

¡A Brillar en el 25!



Creando  
Tu Año:  
Taller de Visualización

---

**DRA. JUDITH WRIGHT**

Live   
**WRIGHT**  
WITH *Judith*

## **Mi relación conmigo mismo**

## **Mis relaciones con los demás**

## **Mi trabajo**

**Si...Entonces...**

**Si**

**entonces**

**Si**

**entonces**

**Si**

**entonces**

**Si**

**entonces**

**Si**

**entonces**

**Si**

**entonces**

## La prueba del “Para Qué”

**Mi objetivo o resolución de Año Nuevo:**

**Quiero este objetivo para que:**

**Quiero**

**para que**

**Quiero**

**para que**

**Quiero**

**para que**

**Quiero**

**para que**

**Quiero**

**para que**

**Quiero**

**para que**

**Quiero**

**para que**

## Cuestionario

### **Al intentar cambiar un aspecto importante de mi vida, tiendo a...**

*(Marque los cinco con los que más se identifica)*

1. Hacer un plan paso a paso
2. Motivarme enfocándome en alguien que admiro por sus logros (por ejemplo, un modelo a seguir como una celebridad o un gran líder)
3. Contarle a otras personas sobre mi meta
4. Pensar en las cosas malas que sucederán si no logro mi meta
5. Pensar en las cosas buenas que sucederán si logro mi meta
6. Intentar suprimir pensamientos poco útiles (por ejemplo, evita pensar en comer comida poco saludable o en fumar)
7. Recompensarme por hacer avances hacia mi meta
8. Confiar en la fuerza de voluntad
9. Registrar mi progreso (en un diario o un gráfico)
10. Fantasear sobre lo grandiosa que será mi vida cuando alcance mi meta

## Anhelos Universales

### Yo anhele...

#### Para estar seguro/a

- Existir
- Estar a salvo, estar seguro/a
- Conectar, vincularse
- Confiar

#### Para amar y cuidar, responder a los demás

- Cuidar
- Nutrir
- Amar

#### Para relacionarse, ver y ser visto, conocer y ser conocido, y conectar

- Ser visto/a, escuchado/a, conocido/a, entendido/a
- Ver, escuchar y conocer a otros
- Tocar y ser tocado/a
- Sentirse "sentido/a"
- Empatizar

#### Para que nuestra existencia sea apreciada

- Amar y ser amado/a
- Ser afirmado/a, apreciado/a
- Ser cuidado/a
- Ser respetado/a

#### Para expresar nuestra esencia, sentido de uno mismo, potencial

- Expresarse
- Experimentar plenamente
- Aprender, crecer, desarrollarse
- Crear
- Ser independiente, tener una identidad
- Influir
- Sobresalir
- Alcanzar mi potencial

#### Para tener un sentido de importancia

- Importar
- Ser valorado/a y valorar
- Contribuir
- Hacer lo que vine a hacer en esta vida
- Marcar una diferencia
- Agradar a Dios
- Cumplir mi propósito
- Desarrollar mi destino

#### Para intercambiar y estar conectado/a con otros

- Pertenecer
- Conectar
- Importar
- Estar cerca
- Comunicarse con otros
- Compartir con otros
- Tener contacto profundo con otra persona
- Ser íntimo/a

#### Para conectarse con algo más grande

- Estar conectado/a con algo más grande que yo
- Sentirme conectado/a con el todo
- Ser uno/a con todo
- Conocer a Dios o al creador
- Unirme con todo lo que es

## Mi visión para mi relación con mi cuerpo



PRÓXIMOS PASOS  
NEXT STEPS 



## Mi visión para mi relación conmigo mismo



PRÓXIMOS PASOS  
NEXT STEPS 



## Mi visión para mi relación con mi familia



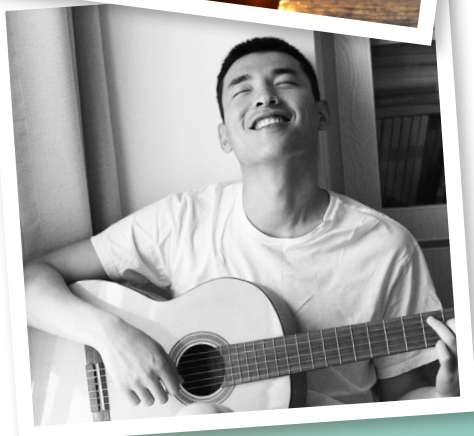
PRÓXIMOS PASOS  
NEXT STEPS 

## Mi visión para mis relaciones con los demás



PRÓXIMOS PASOS  
NEXT STEPS 

## Mi visión para mis relaciones con el trabajo y el ocio



PRÓXIMOS PASOS  
NEXT STEPS 





## Mi visión para mis relaciones con principios y la sociedad



PRÓXIMOS PASOS  
NEXT STEPS 

**Mi visión** para mi relación con un poder superior,  
la espiritualidad o mi propósito de vida

PRÓXIMOS PASOS  
NEXT STEPS 

## Mi Visión General

PRÓXIMOS PASOS  
NEXT STEPS 

# ¡Conectémonos!



[/judithwright](#)  
[/drbobrobertwright](#)



[Livewright.com](#)



[@drjudithwright](#)  
[@drbobwright](#)



262-755-9500



[/drjudithwright](#)  
[/drbobwright](#)



Live  WRIGHT  
WITH *Judith & Bob*