

**MAPA DE
SUEÑOS
2025**



@johamelirt



BIENVENIDX A ESTE VIAJE

POR TUS SUEÑOS 2025

Los primeros días del año son los momentos perfectos para comenzar a planear nuestras metas y objetivos; aunque, cualquier momento es ideal para comenzar, cuando se trata de nuestro futuro y lo que queremos vivir. Este plan de sueños, es para doce meses.

Antes de comenzar a decretar todo lo que deseamos para este año, siempre es bueno ser agradecidxs y reflexionar sobre lo que fue el año anterior, qué cosas pasaron, que nos gustó, que podemos mejorar y que nos gustaría dejar atrás.

Nota: cada sección de la guía, tiene un tiempo marcado, que podrás cronometrar o te servirá para prepararte.

MEDITACIÓN

Esta meditación es tomada del Ejercicio 7 - El Sutra del Corazón, Libro SincroDestino de Deepak Chopra, la cual se propone como una poderosa herramienta para enfocar la mente y manifestar intenciones positivas **(10 mins)**

Pasos clave:

1. **Relajación y Conexión:** se inicia con una breve meditación entonando mentalmente el mantra "so-hum", con el fin de centrarse en la respiración y conectar con el cuerpo.
2. **Gratitud:** alcanzada la concentración, se invita a cultivar la gratitud, recordando las bendiciones y relaciones positivas presentes.
3. **Intención Consciente:** luego, se establece una intención clara de elegir los "milagros" sobre las "aflicciones". Al surgir pensamientos negativos o distractores, se reemplazan conscientemente por la intención de solo recibir milagros.
4. **Respiración Consciente:** en el proceso de meditación, se visualiza la respiración focalizada, en el corazón y manos. Sosteniendo, que esa energía es un vehículo para infundir el corazón con amor, conciencia y dicha.
5. **Unión de Intención y Alma:** a través de la repetición de afirmaciones (puedes decir las que más te gusten). Todas las intenciones o sueños del año, se alinearán, con la inteligencia universal, preparando la mente para recibir y manifestar lo deseado y poder continuar con esta guía para concretar lo que quieres.

Plus: acompaña este espacio con una velita blanca, incienso o palo santo.

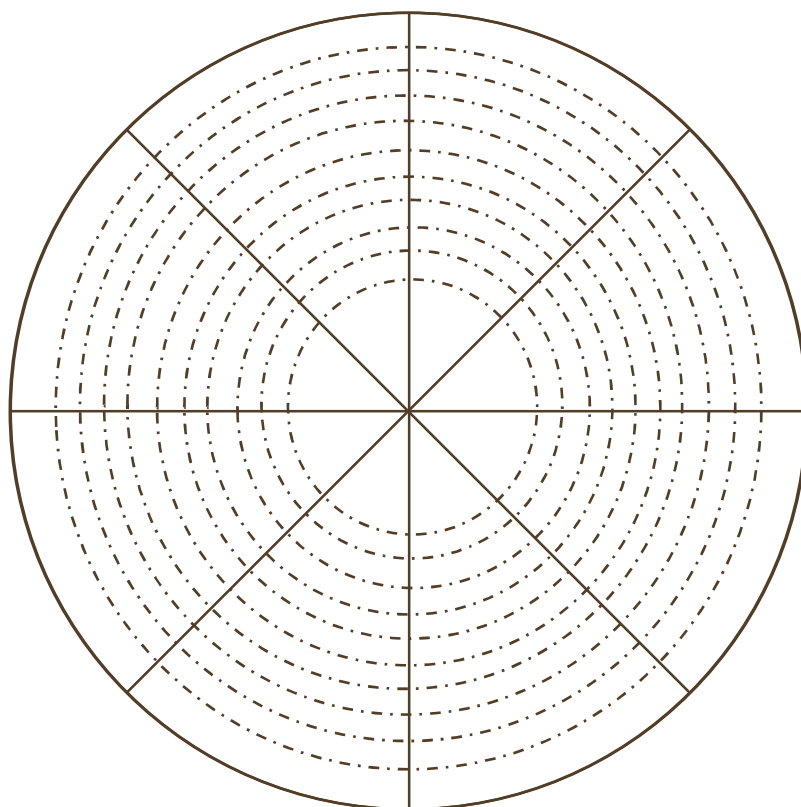


RUEDA DE VIDA

¿Qué tan satisfechx te encuentras con las siguientes áreas? Ubícalas como mejor te parezcan

Salud, Dinero, Amigos, Amor, Familia, Profesión, Desarrollo Personal, Ocio

Pon un punto en cada área, según el número que consideres adecuado, del 1 al 10. Luego, une los puntos (5 mins)



Realiza una sincera observación y responde estas preguntas (5 – 10 mins)

¿Cuáles objetivos o metas, no cumpliste el año anterior? ¿Qué consideras que te faltó para lograrlas?



ESTE VA A SER MI AÑO

MURO DE IDEAS (15 MINS)

Visualiza ahora que tienes un muro de escalada, donde cada 'presa' es un sueño a conseguir. Escribelos todos, no te limites.



Cápsula de Motivación: aprovecha de poner tu canción favorita mientras elaboras esta actividad, sentirás un pico de adrenalina 



MIS OBJETIVOS 2025

Ahora, te visitan los padrinos mágicos y con sus varitas, te cumplirán **4 deseos**, ¿cuáles escogerías? No lo pienses mucho, usualmente lo primero que se nos viene a la mente es lo que más ansiamos cumplir **(5 mins)**



Las metas son nuestros sueños; los objetivos, los pasos para hacerlos realidad. Un Vision Board nos inspira, pero la acción es clave. Imagina que quieres bajar de peso: un objetivo podría ser, ir al gimnasio tres veces por semana.

Según las 4 metas del ejercicio anterior, describe los objetivos que deberías cumplir **(10 mins)**



VISION BOARD

Considera el orden que he puesto en este diagrama para distribuir las imágenes de los sueños que deseas cumplir. Es importante que puedas tener una foto tuya en el centro del Collage.

Diviértete, en esta parte, puedes poner todo lo que deseas este año (20 mins)

