

# TALLER

## 6 pasos para convertir tus sueños en realidad

Libro de trabajo

*Mariedith*

# CONTENIDO

Introducción	3
1. Rescata tus sueños	5
2. Cree en ellos	7
3. Identifica su valor	10
4. Identifica tus herramientas	16
5. Conviértelo en metas	20
6. Traza tu plan	23
¿Qué sigue?	28

## ¡BIENVENID@!

Este es el PDF donde vas a encontrar los ejercicios que vamos a hacer en el taller **6 pasos para convertir tus sueños en realidad**.

Puedes imprimirlos o tenerlos a la mano en cualquier dispositivo para que puedas seguir las instrucciones y tengas la información escrita de lo que vamos a hacer.

Es importante que te comprometas a hacer los ejercicios porque como dice Tony Robbins: *“Lo que va a cambiar tu vida no es lo que aprendas, lo que cambia tu vida es tomar decisiones en función a lo aprendido y usar tu poder personal para tomar acción.”*

Los ejercicios son las respuestas que estás buscando para tener la información y el sistema que te va a llevar a conseguir lo que quieres. A convertir tus sueños en metas realizables con pasos específicos, así que te invito a que te des la oportunidad de trabajar con las posibilidades infinitas que te puede traer el trabajar con una idea / sueño.

El taller busca que responder las siguientes preguntas:

¿Qué es un sueño? ¿tu sueñas?, ¿tus sueños suenan más a fantasías o a posibles proyectos? ¿Qué tipo de sueños estas eligiendo tener? ¿Por qué prefieres soñar una cosa que otra? ¿Sabes si tu sueño se puede hacer realidad? ¿Sabes cómo lograr que tu sueño sea una idea de valor, que te inspire a vivir con un propósito claro que te lleve a conseguir lo que quieres, a hacer tu sueño realidad?

### ¿Cómo sacar el mayor provecho del taller?

**1. Ten claro lo que quieres, por qué estas aquí.**

**2. Enfócate en sacar el mayor provecho.** Cuando escuchamos cosas nuevas entra nuestra voz interna que nos quiere mantener cómodos diciendo que eso ya lo sabes. Piensa ¿qué puedo sacar de esto? ¿Cómo puedo hacer que funcione para mis circunstancias particulares?

**3. Maneja tu sentimiento de incomodidad.** Vamos a hablar de temas que nos piden tomar consciencia de varias cosas. Es como que te paren de tu sillón favorito, que te saquen de tu zona de confort, de lo conocido.

No hay crecimiento, ni desarrollo ni aprendizaje si no sales de esta zona y entras justo en la zona de aprendizaje. Si tienes esto en mente te puedes decir que si te sientes incómodo es porque vas a aprender algo nuevo, vas a crecer.



**4. No te quedes con dudas.** Ya sea en mis redes, mail o el grupo de facebook para este taller, pregunta lo que necesites.

**5. Diviértete.** Disfruta de las posibilidades que se pueden abrir al conocer otras cosas.

**6. Date un espacio.** Para escuchar los videos y hacer el trabajo.

Si estás dispuesto a trabajar en lo necesario para rescatar tus sueños, tener proyectos que te inspiren, que te hagan brincar de la cama, que te hagan vivir con un propósito y vivir una vida plena con la satisfacción y los beneficios que te da el ver tus sueños hacerse realidad, este taller es para ti.

¿Qué esperas para tomar acción? ¡Tus sueños están esperando por ti!

*“¡Te esperan grandes cosas! ¡Hoy es tu día! Tu montaña espera.  
Así que... ¡ponte en camino!”*

-Dr. Seuss

### **Comprométete con la persona más importante en tu vida**

¿Cuál es tu nivel de compromiso para contigo? ¿Qué tan comprometido estas con el trabajo que se requiere para hacer tus sueños realidad?

En una escala del 1 al 10 siendo 1 lo menos comprometido y 10 lo más comprometido, ¿en dónde te encuentras hoy?

Mi nivel de compromiso es: \_\_\_\_\_

¿Qué puedo hacer para aumentar por un punto mi compromiso?

---

---

# 1. RESCATA TUS SUEÑOS

## Rescata tus sueños

Escribe todos los sueños que se te vengan a la mente. Sin limitaciones, sin quererlos explicar o justificar, sin pensar si son absurdos, fantasiosos, grandes o pequeños, relevantes o banales. Se vale escribir cualquier cosa. La regla es que no dejes de escribir en el periodo de tiempo que te voy a dar.

Puedes soñar cualquier cosa, tener una casa en la playa, comenzar tu negocio en línea y venderlo por 100 millones de dólares en cinco años, hacer un posgrado en una universidad extranjera, tener un avión privado, aprender mandarín, viajar por todo el mundo en primera clase. Déjalos fluir.

*- Piensa en tus sueños para tu desarrollo personal, vida profesional, relaciones, estado físico, cosas materiales, para tu futuro -*

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



# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. CREE EN ELLOS

### Identifica creencias limitantes

#### Piensa y responde:

1. ¿En dónde no has obtenido los resultados que quieres? ¿en qué áreas de tu vida, por más que intentas las cosas no cambian y sigues con los mismos conflictos, o los mismos retos.?

Ej. *Quiero poner un negocio, pero nada me sale bien, me sale carísimo, tengo socios que se aprovechan de mí, tengo más pérdidas que ganancias.*

---

---

---

2. ¿En qué áreas o aspectos de tu vida no estás teniendo las cosas que quieres? ¿o no estás siendo la persona que quieres ser o no estás haciendo lo que quisieras hacer.?

Ej. *Por más que ahorro no logro tener dinero para hacer el viaje que quiero para conocer Europa. Por más que quiero, no logro tenerle paciencia a mis hijos. Por más que me esfuerzo, no logro bajar de peso.*

---

---

---

3. ¿Dónde le has echado más ganas? pero sin importar tus esfuerzos, nada cambia, nada mejora.

Ej. *Por más que trato, no logro conseguir otro trabajo, o subir de puesto, o no logro ser constante con el ejercicio.*

---

---

---

## TIPS PARA TRANSFORMAR CREENCIAS LIMITANTES

Ya que hayas identificado tu creencia limitante puedes probar con los siguientes puntos para transformarlas o actualizarlas.

1. Investiga para descubrir de dónde obtuviste estas creencias.
2. Reemplaza tus “debería” y “tengo que” por elijo.
3. Identifica y cambia o elimina tus pensamientos negativos.
4. Elimina tu etiqueta del “yo soy” como creencia limitante.
5. Esto podría no ser cierto.
6. ¿En qué necesito creer para que esto salga bien?

*“Adoptamos nuestros sistemas de creencias a una edad muy temprana y luego vamos por la vida creando experiencias que coincidan con nuestras creencias. Mira atrás en tu vida y nota que tan seguido has pasado por la misma experiencia.”*

–Louise L. Hay





# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. IDENTIFICA SU VALOR

#### Identifica tus tres valores principales

- Contesta las siguientes preguntas lo más rápido que puedas con el menor número de palabras. Recuerda no sobre pensar, no empezar explicar o justificar.

1. ¿Qué te hace sentir bien? Piensa en situaciones, experiencias, cosas que quieres vivir en tu vida.

---

---

2. ¿Qué actitudes o acciones tuyas o de los demás te hacen sentir bien?

---

---

3. ¿Qué cosas te inspiran?

---

---

4. ¿Qué cosas te enojan? ¿Por qué te enojan?

---

---

5. ¿De qué acciones, o actitudes tuyas te enorgulleces?

---

---

6. ¿Qué te gustaría que fueran más las otras personas? En cuanto a actitudes y comportamientos.

---

---



7. ¿Qué quisieras cambiar en el mundo?

---

---

8. ¿Quién te inspira? ¿A quién admiras? ¿Por qué lo admiras?

---

---

- Has una lista.

Con las palabras de las respuestas anteriores, has una lista de las que reflejen valores.

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

¿Qué es un valor?

Valores morales se conoce como el conjunto de normas y costumbres que son transmitidas por la sociedad al individuo y que representan la forma buena o correcta de actuar.

Los valores morales nos permiten diferenciar entre lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto, lo justo y lo injusto.

Ejemplos de valores:

Logro, Aventura, Valor, Creatividad, Determinación, Amistad, Salud, Honestidad, Independencia, Integridad, Inteligencia, Justicia, Bondad, Aprendizaje, Amor, Paz, Perfección, Seguridad, Simplicidad, Sinceridad, Espontaneidad, Éxito, Comprensión, Riqueza



- Escoge 10 palabras para tu lista de valores y escríbelos del más importante al menos importante.

¿Cuáles son tus 10 valores fundamentales más importantes?

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

- Reduce tu lista a tres. Escribe los tres más importantes y tu definición para cada uno de ellos.

1. \_\_\_\_\_

---

---

---

2. \_\_\_\_\_

---

---

---

3. \_\_\_\_\_

---

---

---



Una vez que has identificado tu sistema de valores fundamentales, eres absolutamente consciente del sistema de base por el que puedes ser auténtico

Nota: trata de leerte esta lista de vez en cuando como un juramento.

*"Yo elijo vivir mi vida alineada con mis valores más importantes y ocupar mi tiempo en las cosas que realmente son importantes."*

**Yo soy responsable de aceptar o elegir los valores según los cuales vivo.**

## Identifica tu propósito

- Para definir tu propósito contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es lo que más disfrutas hacer?

---

---

2. ¿Qué es lo que más satisfacción te da?

---

---

3. ¿Qué cosas puedes hacer por horas, donde pierdes la noción del tiempo, sin cansarte ni aburrirte?

---

---

4. Si pudieras hacer cualquier cosa, cualquier actividad, ¿qué harías? ¿por qué quisieras hacer eso?

---

---



- Define a través de qué forma: profesiones, actividades, puedes vivir, expresar o traducir tu propósito como una ocupación. Has una lista de opciones.

---

---

---

---

---

---

---

**Vivir con propósito es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido.**



## 4. IDENTIFICA TUS HERRAMIENTAS

### Mi lista de logros

Escribe tu lista de logros, de sueños cumplidos

¿Cuáles son las cosas de las que te sientes más orgulloso?

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

*“Cada quien esta dotado de manera personal.  
Es nuestro privilegio y nuestra aventura descubrir nuestra propia luz.”*

*-Mary Dunbar*





## Mi caja de herramientas

Define quién eres, para qué estas más preparado y en qué te diferencias de los que te rodean. ¿Qué traes en tu caja de herramientas? ¿Cuáles son tus características, tus habilidades, tus experiencias de las que ya has echado mano y puedes seguir usando para seguir trabajando en tus sueños?

### Identifica y escribe tus:

**-Dones y/o talentos.** Cosas en las que sobresales a muy temprana edad, se puede decir que naciste con ellos.

¿Qué es lo que has hecho desde que tienes memoria que no te cuesta trabajo?

¿En qué cosas recibes reconocimiento de los demás?

¿Qué cosas podrías hacer todo el día?

¿En qué eres bueno ayudando o enseñando a otros?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**-Habilidades o destrezas.** Se desarrollan con el tiempo.

¿Qué clases has tomado para especializarte en algo?

¿Qué actividades practicas constantemente?

¿En qué cosas has mejorado y te sientes más hábil?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**-Educación y/o experiencia.** A lo largo de tu vida, qué has aprendido (escuela, entrenamientos, títulos) qué has experimentado (viajes, inmersión en otras culturas, retos)

_____	_____
_____	_____
_____	_____

---

---

**-Personalidad.** Cómo es tu personalidad, esto incluye tus valores, los recursos de los que echas mano para salir adelante, para estar bien.

---

---

---

---

---

---

Piensa cual de tus herramientas necesita una actualización, ¿cuáles estás usando para alcanzar tus sueños, qué cosas has olvidado que tenías y que te pueden ayudar a seguir adelante?, ¿cuáles estás desperdiciando por no reconocerlas o por sentir que no sabes en que o para qué te pueden servir?

---

---

---

---

---

---



## 5. CONVIÉRTELOS EN METAS

### Mi visión de futuro

Escribe como ves tu vida a futuro.

1. Mi vida dentro de un año:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Mi vida dentro de cinco años:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Mi vida dentro de 10 años:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Mis metas

Elige tres sueños de tu lista y conviértelos en metas.

Recuerda qué es lo más importante para ti para decidir qué sueños vas a convertir en metas ¿Cómo ese sueño se convierte en una meta que te lleve a vivir lo que es importante para ti?

**1.**

Mi sueño: \_\_\_\_\_

Mi meta: \_\_\_\_\_

**2.**

Mi sueño: \_\_\_\_\_

Mi meta: \_\_\_\_\_

**3.**

Mi sueño: \_\_\_\_\_

Mi meta: \_\_\_\_\_



# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6. TRAZA TU PLAN

### Elabora tu plan

- Contesta las siguientes preguntas

1. De tu lista de metas del ejercicio anterior escoge una.

Mi meta: \_\_\_\_\_

2. ¿Por qué es importante alcanzar esta meta?

---

---

---

---

¿Esta meta, te inspira,  Si  No te aleja del dolor?  Si  No

¿Tiene las características SMART de las metas?

- Es específica
- Es medible
- Es alcanzable
- Es realista / valiosa
- Tiene un margen de tiempo

3. ¿Qué te preocupa de esta meta? ¿Cuáles son los retos que te plantea? ¿Qué cosas te hacen dudar de poder alcanzarla?

---

---

---

---



4. ¿Qué puedes hacer para dejar de preocuparte? ¿Cómo vas a enfrentar los retos?  
¿Cómo vas a cambiar tus dudas por certeza?

---

---

---

---

5. ¿Qué va a pasar cuando alcances tu meta? ¿Cómo se va a ver tu vida? ¿Qué va a cambiar, cómo vas a cambiar, qué te emociona, cómo te sientes?

---

---

---

---

### **Mis pasos a seguir de mi plan de acción**

Ya que hayas contestado las preguntas de la 1 a la 5, vas a usar las respuestas para identificar los pasos específicos para elaborar tu plan de acción. (aumenta los necesarios)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



## ¿A qué le dices que SI, a qué le dices que no?

Escribe las cosas a las que vas a decirle SI, escribe tu lista de cosas a las que le vas a decir que no para dar espacio a lo que te va a llevar a conseguir lo que quieres.

Le digo SI a...	Le digo NO a...

## ¿En qué se te va el tiempo?

1. Identifica y escribe en qué estás desperdiciado tu tiempo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Escoge tres y elimínalos ¡hoy!

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo estás recuperando para trabajar en tu sueño, tu meta, tu plan de acción? \_\_\_\_\_



# ¿QUÉ SIGUE?

## ¿Qué necesitas para tener éxito?

### 1. Saber lo que quieres.

Entre más claro y más específico seas en esto, más fácil te será trazar el camino para alcanzarlo. Recuerda que es muy importante definir el resultado que buscas, verte al final de la meta con lo que conlleva el alcanzarla, las emociones, los escenarios, la vida que vas a tener cuando llegues. **La claridad es nuestra mejor amiga.**

### 2. Actuar con decisión.

Recuerda que ningún paso es perfecto, en el camino, en la ruta, vas a ir ajustando de acuerdo con tu experiencia. El fracaso o el error no existen, todo es aprendizaje. La persistencia y la consistencia son tus mejores compañeras.

### 3. Olvídate del control.

Tienes que entender que no controlamos nada y aprender a ser flexible. Lo más importante es que aprendas a percibirte, a llevar un registro de lo que estás haciendo y los resultados que estás obteniendo, para usar tu flexibilidad para ajustar lo que sea necesario.

**4. No te des por vencido.** Si te das por vencido, podrías estar sin saberlo a dos pasos de alcanzar tu meta.

Vamos por progreso, no perfección, el sueño es tuyo, la vida que va a cambiar cuando lo alcances es la tuya. **La elección es tuya** de nadie más.

**Sueña en grande, pero asegúrate que tus metas sean del mismo tamaño que tu sueño.  
Permite que tu sueño te inspire y que tu meta cambie tu vida.**

Deseo que todos tus sueños se conviertan en realidad.



**Notas**

Handwritten notes area consisting of 20 horizontal lines.

# Mariedith

-Kinesióloga por CIKA (Centro Integral de Kinesiología Aplicada)  
-Maestra del Método de Aplicación Mental por el IMAM (Instituto Método Aplicación Mental)  
-Coach de vida enfocada en soluciones Erickson Coaching International Academy  
-Coach personal y empresarial

## Servicios en línea y presenciales

Sesiones de coaching individual y empresarial.  
Cursos, talleres, pláticas y diplomado.

## Mi misión como coach, es

-Descubrir, clarificar y alinearme con lo que el cliente quiere lograr.  
-Motivar el autodescubrimiento del cliente.  
-Provocar soluciones y estrategias generadas por el cliente.  
-Hacer al cliente responsable de sus acciones a seguir y de sus resultados.  
Todo lo anterior en una relación de igualdad, respeto y empatía.

## Mi visión

Mejorar significativamente la calidad de vida al elevar la calidad de los pensamientos individuales.

## Mis valores

Ser de servicio, generar comunidad, respeto y desarrollo continuo.

## María Edith López-Sánchez C.

### Contacto y redes

- [www.mariedith.com](http://www.mariedith.com)
- [marielosa69@gmail.com](mailto:marielosa69@gmail.com)
- Facebook: @mariedithcoach
- Youtube: mariedith
- Instagram: mariedithcoach
- LinkedIn: María Edith López Sánchez