

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

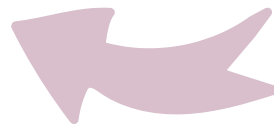
1. **OBSERVA COMO FUE TU AÑO, LO VIVIDO, APRENDIDO Y LO QUE VAS A SOLTAR Y CELEBRAR**



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



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**



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



REVISA COMO VAS

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 O INTENCIÓN

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
Piedras
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:

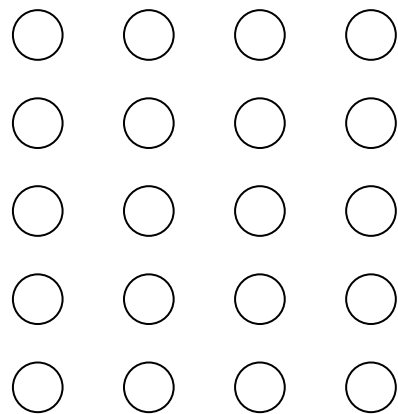
CUANDO ESPERO LOGRARLA:

MOTIVACIÓN:

TAREAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MARCA TU PROGRESO



PRIMEROS PASOS

- _____
- _____
- _____
- _____

PLAN DE ACCIÓN

FECHA:

META/HABITO:

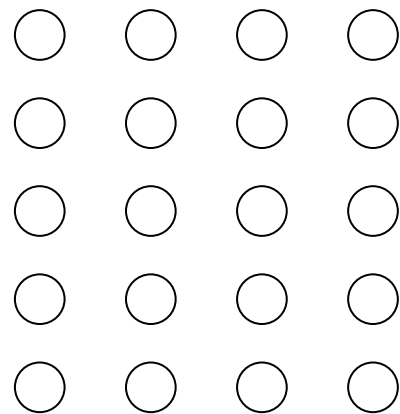
CUANDO ESPERO LOGRARLA:

MOTIVACIÓN:

TAREAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MARCA TU PROGRESO



PRIMEROS PASOS

- _____
- _____
- _____
- _____

PLAN DE ACCIÓN

FECHA:

META/HABITO:

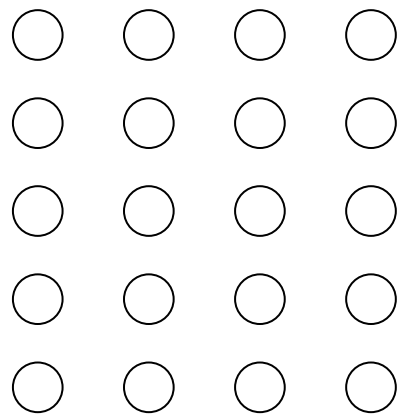
CUANDO ESPERO LOGRARLA:

MOTIVACIÓN:

TAREAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MARCA TU PROGRESO



PRIMEROS PASOS

- _____
- _____
- _____
- _____

PLAN DE ACCIÓN

FECHA:

META/HABITO:

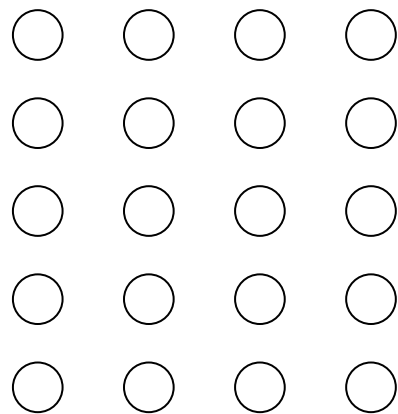
CUANDO ESPERO LOGRARLA:

MOTIVACIÓN:

TAREAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MARCA TU PROGRESO



PRIMEROS PASOS

- _____
- _____
- _____
- _____

PLAN DE ACCIÓN

FECHA:

META/HABITO:

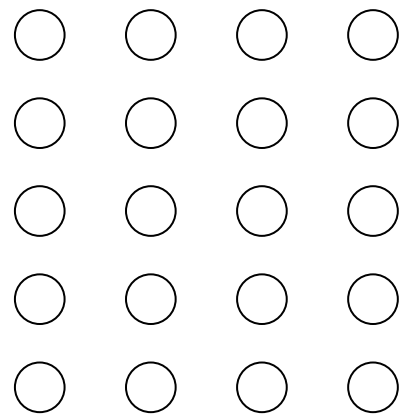
CUANDO ESPERO LOGRARLA:

MOTIVACIÓN:

TAREAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MARCA TU PROGRESO



PRIMEROS PASOS

- _____
- _____
- _____
- _____

PLAN DE ACCIÓN

FECHA:

META/HABITO:

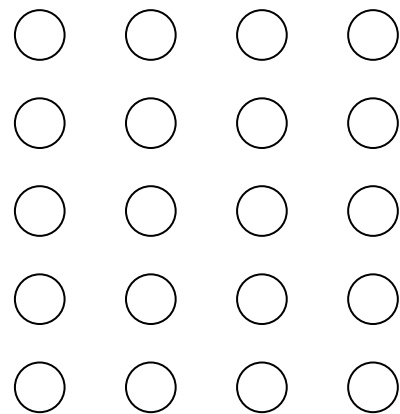
CUANDO ESPERO LOGRARLA:

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