

La mejor versión de usted mismo

Ejercicio de visualización

¿Cómo sería su vida en un futuro perfecto? ¿Cómo pasaría su tiempo? ¿Quién estaría junto a usted? En este ejercicio, usted se imaginará la mejor versión de sí mismo en un futuro en el que las cosas han salido lo mejor posible y usted ha logrado todas sus metas.



Instrucciones

1 Escriba. En las siguientes páginas, usted se imaginará y describirá la mejor versión de sí mismo en tres áreas: personal, profesional y social. Al terminar, continúe con el paso 2.

2 Visualice. Durante la próxima semana, destine 5 minutos para visualizar la mejor versión de sí mismo cada día. Enfóquese en un área cada día, pasando de un área a otra durante cada día de la semana. Anote su práctica en la tabla que aparece abajo.

Al realizar la visualización, imagine la mejor versión de sí mismo con todo el detalle posible. Piense en una escena en la que la mejor versión de sí mismo pudiera encontrarse e imagine las imágenes, los sonidos y los sentimientos que usted experimentaría.

Consejo: Es común distraerse durante la visualización. Si usted nota que su mente comienza a divagar, está bien. Simplemente regrese sus pensamientos a este ejercicio cuando usted se dé cuenta.



Registro de sus visualizaciones

	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
Personal							
Profesional							
Social							

La mejor versión de usted mismo

Area profesional

Area profesional: trabajo, sentido de propósito, educación, aptitudes, retiro, ingresos, etc.



Imagine la mejor versión de sí mismo en el área **profesional** durante 1 minuto.



Escriba acerca de la mejor versión de sí mismo en el área **profesional** durante 5 minutos. Siga escribiendo durante todo este tiempo con el mayor detalle posible.

La mejor versión de usted mismo

Area social

Area social: relaciones románticas, amigos, familia, actividades sociales, etc.

 Imagine la mejor versión de sí mismo en el área **social** durante 1 minuto.

 Escriba acerca de la mejor versión de sí mismo en el área **social** durante 5 minutos.
Siga escribiendo durante todo este tiempo con el mayor detalle posible.
