO QUIERO SENTIRME EN EL 2026? - Emociones, energías, sensaciones.
- ¿QUÉ DESEO ATRAER? - Oportunidades, relaciones, proyectos, hábitos.
- ¿CÓMO QUIERO QUE ME PERCIBAN? - Presencia, autenticidad, impacto.
- ¿QUÉ CAMBIOS ME INVITA A REALIZAR ESTA PALABRA? - Ajustes, decisiones, límites, expansiones.

---

---

CONECTO CON MI ESENCIA Y DISEÑO LA VIDA QUE DESEO.

---

---

# METAS DE O.R.O.

---

## O → ORGANIZA TUS METAS

ESCRIBE ENTRE 5 Y 10 METAS PRINCIPALES PARA TU 2026.

## R → REFINA

CONVIERTE CADA META DE MANERA ESPECÍFICA Y USA TU CREATIVIDAD COMO SI FUERA UN TITULAR DE PERIÓDICO

EJEMPLO: "QUIERO LANZAR MI NEGOCIO" → "MUJER CEO PRESENTA SU NUEVA MARCA EN ABRIL 2026"

## O → OPTIMISMO

ESCRIBE UNA AFIRMACIÓN O FRASE QUE SOSTENGA TUS METAS Y LAS CONECTE CON TU PALABRA ANCLA 2026.

EJEMPLO: "TODO LO QUE NECESITO YA ESTÁ EN MÍ." "MI CREATIVIDAD ES MI SUPERPODER."

"CAMINOS DE FAVOR SE ABREN PARA MÍ."

---

---

DE LA LISTA DE SUEÑOS A LA LISTA DE LOGROS

---

---

# VISION BOARD

PEGA IMÁGNES Y FOTOS ALREDEDOR DE LAS FRASES

---

**COLECCIONA  
MOMENTOS,  
NO COSAS**

---



*Sueña en*  
*grande*  
*Planifica*  
*bien*

---

---

# VISION BOARD

PEGA IMÁGNES Y FOTOS ALREDEDOR DE LAS FRASES

---

**BRILLA  
SIN  
MIEDO**

*V*ales más  
*que las*  
*P*iedras  
*preciosas*

**METAS**  
  
**CREATIVIDAD**  
**INSPIRACIÓN**

# VISION BOARD

PUEDES UTILIZAR ESTE COLLAGE Y ESCRIBIR FRASES TUYAS

SALUD



APRENDIZAJE



EMOCIONES



ESPIRITUAL



FINANZAS



PROFESIONES



VIAJES



FAMILIA /AMISTADES



---

---

# PLAN DE ACCIÓN

---

FECHA:

META/HABITO:

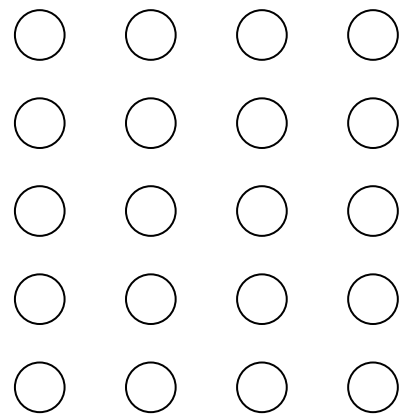
CUANDO ESPERO LOGRARLA:

MOTIVACIÓN:

## TAREAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## MARCA TU PROGRESO



## PRIMEROS PASOS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

---

---

# PLAN DE ACCIÓN

---

FECHA:

META/HABITO:

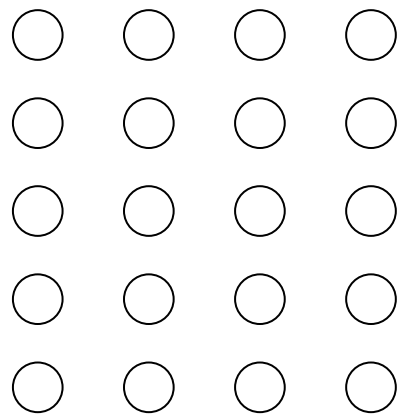
CUANDO ESPERO LOGRARLA:

MOTIVACIÓN:

## TAREAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## MARCA TU PROGRESO



## PRIMEROS PASOS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

---

---

# PLAN DE ACCIÓN

---

FECHA:

META/HABITO:

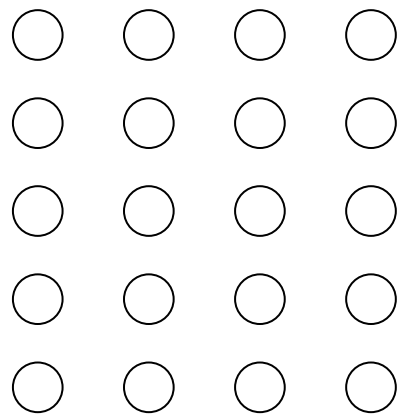
CUANDO ESPERO LOGRARLA:

MOTIVACIÓN:

## TAREAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## MARCA TU PROGRESO



## PRIMEROS PASOS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

---

---

# PLAN DE ACCIÓN

---

FECHA:

META/HABITO:

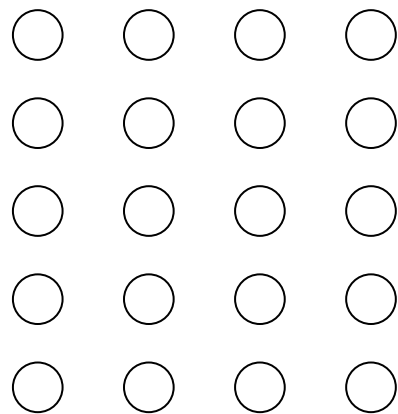
CUANDO ESPERO LOGRARLA:

MOTIVACIÓN:

## TAREAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## MARCA TU PROGRESO



## PRIMEROS PASOS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

---

---

# PLAN DE ACCIÓN

---

FECHA:

META/HABITO:

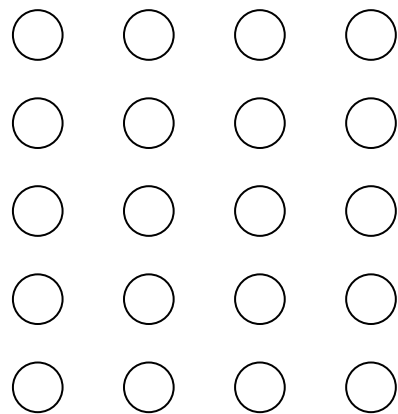
CUANDO ESPERO LOGRARLA:

MOTIVACIÓN:

## TAREAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## MARCA TU PROGRESO



## PRIMEROS PASOS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

---

---

# PLAN DE ACCIÓN

---

FECHA:

META/HABITO:

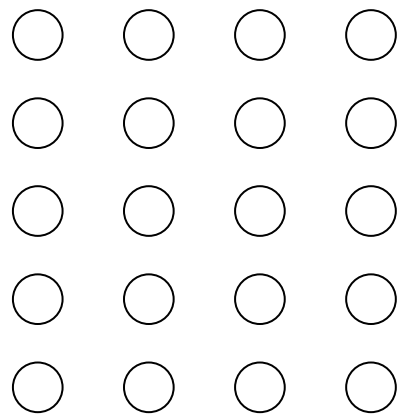
CUANDO ESPERO LOGRARLA:

MOTIVACIÓN:

## TAREAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## MARCA TU PROGRESO



## PRIMEROS PASOS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

---

# ¡SÉ QUE ESTE EJERCICIO ES FANTÁSTICO!

---

Acabas de regalarte claridad, intención y una visión más alineada contigo

Si al terminar este mapa de metas aún aparecen pensamientos como:

- “No sé cómo comenzar...”
- “¿Cómo creo un plan de acción realista?”
- “¿Cómo me organizo y empiezo sin abrumarme?”
- “Tengo miedo de fracasar al intentar lograr mis metas...”
- “Me falta motivación o constancia...”
- “Quiero sentirme más confiada y atreverme a dar el primer paso...”

✨ Respira. Estás exactamente donde necesitas estar.

Estas preguntas no son una señal de debilidad, son una señal de que estás lista para el próximo nivel.

✉ Mantente atenta a tu correo electrónico, porque muy pronto estaré compartiendo información sobre un evento especial, además de recursos, herramientas y todo lo nuevo que viene dentro de la comunidad Mujer CEO, un espacio creado para mujeres creativas, emprendedoras y optimistas como tú.

♥ Lo que sigue no es hacer más...  
es hacerlo acompañada, con claridad y confianza.

Nos vemos muy pronto,  
Ivelisse Ramírez

Mentora Creativa | Mujer CEO ✨

*"Tus sueños están esperando que tomes acción"*  
Ivelisse

Facebook: @mujeresycreatividad

Instagram @\_ivelisseramirez