

# Sanar y Crecer CON AMOR

## SESIÓN 15

Terapia para  
Fijar tu GRAN SUEÑO

## **Un gran sueño que alcanzar**

Toda persona viene a este mundo cargando sobre sí una enorme cantidad de recursos humanos de altísima calidad. ¿Y para qué tanto recurso?, pues, para desarrollar dos anhelos naturales en la vida de cada individuo: ser feliz y tener éxito. Y para que la felicidad y el éxito tenga sentido en la vida humana, se necesita caminar constantemente hacia un horizonte determinado.

Toda persona que no tiene un gran sueño que alcanzar o un horizonte que guíe sus pasos, es como un barco a la deriva que ha perdido el rumbo y no tiene un puerto a dónde llegar. O como hojarasca que el viento arrebatara por donde va.

Sin embargo, una persona que es capaz de fijar un gran sueño que alcanzar en su vida, no solo logra ser feliz y tener éxito, sino, también tiene propósito y sentido en lo que hace en este mundo. Por eso te recomiendo trabajar este procedimiento de manera muy responsable para obtener resultados extraordinarios.

# PARTE 1

## FIJA TU GRAN SUEÑO QUE QUIERES ALCANZAR

No olvides esto, tu energía se dirige al punto donde pones tu atención, sin son grandes objetivos o anhelos, todo tu potencial: físico, mental y espiritual, se desarrollará para alcanzarlos.

1. Mentalmente desarrolla una película de cinco minutos de duración, en la cual tú debes ser la persona protagonista. Cuando la tengas, ponle el mejor nombre que se te ocurra y escríbelo en la siguiente línea.

-----

2. Encierra con un círculo uno de los números de años para lograr lo que realmente quieres: 10, 20, 30. ¿Cómo te vez en la cantidad de años que elegiste? Detalla cuál es la vida que deseas en cada uno de los ámbitos:

Familiar ---- -----  
-----

Amical -----  
-----

Laboral -----  
-----

3. En los años que imaginaste, ¿con quién te ves?, ¿haciendo qué?, ¿ganando cuánto dinero?, ¿ayudando a quién?

-----  
-----  
-----

4. ¿Cómo se siente ser una persona exitosa y feliz? No lo imagines, siéntelo como si ya estuvieras viviendo ese momento.

-----  
-----

5. En estos años que imaginaste (pregunta 3): ¿cómo hablas?, ¿cómo te relacionas?, ¿qué opina la gente de ti?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

6. En una cartulina dibuja la película que imaginaste con todos los detalles que quieras. Ponlo en un lugar donde lo puedas ver todos los días.

**Retrato de tu  
película**

7. Tomando como base toda la información que desarrollaste en las seis preguntas anteriores, ahora describe en las cinco líneas siguientes, **¿cuál es el GRAN SUEÑO QUE QUIERES ALCANZAR EN TU VIDA?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**PARA TOMAR EN CUENTA:** Tu gran sueño debe ser tan grande que en tu vida no lo puedas alcanzar, porque, si lo logras con facilidad, allí acaba toda tu motivación para seguir creciendo; sin embargo, si tu sueños es muy grande, cada día y cada año lograrás metas y sentirás el entusiasmo de ir por más.

## PARTE 2

### PLAN DE ACCIÓN PARA LA VIDA

En esta parte, tu objetivo es diseñar tu Plan de Acción para tener claro en qué y cómo enfocarte.

A. Divide tu Gran sueño que quieres alcanzar en tres objetivos muy claros y precisos. Dichos objetivos, juntos, deben expresar la plenitud de tu gran sueño y deben ser ubicados en orden de prioridad que los desarrollarás.

1. -----  
-----

2. -----  
-----

3. -----  
-----

B. A cada objetivo asígnale tres líneas de acción o estrategias que te permitan desarrollarlos según como los planificaste en el tiempo:

Objetivo 1:

1. 1. -----  
-----

1. 2. -----  
-----

1. 3. -----  
-----

Objetivo 2:

2. 1. -----  
-----

2. 2. -----  
-----

2. 3. -----  
-----

Objetivo 3:

3. 1. -----  
-----

3. 2. -----  
-----

3. 3. -----  
-----

C. Una vez que hayas fijado las líneas de acción, debes fijarles metas claras y definidas, y en qué tiempo las vas a cumplir cada una de ellas; pueden ser anuales, semestrales, mensuales, semanales y diarias. Dichas metas deben expresar con claridad qué o cuánto se quiere lograr en el tiempo señalado; pero, además, la suma de las metas debe alcanzar a satisfacer lo expresado por los objetivos y líneas de acción propuestos.

## Felicitaciones

Como te habrás podido dar cuenta, las 15 terapias siguen una secuencia extraordinaria y efectiva para llevarte de cero a avanzado sin detenerte en el proceso. Si llegaste hasta aquí, definitivamente, todo tu potencial humano se activó y está en acción, y tus heridas psicológicas han ido desapareciendo una a una a medida que fuiste avanzando en tu crecimiento.