



# DREAM QUEST 2026

## Workbook





Hoy vamos a realizar un **cierre energético, emocional y mental del 2025**, liberando todo aquello que hemos venido cargando, incluso desde años atrás. Este es un momento para soltar, agradecer y abrir espacio a lo nuevo.

Crearemos juntas tu **Mapa Energético del 2025, una herramienta para reconocer con claridad** qué se queda, qué sueltas y qué transformas.

Te invito a hacer este ejercicio desde un lugar de amor, presencia y total honestidad. Escribe lo primero que llegue a tu mente, sin filtrar ni analizar. Luego podrás volver y profundizar si lo deseas. Así evitarás que la mente intervenga o te sabotee.

**Cierra los ojos por un instante y visualiza tu 2025 como una película** que llega a su fin. Observa cada escena sin juicio. Cada sueño, logro, emoción y obstáculo fue parte esencial de tu evolución.

Respira profundo y permite que la gratitud cierre este ciclo con suavidad y poder.



## PARTE 1: SUEÑOS Y LOGROS

**¿Cuántos de los sueños que tenías para el 2025 no lograste cumplir? y ¿por qué crees que fue así?**

**¿Qué te enseña eso sobre tus prioridades, tu enfoque o tu energía?**

## PARTE 1: SUEÑOS Y LOGROS

**¿Qué sueño sigue vivo en ti y merece una nueva oportunidad en el 2026?**

**¿Cuáles debes tachar de la lista y dejar ir?**

## 1: SUEÑOS Y LOGROS

**¿Qué sueño sigue vivo en ti y merece una nueva oportunidad en el 2026?**

**¿Cuáles debes tachar de la lista y dejar ir?**

## PARTE 2: NIVEL EMOCIONAL Y MENTAL

**¿Qué emociones dominaron en mi 2025? ¿y qué me estaban intentando mostrar?**

**¿Qué experiencias se repitieron y qué patrón reconoces detrás de ellas?**

## PARTE 2: NIVEL EMOCIONAL Y MENTAL

**¿Qué emociones dominaron en mi 2025? ¿y qué me estaban intentando mostrar?**

**¿Qué emoción quiero dejar atrás y cuál quiero cultivar en el 2026 para abrirme a una nueva frecuencia??**

## PARTE 2: NIVEL EMOCIONAL Y MENTAL

**¿Qué aprendí sobre mí a través de mis emociones?**

**¿Qué pensamientos o creencias te limitaron?**

## PARTE 3: NIVEL ENERGÉTICO

**¿Dónde sentí que mi energía se fugó este año?  
(personas, lugares, proyectos, pensamientos)**

**¿Qué me drenó física o energéticamente?**

## PARTE 3: NIVEL ENERGÉTICO

**¿Qué actividades o espacios me recargaron y me hicieron sentir viva?**

**¿Qué necesito limpiar o cerrar para recuperar mi poder personal, vitalidad y equilibrio?**

## PARTE 4: NIVEL LABORAL / PROPÓSITO Y DINERO

**¿Cuáles fueron mis mayores obstáculos o bloqueos para avanzar o prosperar?**

**¿Qué patrones de escasez o autosabotaje identifiqué en mi relación con el dinero o el éxito?**

## PARTE 4: NIVEL LABORAL / PROPÓSITO Y DINERO

**¿Qué quiero hacer diferente en el 2026 para crear abundancia con más coherencia y gozo?**

**¿Qué quiero dejar de hacer para abrir espacio a nuevas oportunidades?**

**¿Qué vínculos necesito soltar o redefinir?**

**¿Qué aprendí sobre mis límites y mi forma de amar y dar a otros y a mi misma?**

PARTE 5: NIVEL RELACIONAL Y SALUD (

**¿Cómo estuvo mi relación con mi cuerpo y mi salud este año?**

**¿Qué tipo de energía quiero atraer en mis relaciones en el 2026?**

## APRENDIZAJES DEL CICLO

**Escribe todos los aprendizajes que te entrego el 2025 y quienes fueron tus maestros. También analiza si te enseñaron desde el amor o desde el dolor.** (Ejemplos: Experiencias nuevas, consecuencias, logros, creencias que cambiaste, mi pareja fue mi maestro desde el dolor, por que me enseñó amor propio con una infidelidad, etc).

## ¿CUÁL ES MI PENDIENTE?

**Escribe todo los "Pendientes" que te quedaron del 2025.** (Los pendientes son todo lo que te faltó por aprender, terminar, iniciar, trabajar interiormente, resolver, evolucionar. (Ejemplo: Mi pendiente es aprender a no abandonar mis proyectos, empezar y terminarlos, trabajar el amor propio, trabajar la aceptación.)

## ¿COMO PUEDO TRASCENDER MI PENDIENTE?

Con tus pendientes en mente, **genera ideas sobre cómo vas a pasar esas "materias pendientes", como vas a lograr integrar ese aprendizaje** y moverte hacia un nivel más amoroso y satisfactorio. (Ejemplo: Tengo que aprender amor propio, entonces tomare terapia, Procastine mucho y no termine mi proyecto entonces debo aprender a manejar mi tiempo y planificar mejor, etc.)

Pendiente 1

Pendiente 2

Pendiente 3

## QUE SIGUE ...



COMPLETA EL  
WORKBOOK



COMIENZA A APLICAR LO  
APRENDIDO



SI NECESITAS BUSCA  
AYUDA PROFESIONAL

!NOS VEMOS EL 7 DE FEBRERO A LA MISMA HORA!

Reto Uno

¿Quieres ganar una Limpieza  
energética y de chakras?

*Elige 3 formas de limpiar y liberar espacio*

compartelo en redes y me etiquetas  
Envíalo al whatsapp o al email.  
El sorteo se hará en la siguiente sesión

[www.adrianaarbelaez.com](http://www.adrianaarbelaez.com)

Limpieza 1

Limpieza 2

Limpieza 3

# NOTAS



# DREAM QUEST 2026

## Workbook



VISION Hub



# Tu visión Magnética para el 2026



Recuerda que somos energía, que lo que sentimos, pensamos y hacemos emiten vibraciones de bienestar o malestar. Y esas frecuencias abren la puerta de las oportunidades. Todo depende de lo que hay en tu interior y la coherencia entre el **SER, el SENTIR y el HACER.**

Para lograr transformar nuestra realidad y hacer cambios verdaderos es importante entonces tener una "**Visión**" de quién queremos ser, que queremos sentir, vivir y tener.

También es importante lograr una coherencia entre esa visión con nuestro propósito, las decisiones y acciones que tomamos día a día sean las que nos acerquen más a esa visión. Es un trabajo constante y **básicamente es vivir en conciencia plena.**

Escribir establecer intenciones, así como lo es hacer mapas de sueños, peticiones y rituales es muy poderoso. Sin embargo la mayoría de las veces esas intenciones, peticiones y rituales no se cumplen. Y eso pasa por que no le **antecede el trabajo interior**, por que no hay una visión clara, autentica y además, nno ha coherencia en la forma en que expresan esas intenciones, como nos sentimos acerca de ellas y finalmente como actuamos de acuerdo con esas intenciones.

Una vez es que hay **coherencia** en el nuestra VISIÓN, desde el **SER, SENTIR y HACER**, es posible conectar con **la magia de la manifestación.** Tu visión se vuelve **MAGNETICA** Y es en este punto donde **los milagros aparecen**, vemos como ese dinero que manifestamos aparece de formas inesperadas, que la casa que soñamos se vuelve una realidad, que **atraemos sin esfuerzo** las situaciones que ayudan a que **cumplamos nuestro propósito** de vida y que esa visión se manifieste. Es decir que, el universo nos comienza a proveer todo lo que necesitamos.

VISION HUB, es esa parada estrategica que te ayudará a obtener **claridad absoluta de tu visión** y con esta información estarás lista para hacer tu mapa de sueños.

# Auditoria De Decisiones ✨

**1. Las decisiones que estás tomando hoy, tus acciones y la forma en que lideras tu vida te acercan o te alejan de tus sueños y a esa vida que deseas tener?**

**2. Haz una lista de las decisiones y acciones que te están alejando de tu meta. ¿qué estás haciendo o dejando de hacer?** (*procrastinar- dudar, sobrepensar*)

# ✦ Mi interpretación de Éxito ✦

**¿Qué significa éxito para ti? Pregúntate:**

¿Qué es ser exitoso para mí?

¿Qué significa el éxito en mi familia?

¿Cuál es la imagen que tengo en mi mente de una persona exitosa?

¿Cómo se viste? ¿Cómo actúa? ¿Cómo vive?

# ✦ Tu YO exitosa ✦

**1. Escribe aquí la descripción completa de tu visión de la mejor versión de ti. Como piensa, como se comporta, como actúa.**

**¿No tienes idea? Decide hoy - usa tu imaginación**

## ✦ Tu YO exitosa ✦

**2. Después del ejercicio anterior, donde escribiste como es tu "Yo exitoso". responde las siguientes preguntas. ¿Qué pensamientos llegan a ti sobre lo que escribiste? - ¿qué te dices a ti misma? Escríbelo.**

# ★ Tu YO exitosa ★

3. ¿Como "TU YO EXITOSO" respondería a estos miedos, dudas? ¿Qué haría con esos pensamientos? ¿qué diría?

# ✦ Tu YO exitosa ✦

4. Como "TU YO EXITOSO" organiza su día y en qué invierte su tiempo?

✦ Notas  
"Multiverso Interior" ✦



## Invocación de intención

Amado y hermoso Yo Superior,

Hoy Me dispongo a escuchar lo que realmente quieres crear, ser, hacer y sentir en esta existencia.

Hoy te llamo para que todas tus intenciones fluyan a través de este lápiz.

Confío, suelto y entrego el resultado que será manifestado en el tiempo perfecto y Divino.

Creo con cada fibra de mi ser, que nunca se me da más de lo que puedo manejar.

Lleno de amor y con el espíritu de magia, celebración y alegría, Me uno a mí ti, mi Yo superior, para dar inicio a esta sesión de escritura de intenciones y se me revele de forma clara la mejor Visión de mí.

Se enciende en mí, la chispa que permitirá que comience aquí y ahora el proceso de manifestación de la Mejor versión de mí y de mi vida.

Con todo mi amor...

---

(firma aquí)

---

(fecha aquí)



# ✦ Hacer ✦

**Escribe todas las cosas que quieres hacer, crear, alcanzar.**

✦ Ser ✦

**Escribe detalladamente quien quieres ser y el tipo de persona que te quieres convertir.**

✦ Tener ✦

**Escribe todo lo que deseas tener, comprar, adquirir. Y quiero que te des el permiso de pensar en grande.**

QUE SIGUE ...



COMPLETA EL  
WORKBOOK



COMIENZA A APLICAR LO  
APRENDIDO



SI NECESITAS BUSCA  
AYUDA PROFESIONAL

!NOS VEMOS EL 15 DE FEBRERO A LA MISMA HORA!

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

Hoy Todas tus preguntas, comentarios, peros,  
insights y participación te dan más  
oportunidades de ganar premios.  
(en vivo o diferido)



ENTRE MÁS PARTICIPES,  
MÁS CHANCES TENDRÁS DE GANAR

[www.adrianaarbelaez.com](http://www.adrianaarbelaez.com)

[www.adrianaarbelaez.com](http://www.adrianaarbelaez.com)

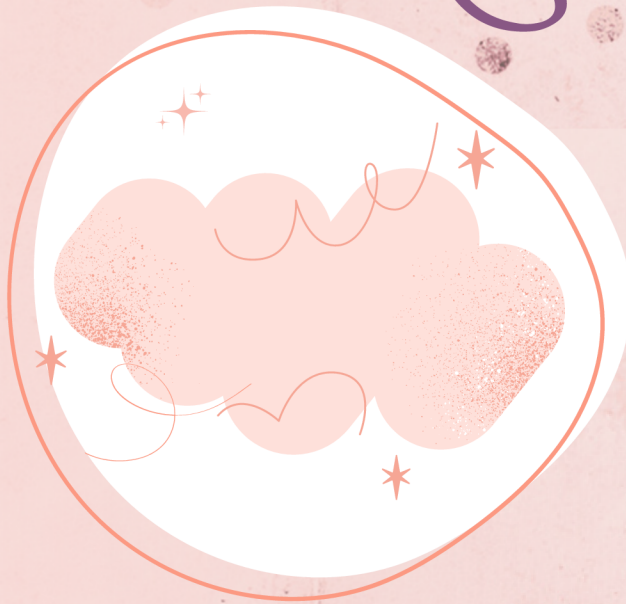
# NOTAS



# DREAM QUEST 2026

## Workbook

 **CREATION** *Studio*



# ✦ *Resetea resistencias* ✦

Antes de crear el mapa de sueños, vamos observar qué ocurre en tu interior cuando miras tu visión:

Qué resistencias, pensamientos, emociones y sensaciones en el cuerpo aparecen.

**“Trae a tu mente la visión que ya creaste: tu vida a 5 años, 12 meses, 90 días.”**

**1. Cuando veo mis sueños escritos o visualizados, ¿qué pensamiento automático aparece?**

# ✦ Resetea resistencias ✦

**2. ¿Qué parte de mí quiere ese sueño... y qué parte de mí se resiste, duda o se protege?**

**3. ¿Qué emoción surge en el cuerpo?** (*ilusión, tensión, miedo, duda, vacío, emoción mezclada*)

# ✦ Resetea resistencias ✦

**4. ¿En qué punto siento distancia entre quién soy hoy y quién quiero ser? ¿Qué te dice la loca de la cabeza- diálogo interno?**

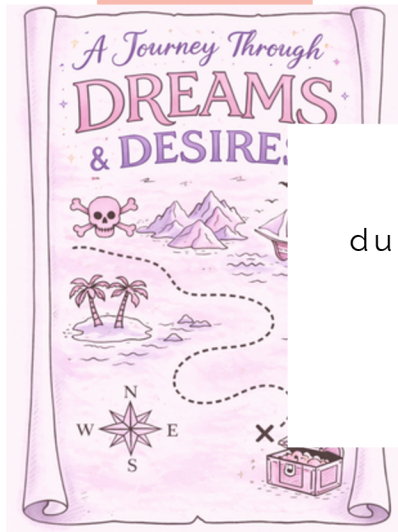
**5. En una escala del 1 al 10...¿Qué tan seguro se siente tu cuerpo con esta visión?**

*Donde:*

*1 = mi cuerpo se siente en alerta, incómodo o cerrado*

*10 = mi cuerpo se siente en calma, expansión y confianza*

# Que es un mapa



## UN MAPA ES...

una representación gráfica de lugares y referencia que ha guiado a exploradores durante siglos para no perderse en el camino.

## Un mapa de sueños...

Define el rumbo exacto de tu travesía para la consecución de tus sueños.

El mapa de los sueños es una herramienta de visualización creativa muy potente y eficaz para el autodescubrimiento y manifestación.

*Nos enfoca y lleva nuestra atención a la consecución de nuestros sueños y eso produce que nuestras Energías se concentren en ello.*



# PRÁCTICAS DE PODER CON EL

## Mapa de Sueños



1. Actívalo con visualización diaria.
2. Conecta emocionalmente y sensorialmente con él, no solo lo observes.
3. Colócalo en un lugar visible y visítalo a diario con intención.
4. Úsalo como brújula para tus decisiones diarias
5. Activa tus metas concretas en ciclos de 90 días.
6. Permite que evolucione y ajústalo cuando necesites.
7. Celebra avances y marca en tu mapa cada logro para reforzar evidencia positiva.

### Momentos buenos para hacer mapas de sueños

- Cumpleaños.
- Año nuevo para Establecer objetivos para el siguiente año.
- Siempre que se está comenzando algo (familia, buscando pareja, etc)
- Planear un viaje.
- Empezar negocio, estudió, cambiar de trabajo.

**Mantente en un estado de gratitud constante:** Agradece todo lo que hay en tu vida, todo lo que te sucede. Aprende de lo bueno y de lo malo. Confía en que el universo te da aquello que necesitas para seguir tu evolución, aunque por un momento no lo comprendas. Agradece siempre a la vida.

**Juega al juego de la afinidad:** Pregúntate todos los días: ¿Estoy conectado a la fuente? ¿Mantengo mi objetivo presente y vibrar en sintonía para lograrlo?

**Comprende el arte de la permisividad:** permisivo contigo mism@, fluye y no te resistas, deja que las cosas sucedan tal como son. Todo lo que ocurre tiene su razón de ser.

## PRÁCTICAS DE PODER CON EL

# Mapa de Sueños

**Cuidado con obsesionarse con la meta:** "si yo me obsesiono con la meta bloqueo la energía"

**Atención con el miedo:** "El miedo junto con la culpa son las emociones que vibran en frecuencias más bajas. Cuando se dicen frases, 'y qué tal que me nieguen la visa, qué tal que yo no llegué ir a París', es como si se desmonta energéticamente mi proyecto. El miedo en relación con el mapa de los deseos es como la 'kriptonita' para Superman, esa energía bloquea la necesidad de llevar a cabo mi proyecto".

**Conectate diariamente con tu mapa** durante 30 segundos antes de dormir. Obsérvalo sin expectativas, simplemente observa. Cierra los ojos y vizualiza como se dibuja ante ti esos Sueños, enfocate en sentir la emoción de como si ya lo estuvieses viviendo y siente la energía positiva que te inyecta. Suelta y confía, Si piensas en cómo, cuándo y dónde se cumplirán tus deseos, estarás arruinando la magia del proceso.



## QUE SIGUE ...



- COMPLETA TAREAS DIAS PASADOS
- TERMINA TU MAPA DE SUEÑOS
- COMPLETA RETOS.



COMIENZA A APLICAR  
LO APRENDIDO



ENVÍAME TODAS TUS  
DUDAS Y PREGUNTAS

¡NOS VEMOS EL 17 DE FEBRERO A LA MISMA HORA!  
"AÑO NUEVO LUNAR-CHINO"

## ¿QUIERES GANAR PUNTOS PARA ÉL SORTEO? AQUÍ TIENES DOS OPORTUNIDADES

- Participa con preguntas, comentarios e intervenciones en vivo o en el link de Q&A para acumular puntos.
- Comparte una foto de tu mapa de sueños terminado por email o WhatsApp y duplicas todos tus puntos acumulados.

ENTRE MÁS PARTICIPES,  
MÁS CHANCES TENDRÁS DE GANAR

[www.adrianaarbelaez.com](http://www.adrianaarbelaez.com)

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



escaneando  
este código.

# NOTAS



# 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:
<b>SPECIFICO</b> RESULTADO			
<b>MEDIBLE</b> DATOS			
<b>ACIONES ALINEADAS</b> TO DO LIST			
<b>REALISTICO</b> POSIBLE Y ALCANZABLE <b>Y CON FECHA</b>			
<b>EVIDENCIA</b> 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 \_\_\_\_\_

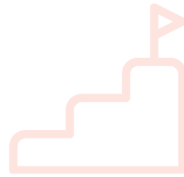
3 \_\_\_\_\_





## 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 and notes.



## 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.**



## 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