

# “VISION BOARD”

● PROYECTA EL NEGOCIO Y LA VIDA DE TUS SUEÑOS ●



# VISION BOARD

## Tabla de Contenido

¿Qué es Exactamente un "Vision Board"?	2
El Poder de un Vision Board	3
El "Vision Board" Trabaja en Cada Aspecto De Tu Vida	4
<i>Negocios</i>	5
<i>Riquezas</i>	5
<i>Cuidado Personal</i>	6
<i>Familia &amp; Amigos</i>	7
<i>Diversión</i>	7
<i>Metas Grandes</i>	8
<i>Herramientas &amp; Materiales</i>	8
Diviértete	9

# VISION BOARD

**¿Quieres saber un secreto?** Establecer metas y hacer grandes cambios en tu vida no tiene que envolver todo el tiempo listas aburridas con "deadlines" y "To do lists".

De hecho, para muchos empresarios y creativos, ese tipo de cosas nos hace sentir ansiosos. Miramos la lista de fechas, de "cosas por hacer" y nos bloqueamos al instante por todo lo que vemos, así que lo dejamos para "después".

Y todos sabemos lo que significa "después" ¿Verdad? Osea, ¡Nunca pasa!.

Sin embargo, eso es lo que nos enseñaron sobre establecer metas. Todos hemos escuchado el lema " Una meta sin una fecha límite es sólo un sueño" . Pero a veces soñar es lo que realmente necesitamos para ver el camino más claro hacia donde queremos llegar.

Y de eso es que se tratan los "Vision Boards". De soñar y visualizar lo que soñamos.

En vez de un simple calendario o una hoja de cálculo con fechas y metas, el Vision Board te da la creatividad para que esos sueños crezcan y se materialicen poco a poco.

**¿Qué te inspira más? Esto:**

- 7/30/20 – Lanzamiento del nuevo Show en Youtube.
- 8/30/20 – Comprar primera casa de Inversión
- 12/31/20 – Crecer la lista de Emails a 10,000



# O esto:

Money Talks News



My European Bucket List

Say Yes to Happy



The Bucket List on twitter.com



before I die, I'd like to ... own a beach house. •... travelbest.ml



Thoughts on Thursday: My Bucket List Two Million Miles



Before I die, I want to... whatsyourbucketlist.tu...



GOT INTO FITNESS AT 43 STARTED WORKING OUT AT 56

"It doesn't matter how you start its how... Instagram



Instagram



weheartit.com



[Bucketlist] TRAVEL (The Great Wall of Chi... Rants of a Snappy Princ...



Ya ves, la mayoría de los programas para establecer metas se enfocan en el resultado que deseamos. ¿Que es lo que quieres?. Y eso está perfecto. Eso también lo necesitamos. Está perfecto para el plan de negocio, pero no es la mejor manera para mantenerte inspirado y motivado día tras día.

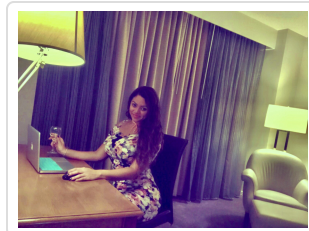
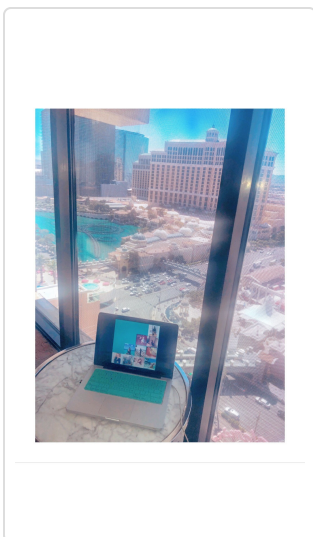
Para eso necesitas saber como te va a hacer **sentir** alcanzar esas metas. Y ese es el poder real de un "Vision Board".

El Vision Board activa el ***Poder de La Atracción.***

Yo soy fiel creyente y vivo ejemplo que esto ¡Funciona! Soy una persona de metas grandes y quizás hay momentos que no veo todo lo que he logrado por que siempre aspiro a más. Pero al tomarme el tiempo de reflexionar y mirar hacia atrás me doy cuenta de todo lo que he hecho. Todo lo que he logrado no ha sido casualidad. Practico la ley de la atracción y la visualización desde hace muchos años incluso, desde pequeña lo hacía sin saber realmente lo que estaba haciendo. Siempre estaba pensando y me imaginaba haciendo cosas que en aquel momento eran difíciles de lograr pero al pasar de los años las he logrado poco a poco.

De pequeña mi juego favorito era jugar con cajas registradoras y mi primer trabajo fue como cajera, Me llegue a imaginar al mando de una compañía donde le daba la oportunidad a modelos sin muchos recursos a hacer lo que les gustaba, y trabajaba con artistas/ celebridades y mi primer negocio fue un agencia de talentos con una división de Apoyo a producciones de filmaciones mayormente de videos musicales, películas y comerciales. Visualice mi primer apartamento exactamente como es. Visualice mi trabajo de la forma en que es; viajo constantemente, trabajo desde mi casa o cualquier lugar con acceso a internet, no tengo que ponchar con ningún jefe, y escojo con los clientes que quiero trabajar. Visualice mi carro como lo es y del color que es. He visualizado un sin numero de otras cosas en mi vida que he logrado. Y no tan solo en lo material sino también en mis relaciones interpersonales con mis seres queridos. Visualice a mi madre libre de cáncer desde el primer momento que le dieron la noticia de que lo tenía. Y gracias a Dios la tengo conmigo sanita y salva. Tengo la paz en mi vida que siempre aspiro. ¡Así de fuerte es la mente! Lo que piensas y quieres con todas tus fuerza se materializa.... ¡Te lo aseguro!

**OJO.** Hay que tomar acción también; no pasan las cosas a cambio de nada. Es una combinación de mente y acción.



## ¿Qué Es Exactamente Un Vision Board?

La definición más básica de un Vision Board es esta: Es una colección de fotos, de citas y de símbolos que tienen un significado para tí y que traen sentimientos de alegría, de paz, de amor y de la felicidad. Representa la vida de tus sueños.

Los Vision Boards vienen en diferentes formatos; digital y físico. Hablaremos más sobre esto ya mismo, pero por ahora, vamos a ver los tipos de contenido que componen los Vision Boards.

### Imágenes / Fotos:

Hasta ahora, el elemento más común que se encuentran en los Vision Boards son fotos, dibujos, mapas de la mente, bocetos o cualquier otra cosa que tenga algún significado para tí.

Por ejemplo, si viajar el mundo es una de tus metas, puedes incluir fotos de lugares, monumentos históricos que quieres visitar, o aviones (imagina la sensación de libertad asociada a ellas). Si sueñas con retirarte joven, entonces una foto tuya y de tu familia relajada en la playa servirá como un recordatorio de lo feliz que la vida será cuando no tengas que trabajar más.

### Mensajes De Motivación:

Para algunas personas, estos mensajes y citas pueden ser súper poderosos. Cuando pasas por un momento difícil o una "mala racha", simplemente recordar estas frases puede ser suficiente para que vuelvas a la carga.

Tu Vision Board puede incluir mensajes que ves publicados en las redes sociales, frases que lees y escribes en tu diario, o incluso testimonios de tus clientes o cosas buenas que otros han dicho sobre tí.

## Citas Inspiradoras:

La inspiración es diferente para todos. Para algunos, la mayor fuente de inspiración es la Biblia. Para otros, las palabras de motivación de los líderes de sus industrias o figuras históricas es algo que los levanta. Puedes divertirte con esto también. Tal vez tu mejor inspiración viene de las notas dentro de una barra de dulces Dove o de una galleta de la fortuna. Cualquier cosa que te haga sonreír o que arregle tu día es una buena opción para tu Vision Board.

## Todo Lo Demás:

¿Qué más te inspira o te motiva? ¿Un pequeño frasco de arena de esa playa aislada en la que te vas a jubilar algún día? ¿Los zapatos de bebé de tu hija? Los Vision Boards pueden incluir esto también, sólo tienes que ser un poco creativo cuando se trate de añadir este tipo de cosas.

Hablaremos sobre los materiales para crear un Vision Board en una sección más abajo. Pero primero, vamos a ver la realidad de cómo los Vision Board pueden cambiar tu vida.

## El Poder De Un Vision Board

Seas fan del bestseller, *The Secret*, o no, hay algo innegablemente cierto: **En lo que nos enfocamos es lo más que atraemos. En otras palabras; ¡Lo que piensas lo atraes!**

Si te pasas todo el tiempo preocupándote por el dinero, parecerá que se te desaparece de las manos. Si te obsesionas con tu peso, las libras parece que se aferran más ¡Créeme!. Y si sueñas en estar relajado en la playa dándote el sol del Caribe, pues va a ser más probable de que te encuentres en una silla de playa en un futuro no muy lejano.

Esto no es una fantasía de hadas-madrinas, tampoco. Hemos sabido por décadas que los sueños tienen poder, y que la visualización intencional es la clave para un mayor éxito en cada área de la vida.

Los mejores atletas practican sin fin, no sólo en el campo, sino en sus mentes. Ellos realmente ven ese tiro perfecto, se ven ganando la carrera, o haciendo un backflip perfecto. Se concentran en los movimientos, en cómo sus músculos reaccionarán cada segundo, y cómo se sentirán al final de una actuación estelar. Este tipo de visualización crea vías neuronales que son prácticamente indistinguibles de las causas por completar el acto mismo.

¿El resultado? Casi el mismo que con la práctica física real.

Funciona de la misma forma para tí. Cuando visualizas tu negocio ideal, tu vida en casa, tu matrimonio feliz, relaciones saludables, tus vacaciones de ensueño, e incluso tus mayores metas de ingresos, estás preparado para lograrlos.

Y cumplirás esas metas mucho más rápido y con menos tropiezos que si simplemente enumeras tus metas (y plazos) en un calendario.

Al igual que cualquier otra cosa, la visualización que brinda resultados requiere de práctica. Como niños, pasamos mucho de nuestro tiempo soñando despiertos y jugando, pero esas son habilidades que vamos perdiendo a medida que crecemos, "maduramos" y envejecemos. Un Vision Board puede ayudarte a empezar de nuevo esas habilidades de visualización creativa.

Aquí hay otro beneficio de crear un Vision Board: **Aumentará tu espíritu cuando se te presenten problemas en la vida.**

*¿Tienes un mal día?* Pasa un rato trabajando en tu Vision Board, y te vas a sentir mejor.

*¿Te sientes abrumado?* Mira tu vision board como recordatorio inmediato de por qué estás trabajando duro ahora mismo, y lo que vas a obtener de ese trabajo.

*¿Luchando para llegar a un cliente?* Lea algunas de las cosas buenas que otros clientes han dicho de tí. Te recordará inmediatamente lo valioso que eres, y el por qué haces lo que haces.

Pero los Vision Boards no son sólo para mejorar tu negocio. Tienen usos mucho más allá de tus metas de dinero o monetarias.

## Los Vision Boards Trabajan En Cada Area De Tu Vida

Antes de entrar en como es que los Vision Boards pueden afectar todos los aspectos de tu vida, tomemos un minuto para ver el error más común que la gente comete al crearlos:



*Se enfocan en la meta actual en vez que en el resultado.*

Imagina que tienes una meta de visitar Inglaterra. Podrías expresar eso simplemente escribiendo "Inglaterra" en una pizarra. Pero ¿y qué? Es improbable que la palabra misma provoque un sentimiento de alegría o anticipación. De hecho, cuanto más veas esa palabra, menos significado tendrá.

Como elemento del vision board, es algo bastante débil.

Imagínate, en cambio, una foto de Stonehenge. El sol está en el horizonte, bañando la escena con una luz dorada. La niebla se aferra a la tierra, hay una antigua estructura y sale de ella como un círculo de fantasmas. Casi se oyen las voces de hace 5.000 años, mientras adoraban a sus dioses, sanaban a sus enfermos y enterraban a sus muertos. ¿Sientes la diferencia?

Cuando miras la foto, no sólo dice "Inglaterra". Sino que te transporta instantáneamente allí y te mete en el momento. Es un sentimiento. No es una meta.

Cuando creas tu Vision Board, sin importar cuáles de los aspectos de la vida te estás enfocando, asegúrate de buscar las imágenes y las palabras que te hagan sentir de la forma que te imaginas que te vas a sentir cuando logres tu meta. No se trata de lo que quieres tener. Se trata de como te quieres sentir.

## Negocios

Los negocios — y el estilo de vida relacionado— son probablemente lo más común que se ve en los vision boards, y con una buena razón. **Lo más seguro empezaste un negocio con la meta de crear una mejor vida para ti y para tu familia.** Es lo más seguro una de tus mayores motivaciones, por lo que es natural buscar herramientas que te ayudarán a lograr los resultados que quieres.

Los Vision Boards son la opción perfecta.

Cuando estés construyendo tu vision board empresarial, considera las siguientes preguntas:

- *¿Cómo quieres que vaya tu día?*
- *¿Con qué clientes quieres trabajar?*
- *¿Qué proyectos te gustan?*
- *¿Cómo quieres que sea tu día de trabajo?*
- *¿Dónde estará tu "oficina"? ¿Cómo es tu oficina?*

Busca fotos y otros artículos que representen tu día de trabajo ideal, tu cliente perfecto, y tu trabajo ideal.

## Riqueza

Aquí hay otro tema favorito para los vision boards, y si las metas financieras son parte de los planes de tu vida, ésta es una area que debes de prestarle mucha atención.

La razón por la que muchas personas no alcanzan sus metas financieras es porque dejamos que esas voces internas negativas nos detengan. Conoces esa voz. Dice cosas como:

- *“Nunca ganarás mucho”*
- *“Nadie te pagará por hacer eso.”*
- *“Siempre has sido financieramente irresponsable y siempre lo serás.”*
- *“Simplemente no eres “bueno” con el dinero.”*
- *“Nunca aceptarán ese aumento de precio.”*

Dejamos que esa voz nos forme y cree nuestros limites de ingresos y ganancias, y si no tomamos medidas para silenciarlo, nunca vamos a ganar lo que realmente valemos.

Un vision board creativo puede ayudar. Empieza preguntándote a ti mismo...

- *¿Qué significa para mí la libertad financiera?*
- *¿Cómo puedo cambiar el mundo si gano más dinero?*
- *¿Qué organizaciones de caridad apoyaré cuando comience a ganar \$ xxx?*

Entonces busca esas fotos que representan ese sentimiento de satisfacción y alegría que vas a tener si logras estas metas y más. Tal vez esa foto de los niños necesitados que tu grupo de la iglesia ayuda a apoyar, o una organización de rescate de animales que amas. O tal vez es sólo un montón de dinero para que puedas retirarte joven y vivir en un yate. Es tu sueño, y puede ser cualquier cosa que quieras que sea.

El punto es que, tu vision board es el vehículo perfecto para callar al fin esa voz negativa en tu cabeza que te mantiene lejos de lograr tus metas.

## Auto- Cuidado

¿Cómo estás de salud? Para muchos dueños de negocios en línea, la contestación es que podrían estar mejor.

Pasamos mucho tiempo encerrados, sentados, mirando la pantalla de una computadora. No hacemos suficiente ejercicio. No comemos bien. No bebemos suficiente agua.

¿Cómo puede ayudar un vision board?. Ayuda a dejar claro *lo bien que te vas a sentir* cuando comes sano, haces ejercicios, y te hidratas.

Un vision board lleno de fotos de actividades divertidas en lugares relajantes es simplemente lo que debes recordar-la *próxima vez que quieras otro "slide" de pizza*- que estás trabajando hacia una meta alcanzable.

## Amigos y Familia

A veces no pensamos en los vision boards como algo útil para construir relaciones, pero tal vez sea que no ponemos suficiente énfasis en utilizar el establecimiento de metas para mejorar nuestras relaciones. Crear un vision board de familia, matrimonio y amigos puede cambiar todo eso.

Piensa en esto...

- *¿Qué tipo de relaciones quieres tener?*
- *¿Qué es lo más importante para ti como esposa (o)? ¿Madre (Padre)? ¿Hijo (a)? ¿Amigo (a)?*
- *¿Cómo quieres que tu marido o esposa se **sienta** cuando te vea?*
- *¿Cómo quieres que tus hijos se **sientan** cuando sean adolescentes?*

Llena tu vision board con cosas que representen las mejores relaciones que puedas imaginarte, y pronto, vas a empezar a crear esos enlaces en tu propia vida.

## Diversión

Aquí es donde realmente puedes volverte medio loco. Puede ser que ahora mismo no puedas irte de crucero alrededor del mundo (todavía), pero no hay razón por la cual no puedas ponerlo en tu vision board. No importa si estás soñando en una aventura boba, o poco realista, créala en tu vision board.

## Grandes Metas (Las Que Asustan)

Aquí es donde muchos de nosotros vacilan. Quizás tienes unas cuantas metas. Digamos que quieres aumentar tus ingresos un 15%. O correr un 5K. O irte de vacaciones a Grecia. Pero ¿qué pasa si las aumentas dos veces más ... o tres?

En vez de aumentar tus ingresos un 15%, auméntalo un 150%.

En vez de correr un 5K, corre un ultra- maratón.

En vez de unas vacaciones en Grecia, múdate allí.

Con tu vision board lleno de fotos significativas, y citas motivadoras, mensajes de inspiración, y un montón de creatividad, hasta estas metas grandes (que dan un poco de miedo) de repente se sienten mucho más posibles y alcanzables.

¿Y sabes qué? Como dije antes, TODO lo que puedes visualizar, lo puedes lograr.

Así que no tengas miedo de empezar un vision board para tus metas más grandes, y más intimidantes. Puede que no lo logres mañana o el próximo mes, pero si mantienes tu enfoque, llegarás allí.

## Herramientas y Materiales

Crear un vision board puede ser tan fácil como recortar fotos de una revista y pegarlas en una cartulina o un bulletin board de tu oficina; también puede ser digital. Mi Vision Board principal lo tengo en Pinterest y cada vez que veo algo que debe de estar en mi vision board lo añado; o puede ser tan complejo como un marco hecho a mano con las fotos personales

Ahora que sabemos lo que puede hacer un vision board por tus metas futuras y por tu estado de ánimo actual, hablemos como podemos construirlo.

- **Digital:** Puede ser creado con un software, o con Photoshop o alguna otra herramienta de edición de imágenes. La facilidad de uso es el beneficio obvio con este tipo de vision board, porque puedes añadir y editar rápidamente tu tablero.
- **Físico:** Papel, tablonas de anuncios, pizarras o incluso una pared en su casa u oficinas con imágenes colgadas. Tus opciones creativas son infinitas aquí, pero tu vision board obviamente será menos portable.
- **Móvil:** Creado en una aplicación hecha para tablets y teléfonos. La ventaja aquí es que tendrás tu vision board contigo donde quiera que vayas. Aquí también aplica crear un Board en Pinterest y crear tu vision board ahí (éste es el método que yo utilizo)

## Diviértete Con Esto

¿Recuerdas cuando eras un niño en la clase de arte? Los materiales del vision board pueden ser super divertidos, especialmente si estás creando un tablero físico para colgar en la pared.

Empieza por reunir una selección de materiales para trabajar con ellos:

- Muestras de tela y cintas
- Una grupo de revistas viejas (puedes ir a tu biblioteca local para pedir copias viejas)
- Lápices de colores y marcadores
- Papel de construcción
- Cartulina
- Pega y cinta adhesiva
- Tijeras
- Sellos

Empieza a hojear las revistas. Aguanta las ganas de quedarte leyendo los artículos, en vez de eso concéntrate en cómo te sientes al ver las fotos. ¿Te sientes bien? ¿Te hacen feliz? ¿Sonríes en alguna foto en particular? ¿Te trae a la mente alguna meta o sueño en particular? Recorta las fotos que te hablen de alguna forma.

No te preocupes por organizarlos o categorizarlos en este momento. Por ahora, haz un grupo de fotos que tengan un significado para ti.

Luego, toma tu tablero -y hasta puede ser una sola hoja de papel, una cartulina de tamaño completo, un álbum o incluso el tablón de anuncios en tu oficina- y comienza a arreglar tus fotos, citas y otros materiales

Puedes tener una sola tabla con áreas dedicadas a cada aspecto de tu vida, o un tablero diferente para cada uno. Tu tablero puede ser una mezcla de imágenes al azar, o un plan diseñado que vaya de una área a la otra. Se puede coordinar el color o no. En última instancia, no tienes que complacer a nadie, solo a ti, así que deja que tu creatividad fluya.

No tengas miedo de usar tus lápices y marcadores para decorar tu tablero, llamar la atención a ciertas imágenes, o dividirlo en partes distintas. Puedes agregar fechas y cifras en dólares si lo deseas, o los nombres de las personas a las que quieres pensar mientras trabajas con él.

Lo más importante, ¡Divertirse!



## Creación De Vision Boards Digitales

Para esos de nosotros que adoran las computadoras la velocidad y la eficiencia que nos dan, los vision boards digitales son lo mejor para mantener la creatividad fluyendo.

Los tableros digitales tienen la ventaja de ser portátiles, por lo que se puede disfrutar y podemos ser inspirados por ellos en cualquier lugar y en cualquier momento. Además, son fáciles de recrear y re-imaginar a medida que tus metas, sueños y valores cambien.

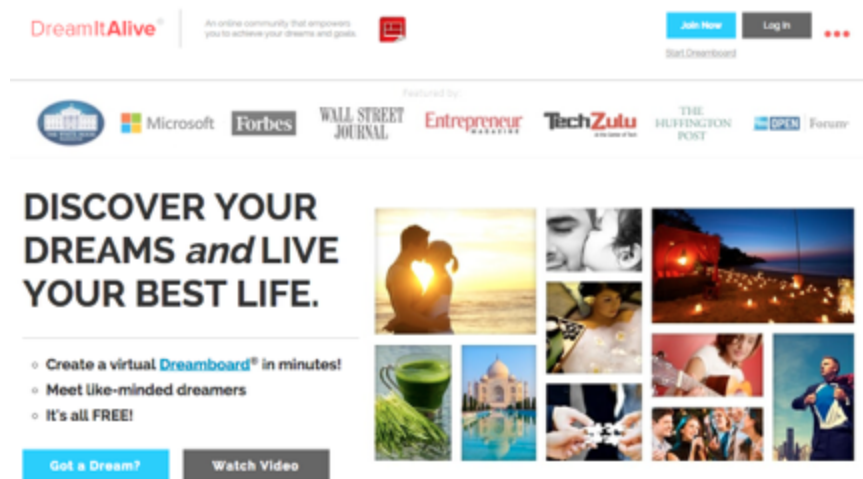
Y seamos realistas— son mucho menos desordenados que los físicos.

Hay varias aplicaciones basadas en la web que te ayudarán a crear tus tablas.

El que yo utilizo es Pinterest. Creo un "Board" y voy buscando y añadiendo a mi board todo lo que quiero en mi vida (puede ser 15 minutos a la semana). Creo mucho en el poder de la visualización y creo que eso me ha ayudado a lograr muchas cosas en mi vida. Todas las mañanas saco un ratito para ver ese " Board" y visualizar.

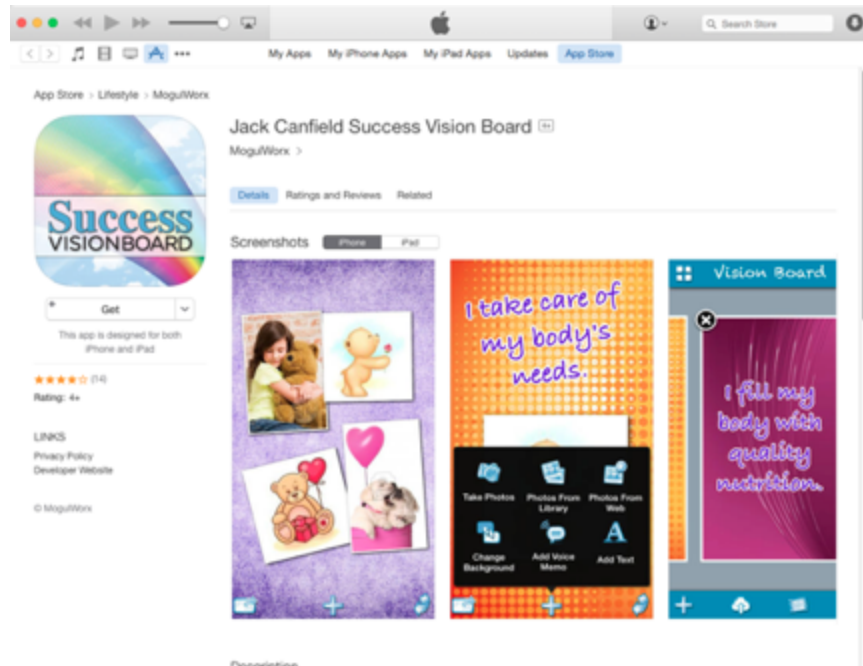
Otro de mis favoritos es DreamItAlive.com, que no solo provee las herramientas para crear tu "dreamboard" (como lo llaman) sino que también tienen una comunidad de personas con la misma mentalidad (soñadores) que te pueden apoyar y animar.

Lo mejor de todo es que "Dream It Alive" es gratis.



The image shows the homepage of DreamItAlive.com. At the top, there is a navigation bar with the DreamItAlive logo, a tagline "An online community that empowers you to achieve your dreams and goals", and buttons for "Join Now", "Log In", and "Start Dreamboard". Below the navigation bar, there is a section titled "Featured by:" with logos for Microsoft, Forbes, Wall Street Journal, Entrepreneur, TechZulu, The Huffington Post, and CIBC Forum. The main content area features a large headline "DISCOVER YOUR DREAMS and LIVE YOUR BEST LIFE." followed by a grid of images representing various dreams and goals. Below the grid, there are three bullet points: "Create a virtual Dreamboard® in minutes!", "Meet like-minded dreamers", and "It's all FREE!". At the bottom of the main content area, there are two buttons: "Got a Dream?" and "Watch Video".

Otra opción popular es la aplicación Jack Canfield's Success Vision Board para el iPad. Esta solución portátil te permite llevar tu vision board contigo donde quiera que vayas.



En última instancia, no importa cómo hagas o crees tu vision board, lo que importa es que que hagas uno. (O más.)

Tener esta herramienta en tu arsenal hace que sea mucho más probable que puedas lograr tus sueños, como también te aseguro que tus sueños serán más grandes de lo que eran antes de que comenzaste a trabajar con tu Vision Board.

Antes de empezar sin embargo, aquí están las cosas más importantes para recordar acerca de tu vision board.

1. *¡Es tuyo!. No hay manera correcta o incorrecta de crear tus sueños.*
2. *¡Sueña grande! Tu vision board no debe ser llenado de las cosas que podrías alcanzar fácilmente la semana que viene. Un nuevo teléfono celular no tiene lugar en tu vision board. A menos que hagas uno específicamente para metas a corto plazo.*
3. *Tienes que pasar tiempo con trabajándolo y observándolo (visualizando). Un vision board es un documento vivo, y trabajará mejor cuando tiene tu atención por lo menos algunos minutos todos los días. Como les mencioné; como parte de mi rutina de la mañana yo observo el mío por unos minutos.*

Ya sea que escojas crear un collage enorme de fotos enmarcadas individualmente que vayas recolectando en el transcurso de un año, o si lo haces en tu iPad a partir de fotos de stock, trata y prueba hacer un vision board. Puede que te sorprenda el poder y el impacto que puede hacer en tu vida y en tu negocio.

## ¿Quién Está Detrás De Todo Esto?

Soy Gianna Santana, de [GiannaSantana.com](http://GiannaSantana.com) y enseño estrategias de negocio y de mercadeo digital a empresarios modernos y profesionales creativos que quieren ganar mucho más dinero, haciendo lo que les gusta, trabajando menos y que quieren tener la libertad de tiempo para poder disfrutar una vida de calidad. Serial Entrepreneur & Fundadora de una agencia digital donde ayudo a dueños de negocios y marcas personales a aumentar sus clientes, visibilidad, tráfico y ventas utilizando el Internet y las redes sociales.

Me puedes encontrar en mi Página de Facebook (<http://giannasantana.com/facebook>) o en mi grupo privado de Facebook; una comunidad en donde comparto información, apoyo y Tips extras (<http://giannasantana.com/grupo>)

