



DREAM QUEST 2026

Workbook



EXPANSION *Field*



✦ Momento de Consciencia ✦

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

Toma consciencia de cómo te sientes, en cómo percibes tus sueños, qué es distinto ahora dentro de ti , qué decisiones magnéticas has tomado. Sonríe y date un fuerte abrazo de agradecimiento a ti misma por liderar tu vida con decisión y regalarte este tiempo mágico para diseñar un año extraordinario

✦ Punto de partida ✦

ADQUIERE CLARIDAD DE QUE NECESITAS PARA LLEGAR A LA TU GRAN VISIÓN

PUNTO A

Punto de partida

PUNTO B

Punto de llegada



✦ Lluvia de Ideas ✦

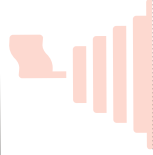
Escribe todos tus sueños y Transformarlos en objetivos. Que sean Especificos, alcanzables, realistas.



Metas con estructura SOSTENIBLE

METAS	META 1 -	META 2 -	META 3:
SPECIFICO RESULTADO			
MEDIBLE DATOS			
ACIONES ALINEADAS TO DO LIST			
REALISTICO POSIBLE Y ALCANZABLE Y CON FECHA			
EVIDENCIA Del logro			

MI PLAN DE ACCIÓN



TU GRAN META:

Sabré que he llegado a mi meta cuando:

Esta meta es importante para mí ¿por que?:

¿Cómo actuaría hoy la versión de mí que ya logró esta meta?

Cuando yo cumpla esta meta voy a ganar/ sentirme:



ESCALÓN CLAVE 1



ESCALÓN CLAVE 2

ESCALÓN CLAVE 3

PEQUEÑOS PASOS:

1 _____

2 _____

3 _____

PEQUEÑOS PASOS:

1 _____

2 _____

3 _____

PEQUEÑOS PASOS:

1 _____

2 _____

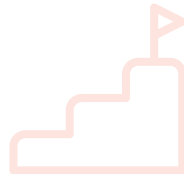
3 _____



TU GRAN META:



ESCALON CLAVE



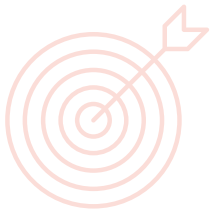
PEQUEÑOS PASOS:

1 _____

2 _____

3 _____

MIS 3 ACCIONES ESTRATEGICAS:



1 _____

2 _____

3 _____

Area de mejora

CALIFICA QUE HABITOS O MEJORAS HAS HECHO EN TU VIDA

1 _____	1	2	3	4	5
2 _____	1	2	3	4	5
3 _____	1	2	3	4	5
4 _____	1	2	3	4	5
5 _____	1	2	3	4	5

LISTA DE TAREAS PRIMER PASO

Large empty area for listing tasks.



LISTA DE TAREAS ESCALON#

Plan de CONTINGENCIA



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

MIS OBSTÁCULOS SON:

LO QUE HE HECHO BIEN ES:



PASO 3: REACARGARSE

PARA RECARGARME YO HARÉ:



PASO 4: APRENDIZAJE

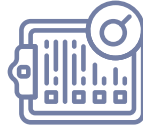
LA LECCIÓN ESCONDIDA EN ESTOS OBSTÁCULOS ES:



PASO 5: BUSCA AYUDA

Si decido buscar a alguien, ¿Quién sería ?

En lo que me pueden ayudar es:



PASO 6: RECONECTA CON TU META

MIS 3 PRIORIDADES SON:

1 _____
2 _____
3 _____



PASO 7: TOMA ACCIÓN INMEDIATA

LA ACCIÓN INMEDIATA QUE VOY A TOMAR ES:

★ Prompts contingencia ★

Puntos de descanso, recompensas, reconocimiento.

¿Cuál es tu kryptonita? Posibles obstáculos e interferencias.

CARTA A TU YO DEL FUTURO

Para cerrar Dream Quest 2026, te animo a **escribirle una carta a tú "yo futuro"**. Allí puedes escribir un pequeño resumen de todo lo trabajado durante todo el evento, contarle a tú yo futuro en que punto estas, cuáles han sido tus retos, los aprendizajes, cuáles son las cosa que vas a dejar ir, tus intenciones, que libro estás leyendo, todos tus triunfos, alguna lección o mensaje especial que quieres que siempre recuerde o te gustaría leer, la identidad que has decidido encarnar desde hoy, las desiciones que tomaste, etc. Tu imaginación es él límite.

Yo he venido haciéndolo por varios años y es una experiencia mágica recibir un mensaje de tú yo del pasado y recordar lecciones, el camino recorrido y sobre todo te ayudará a ver todo lo que te has transformado y evolucionado. Ingresa a este link <https://www.futureme.org/> para realizar tu carta y puedes programarlo para que te llegue en 90 días, 6 meses, un año, tú decides.



!Gracias!
* * * *



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.**

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
estaré anunciando via E-mail

Envíame todas tus preguntas, comentarios,
peros, insights en el link de Preguntas y
respuestas.



escaneando
este código.

No tienes que hacerlo sola...

- ✓ Si necesitas trabajar tu mentalidad y regular tu sistema nervioso: **Terapias de biodescodificación , Hipnosis, Tapping EFT.**
- ✓ Si buscas alinear tu energía con tu mentalidad: **Limpieza y alineación de chakras**, para emprendedoras **Biz alignent Boosty session.**
- ✓ Si deseas trabajar un tema específico pero holísticamente: **HypnoPower sesion. (Hipnosis recargada + Aligment)**
- ✓ 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: **Año Magnético o Paquetes personalizados VIP.**

Contactame Aquí



NOTAS

NOTAS