



Define tu Visión Personal a 5 años
¡Diseña tu vida ideal!





Instrucciones

Esta plantilla tiene por objetivo ayudarte a definir tu visión personal a 5 años. Antes de empezar con el ejercicio, te recomiendo leer en mi blog el artículo sobre [cómo definir tu visión personal](#).

Existen muchas técnicas para definir una visión personal, pero te voy a comentar la que aplico, usando esta plantilla en dos etapas:

- 1- Cuestionario de visualización de la vida ideal.
- 2- Plantilla para redactar la visión para cada área de tu vida.

1- Cuestionario de visualización de la vida ideal

Vamos a suponer que, a partir de hoy, tu buena estrella no para de brillar ¡Todo lo que te propones sale adelante! Ahora, visualiza cómo sería tu vida dentro de 5 años, en caso de conseguir todas y cada una de tus metas. Proyétate en un día cualquiera para hacerlo más real, y responde a las siguientes preguntas:

¿Cómo sería tu vida ideal?

¿Dónde vives? ¿En qué país o ciudad?

¿A qué se parece tu piso, casa, cabaña...?

¿Con quién estás? ¿Amigos, familia...?

¿Qué relación tienes con tu familia, amigos...?

¿Tienes un trabajo? ¿Cómo ganas tu vida?

¿A qué dedicas tu tiempo? ¿Tienes hobbies?

¿A qué se parece un día cualquiera?

¿Qué haces en tus vacaciones?

¿Cómo andas de salud? ¿Peso, ejercicios, comida...?

¿Cómo estas a nivel espiritual (no me refiero a religioso) ?

¿Contribuyes con la sociedad? ¿Asociación, ONG...?

¿Qué planes tienes para el futuro?



Si te cuesta encontrar la inspiración, o no tienes claro lo que quieres, puedes intentar aplicar las siguientes técnicas:

- Usa la envidia: a nadie le gusta reconocer que siente envidia de otro, pero lo cierto es que pocas personas viven libres de este sentimiento. Hoy es la ocasión de aprovecharla para algo constructivo. Te propongo reflexionar sobre personas que hayas envidiado, para intentar descubrir aquello que envidias en ellas. Quizás te ayude a encontrar cosas que falten en tu vida.
- Usa el poder de la lotería para soñar: ¡¡¡Acabas de ganar 100 M€ a la lotería!!! Así que el dinero ya no puede ser la excusa para no vivir la vida de tus sueños. A partir de ahora, lo que haces ya no se guía por necesidades económicas, sino para responder a tus aspiraciones profundas. Seguro que este nuevo punto de vista te ayuda a encontrar algunos aspectos de tu vida ideal que tu mente racional y limitada no te deja expresar.



¿Dónde vives? ¿En qué país o ciudad?

¿A qué se parece tu piso, casa, cabaña...?



¿Con quién estás? ¿Amigos, familia...?

¿Qué relación tienes con tu familia, amigos...?



¿Tienes un trabajo? ¿Cómo ganas tu vida?

¿A qué dedicas tu tiempo? ¿Tienes hobbies?



¿A qué se parece un día cualquiera?

¿Qué haces en tus vacaciones?



¿Cómo andas de salud? ¿Peso, ejercicios, comida...?

¿Cómo estas a nivel espiritual?



¿Contribuyes con la sociedad? ¿Asociación, ONG...?

¿Qué planes tienes para el futuro?



2- Redacción de la visión para cada área de la vida

Cuando hayas reflexionado y respondido a cada una de estas preguntas, puedes considerarlo como una primera versión de tu visión personal. No obstante, te recomiendo redactarla, de una forma más resumida y ordenada, para cada una de las áreas de tu vida. De esta forma te aseguras de no dejar nada atrás, y el resultado será mucho más claro. Esta claridad te ayudará a enfocar tus acciones.

Las áreas a tener en cuenta pueden ser distintas para cada persona, pero te pongo las más habituales, a modo de ejemplo:

- Salud
- Familia
- Pareja
- Amistad
- Economía / Finanza
- Trabajo / Estudios
- Ocio
- Crecimiento personal (hacia uno mismo)
- Ética / Espiritualidad (hacia el exterior)

Para que te quede claro, te pongo un ejemplo de lo que puede ser una visión para el área de la familia en cuanto a los hij@s:

"Educar a mi hij@s en el juego, la tolerancia, el amor, la curiosidad y la autonomía. Dedicar tiempo o compartir alguna actividad especial con cada uno de ellos. Vivir juntos la experiencia de grandes viajes de aventura."

No te preocupes si no encuentras la mejor forma de redactarla, la visión solo es para ti. Además, podrás (y deberías) revisarla periódicamente.



Conclusión

La definición de una visión personal es una tarea que va a suponer un cambio significativo en tu vida. Te ayudará a enfocar tus acciones en la dirección correcta, para así poder estar o seguir estando a gusto con tu vida.

Si crees que este ejercicio puede ser de utilidad para otras personas, no dudes en enviárselo. Y si quieres descubrir más consejos, puedes pasarte por el [blog](#).

Si quieres comentarme algo en relación con este ejercicio, puedes enviarme un email a Sylvain@decidestuvida.com. Estaré encantado de contestarte.

Seguimos en contacto.

¡Un abrazo!