

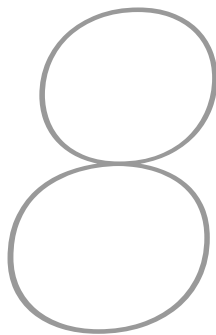


ESENCIALISTA

ADMINISTRACIÓN CONSCIENTE DEL TIEMPO

LOS

ENFÓCATE EN



aspectos *esenciales*
de tu **visión** de vida



CUADERNILLO DE EJERCICIOS



Por Carolina Ayerbe



Tu visión de vida

DD _____

MM _____

AA _____

El propósito de este ejercicio es definir con claridad tu visión de vida ideal según los ocho aspectos que la conforman, al responder las preguntas en las siguientes páginas. Elige un momento de quietud y reflexión, elimina interrupciones y usa estas páginas para dar rienda suelta a tu imaginación. **Piensa en grande**, no limites tus sueños y no te preocupes por cómo esta visión se cumplirá. Conéctate con tus sentidos y describe en el mayor nivel de detalle posible y **como si fuera realidad hoy**, cómo luce tu visión y qué olores, sonidos y sensaciones te provoca.

Es probable que no quieras hacer este ejercicio porque pensarás que es demasiado simple o que ya tienes tu visión clara. Pero te invito a usar las preguntas de cada aspecto como punto de partida y darte permiso para explorar e indagar más y más profundo.

Piensa qué es **lo que en realidad tú más quieres** (no la sociedad, ni tu familia, ni tus amigos); piensa en por qué lo quieres y por qué aun no lo tienes o no está en el nivel que quisieras.



