

DREAM QUEST 2026



Que vas a *necesitar...*

- ✓ Tu workbook
- ✓ Si no lo tienes, papel y lápiz.
- ✓ Tu mapa de sueños tradicional
- ✓ un corazón abierto para recibir y crear





- Escribe tus comentarios e insights en el chat.
 - Si estás viendo el taller en diferido.
La alternativa del chat es el enlace de preguntas.
- Lo encuentras en: el portal, email o workbook.

También puedes
escanear este código.



!EL UNIVERSO RECOMPENSA LA ACCIÓN Y YO SERÉ SU CÓMPLICE!

Podrás ganar: Sesiones VIP, limpiezas energéticas, lecturas intuitivas, mentorías.

LA PRIMERA GANADORA DE DREAM QUEST ✨

Y AÚN TENGO DOS PREMIOS MÁS QUE ESTAREMOS SORTEANDO AL FINAL DEL TALLER ✨

RESET Lab



VISION Hub



CREATION Studio



Expansion Field HOY



DREAM QUEST 2026



EXPANSION

Field





CIERRA LOS OJOS Y REFLEXIONA...

¿Qué ha cambiado dentro de mí
desde que comenzó este magico
viaje?

Escribelo... 

¿QUE HAREMOS EN EXPANSION FIELD?

- ✓ Convertimos tu mapa de sueños en pasos concretos.
- ✓ Tu Plan de acción magnético en Una página.
- ✓ Plan de contingencia para tiempos difíciles.
- ✓ Ejercicio de cierre "Dear future me..."



Qué es realmente la expansión?

“EL PUENTE ENTRE DONDE ESTÁS Y DONDE QUIERES LLEGAR”

Muchas veces pensamos que expandirnos significa:

- ✦ **Crecimiento rápido**
- ✦ **Grandes logros inmediatos**
- ✦ **Resultados visibles de un momento a otro**

Pero en la práctica...

- ✦ **La expansión no es un salto mágico.**
- ✦ **Es el proceso diario de ir cerrando esa distancia.**





LA EXPANSIÓN NO SIEMPRE SE SIENTE CÓMODA

- ✦ A veces se siente lento ✦
- ✦ A veces se siente incierto ✦
- ✦ A veces puede sentirse frustrante ✦

ES EL MOMENTO EN EL QUE:

Ya sabes que no quieres vivir como antes
Pero todavía no ves los resultados del cambio

MUCHAS PERSONAS SE QUEDAN ESTANCADAS:

no por falta de sueños,
sino porque no saben cómo sostener el proceso en medio.

LA EXPANSIÓN OCURRE *paso a paso...*

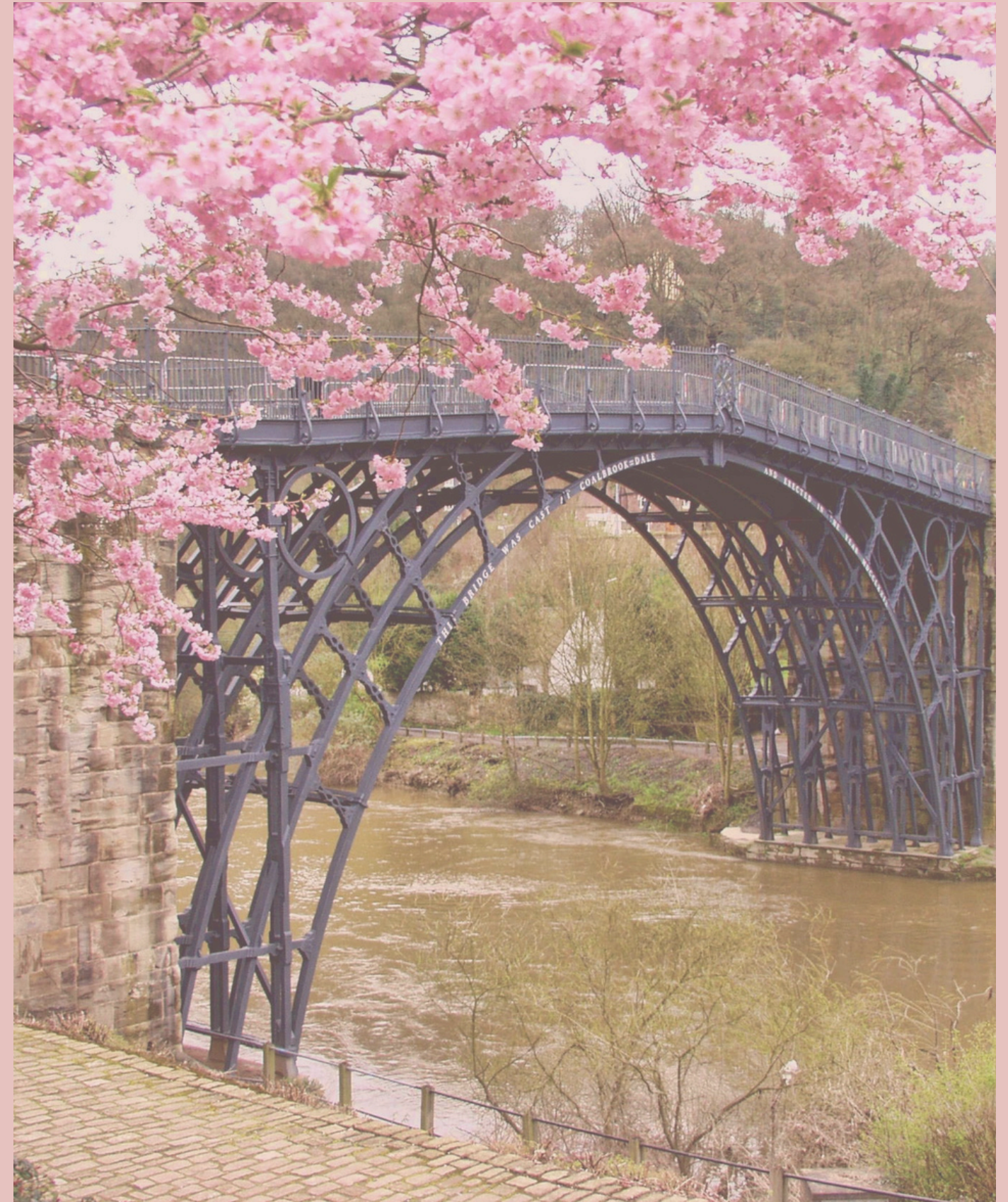
Es como cruzar un puente:

Aún ves claramente de dónde vienes...
y la nueva realidad todavía no está completamente
cerca.

Te expandes cuando:

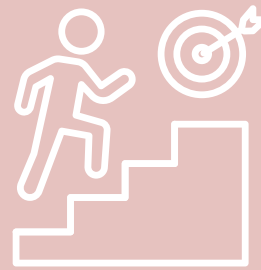
- ✦ Sigues avanzando, sin ver resultados inmediatos
- ✦ Tomas decisiones alineadas con tu visión
- ✦ Sostienes acciones pequeñas y consistentes

LA EXPANSIÓN NO OCURRE CUANDO LLEGAS A LA META...
OCURRE MIENTRAS VAS CONSTRUYENDO EL CAMINO.



**“ Cuando escribes tu sueño en un papel y le pones fecha
SE CONVIERTE EN UN OBJETIVO,
cuando divides tu objetivo en pequeños pasos,
SE CONVIERTE EN PLAN
un plan respaldado por acciones
SE CONVIERTE EN REALIDAD ”**

CONVERTIR TUS IMÁGENES EN PASOS CONCRETOS



Visión a largo plazo - 5 Años

HACIA DONDE TE DIRIGES



Visión Mediano plazo- Metas del año

REALMENTE IMPORTANTE LOGRAR



Visión a Corto plazo- 90 días

PRÓXIMOS PASOS - PUEDES EMPEZAR HOY

Crea tu plan ACCIÓN MAGNETICO

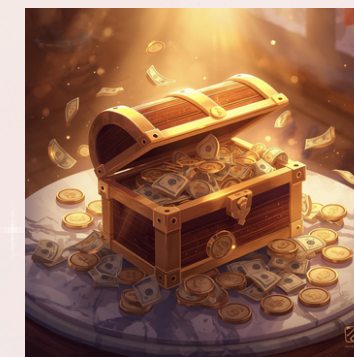


METAS
12 MESES

- Meta 1
- Meta 2
- Meta 3



VISIÓN -5 ANOS +



2026



PUNTO DE PARTIDA

(Tu situación actual)

Cuando eliges tus metas, estás definiendo el destino al que quieres llegar... como en un viaje en carretera.

Si quieres viajar de Nueva York a Miami, lo primero que necesitas es:

- ✓ Saber desde dónde partes.
- ✓ Definir hacia dónde vas.
- ✓ Ver las rutas posibles.
- ✓ Calcular el tiempo y los recursos necesarios.

**TENER CLARIDAD SOBRE TU PUNTO DE PARTIDA
TE PERMITE ANTICIPAR LO QUE VAS A NECESITAR
PARA LLEGAR A TU META.**

Ejercicio:

Tu punto de partida vs. lo que necesitas

- Qué recursos tienes disponibles
- Cómo están tus emociones
- Qué habilidades ya posees
- Qué tiempo y energía tienes hoy

- Recursos que debes desarrollar
- Apoyo o herramientas necesarias
- Habilidades por aprender
- Ajustes que tendrás que hacer

CUANTA MÁS CLARIDAD TENGAS SOBRE TU PUNTO DE PARTIDA, MÁS FÁCIL SERÁ DISEÑAR EL CAMINO.

MI PRESENTE

Punto de partida

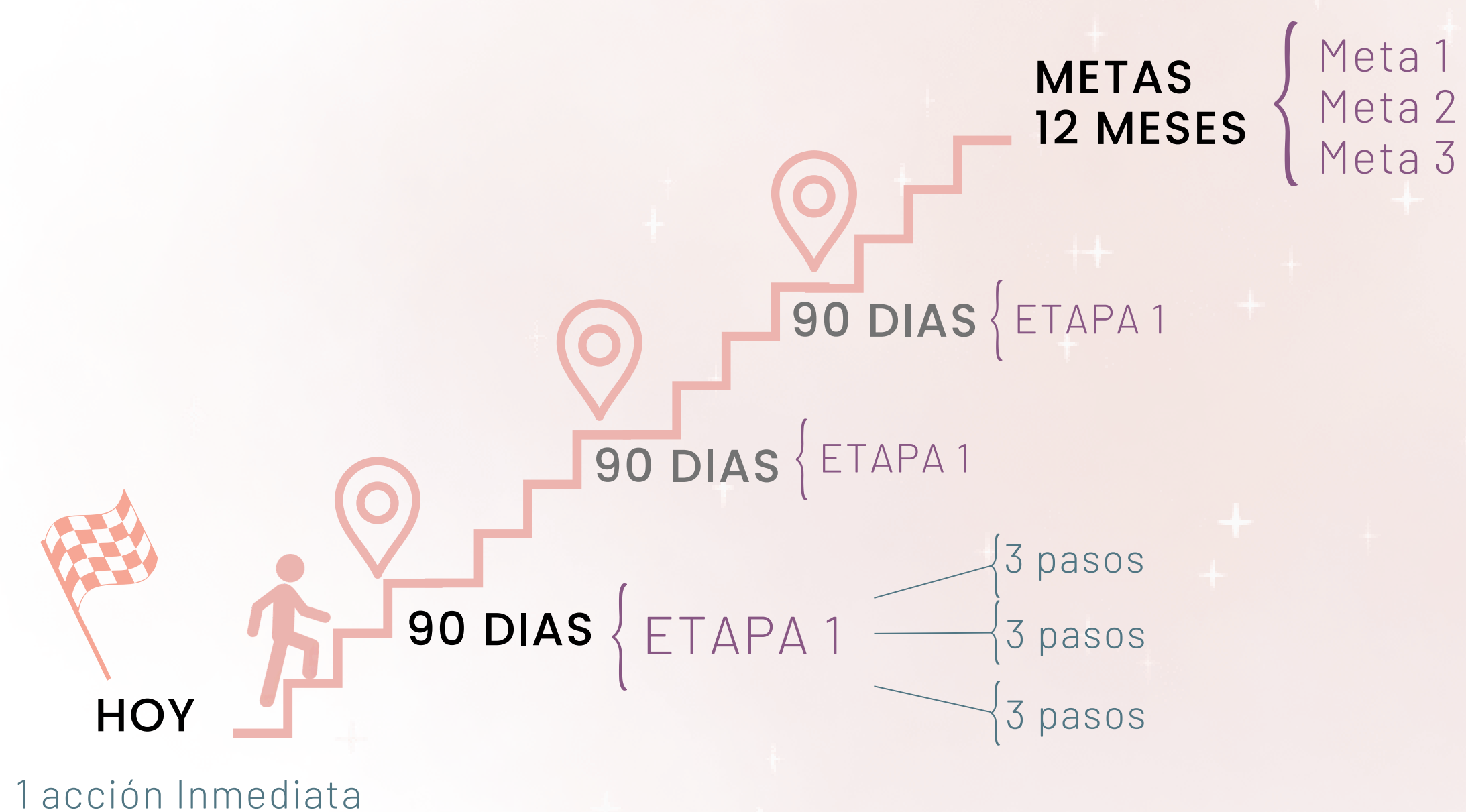
META 1 - 2026

Punto de llegada

**QUE TENGO
DISPONIBLE
HOY**

**QUE NECESITO
HACER
CONSEGUIR**

Crea tu plan ACCIÓN MAGNETICO



VISIÓN -5 ANOS +

2026



Crea tu plan **ACCIÓN MAGNETICO**

Evalua y repite

**METAS
12 MESES**

Meta 1
Meta 2
Meta 3

90 DIAS { ETAPA 1

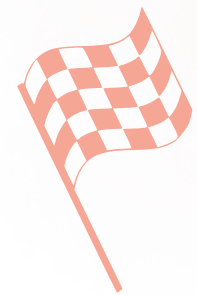
90 DIAS { ETAPA 1

90 DIAS { ETAPA 1

3 pasos — 3 pasos SEMANAL

3 pasos — 3 pasos SEMANAL

3 pasos — 3 pasos SEMANAL



HOY



1 acción Inmediata



VISIÓN -5 ANOS +

2026





**¿ NO ESTÁN CLAROS LOS PASOS QUE TIENES QUE DAR?
RECUERDA QUE LA CLARIDAD LLEGA CON LA ACCIÓN.**

METAS	META 1 - Financiera	META 2 - Salud	META 3: Crecimiento Personal
SPECIFICO RESULTADO	Ahorrar \$5,000 dólares en 12 meses para crear un fondo de emergencia.	Mejorar condición física y energía incorporando ejercicio regular.	Fortalecer claridad mental y conexión personal mediante journaling.
MEDIBLE DATOS	Ahorrar \$100 por semana durante 50 semanas.	Ejercitar 4 veces por semana durante 30 minutos. Registrar entrenamientos en calendario o app.	Escribir en un journal 4 veces por semana durante 15 minutos.
ACIONES ALINEADAS TO DO LIST	<ul style="list-style-type: none"> • Abrir una cuenta de ahorro separada • Programar transferencia automática semanal • Reducir gastos no esenciales (ej: comidas fuera) • Llevar un presupuesto mensual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agendar días fijos de entrenamiento • Elegir actividad específica (caminar, gym, yoga) • Preparar ropa deportiva con anticipación • Alimentación sana que proporcione energía • Contratar entrenador si es necesario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elegir un horario fijo (mañana o noche) • Tener journal visible y accesible <ul style="list-style-type: none"> • Usar prompts semanales • Registrar avances emocionales • Crear pequeño espacio tranquilo.
REALISTICO POSIBLE Y ALGANZABLE Y CON FECHA	Meta ajustada a ingresos actuales. Fecha límite: 31 de Diciembre 2026 - 1 Año	Rutina adaptada a horarios actuales. Duración inicial: Próximos 6 meses.	Rutina breve y adaptable. Duración: 90 días consecutivos
EVIDENCIA Del logro	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ver saldo acumulado en cuenta. ✓ Tener fondo disponible para emergencias ✓ DIARIO/SEMANAL/MENSUAL: Registra cada ingreso. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Número de sesiones cumplidas. ✓ Mayor energía física. ✓ Mayor resistencia o bienestar. ✓ Mejoría en la movilidad y apariencia física. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Registro continuo en journal ✓ Mayor claridad en decisiones ✓ Reducción de estrés mental

METAS CON ESTRUCTURA

Sostenible

Tu plan Magnético EN UNA PAGINA

MI PLAN DE ACCIÓN Magnético



TU GRAN META: Ahorrar \$5,000 dólares en los próximos 12 meses para crear un fondo de emergencia que me dé seguridad financiera y tranquilidad.

Sabré que he llegado a mi meta cuando: Tenga \$5,000 acumulados en mi cuenta de ahorro. Haya cumplido con mis transferencias semanales de forma constante.

Esta meta es importante para mí ¿por qué?: Me permitirá sentir mayor estabilidad, reducir mi ansiedad económica y tener tranquilidad frente a imprevistos como gastos médicos, pérdida de ingresos o emergencias familiares.

¿Cómo actuaría hoy la versión de mí que ya logró esta meta? Actuaría con disciplina y constancia: organizaría mis gastos, priorizaría el ahorro cada semana y tomaría decisiones financieras pensando en mi seguridad a largo plazo.

Cuando yo cumpla esta meta voy a ganar/ sentirme: Experimentaré una profunda sensación de estabilidad y libertad para tomar decisiones sin presión económica.



ESCALÓN CLAVE 1

ORDEN Y CLARIDAD FINANCIERA -



PEQUEÑOS PASOS:

1. Abrir una cuenta de ahorro.
2. Reducir gastos no esenciales.
3. Elaborar un presupuesto.



ESCALÓN CLAVE 2

CONSTRUIR EL HÁBITO DE AHORRO



PEQUEÑOS PASOS:

1. Programar transferencias.
2. Aprender a tomar decisiones financieras.
3. sistema de seguimiento del dinero.



ESCALÓN CLAVE 3

CONSOLIDAR SEGURIDAD FINANCIERA



PEQUEÑOS PASOS:

1. Mantener el ahorro constante.
2. planificar nuevas metas financieras.
3. Abrir un cdt / invertir una parte.

COPY © RIGHTS RESERVED ADRIANA ARBELAEZ

1. Tu gran meta

- Que es lo que quieres lograr.
- Evidencia del logro.
- Tu Porqué.
- Inversión de energía/compromiso centrada en el placer
- esto me conecta

2. Escalones Clave

¿Cuáles son tres **tareas o acciones estratégicas** que debes realizar y que te van a acercar a tu meta principal?

3. Pequeños Pasos

Desglosa cada escalón clave en pequeñas tareas, que sean fáciles de alcanzar para crear "Momentum" y progreso.



*Lo que repites, lo refuerzas. Y lo que refuerzas,
se convierte en tu nueva forma de vivir.*

Hoja de Acción SEMANAL FECHA / /

TU GRAN META:



ESCALON CLAVE #



PEQUEÑOS PASOS:

1 _____

2 _____

3 _____

MIS 3 ACCIONES ESTRATEGICAS:



1 _____

2 _____

3 _____

Area de signa

CALIFICA QUE HABITOS O MEJORAS HAS HECHO EN TU VIDA

1 _____ ○ ○ ○ ○ ○

2 _____ ○ ○ ○ ○ ○

3 _____ ○ ○ ○ ○ ○

4 _____ ○ ○ ○ ○ ○

5 _____ ○ ○ ○ ○ ○

LISTA DE TAREAS PRIMER PASO #

CALIFICA TU COMPROMISO ☆☆☆☆☆

Mapa de Acción HACIA MI META FECHA / /

LISTA DE TAREAS ESCALON#

www.adrianaarbelaez.com

Enfoca y simplifica las acciones semanalmente.

Ejercicio Opcional

BREAK - 5 MINUTOS

**MUEVE TU CUERPO Y
DESCANSA DE LA PANTALLA**





Repite

Plan de contingencia - OBSTACULOS Y RETRASOS



PASO 1: DETENERSE

Cuando te das cuenta que estás enfrentando un obstáculo, es tiempo de hacer un alto en el camino. Si no lo haces puedes quedarte atascado y sumido en la confusión.



PASO 2: RECONOCER

Darse cuenta que te detiene te hará ver la solución. Reconoce que eres humano y los obstáculos son parte del Éxito.

Reconoce además lo que si has hecho bien hasta ahora y todos tus avances.



PASO 3: REACARGARSE

Tomate el tiempo para hacer algo relajante y que te renueve la energía y te recarguen. No es posible encender un carro sin gasolina.



PASO 4: APRENDIZAJE

Encuentra cual es la lección o el aprendizaje. Descubre el oro escondido detrás de el obstáculo. Todo pasa siempre por una razón. Entonces pregúntate ¿para que ha sido diseñado este obstáculo?



PASO 5: BUSCA AYUDA

Si aún no te sientes totalmente recargado o motivado, o sientes que estas estancado en un círculo negativo o en confusión, Busca a alguien para que te ayude.

Puede ser un mentor, un terapeuta, coach, alguien que pueda brindarte sabiduría, guía o instrucciones para poder continuar. En este punto debes tener claridad en que quieres que te ayude.



PASO 6: RECONECTA CON TU META

Has una lluvia de ideas de las tareas o cosas que necesitas y quieres hacer para cumplir tu meta. Luego prioriza y hacer un nuevo plan. Si tienes dudas de el plan, puedes consultar tu mentor para que revise contigo el plan.

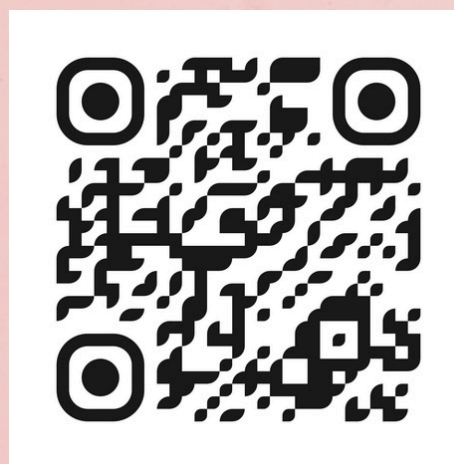


PASO 7: TOMA ACCIÓN INMEDIATA

El mejor tiempo para tomar acción es HOY. Empieza completando la primera tarea de tu lista así sea una tarea de unos minutos ya que esto te ayudará a crear "Momentum" que es el impulso que te lleva al éxito. 5 minutos de trabajo es mejor que no hacer nada en absoluto. 1% de esfuerzo es mejor que 0% de esfuerzo

Ejercicio

"CARTA DE TU YO DEL FUTURO"





De aquí en adelante...

- ✓ . Visita tus sueños con frecuencia:
- ✓ . Mantén una acción constante
- ✓ . Utiliza tu plan de acción como brújula
- ✓ . Aplica tu plan de contingencia cuando sea necesario
- ✓ . Evalúa tu progreso periódicamente
- ✓ . Quedate hasta ver la magia
- ✓ . Busca apoyo cuando lo necesites

No tienes que hacerlo sola...

- ✓ Si necesitas trabajar tu mentalidad y regular tu sistema nervioso: **Terapias de biodescodificación e hipnosis.**
- ✓ Si buscas alinear tu energía con tu mentalidad: **Limpieza y alineación de chakras**, para emprendedoras **Biz alignment Boosty session.**
- ✓ Si deseas trabajar un tema específico pero holísticamente: **HypnoPower sesion. (Hipnosis recargada + Alignment)**
- ✓ Si deseas un proceso totalmente integral de un tema complejo o muchos temas: **Mi paquete de transformación VIP.**
- ✓ Si necesitas sostener enfoque y vencer la procrastinación: **Magnetic year o Paquetes personalizados VIP.**

!EL UNIVERSO RECOMPENSA LA ACCIÓN Y YO SERÉ SU CÓMPLICE!

SORTEO E PREMIOS MÁS

- Premio 1: Hypnower sesion**
- Premio 2: Limpieza energetica**
- Premio 3: Sesión de tu elección.**

QUE SIGUE ...



- COMPLETA TAREAS DIAS PASADOS
- COMPLETA RETOS.
- 31 MARZO - CIERRA EL PORTAL



APLICAR LO
APRENDIDO
MIRA QUE FUNCIONA
AJUSTA
REPITE



ENVÍAME TODAS TUS
DUDAS Y PREGUNTAS

!ESTARE HACIENDO SEGUIMIENTO A TU PROCESO!

Llamadas extras de apoyo y coworking
estare anunciando



**!GRACIAS
INFINITAS!**