

# “PLAN DE DIMENSIONES DE LA VIDA

DESCUBRE DÓNDE  
ERES COHERENTE Y  
DÓNDE TE PIERDES”



CLAUDIA NARANJO



# ¿QUÉ ES LA AUTOREALIZACIÓN PERSONAL?

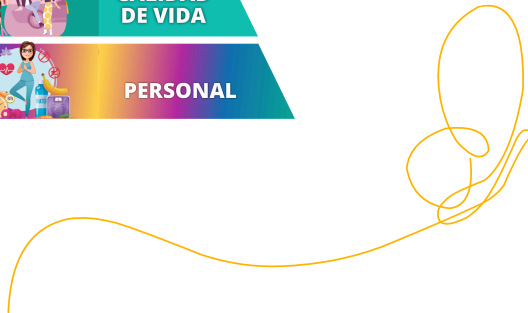
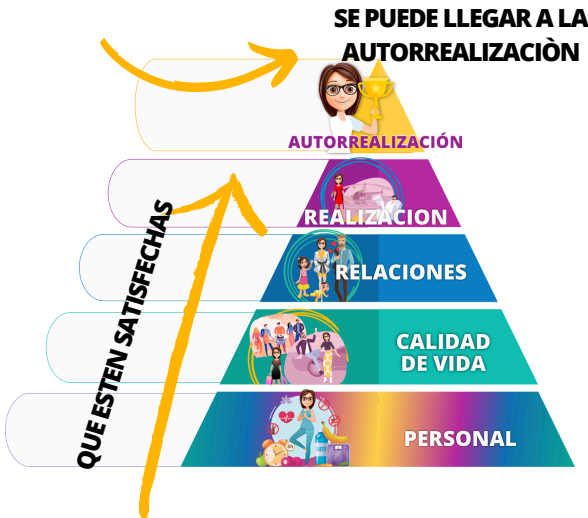


Este término se refiere al esfuerzo por alcanzar el máximo potencial, lograr el éxito y construir una vida de la que puedas sentirte orgulloso. La autorrealización no es simplemente un estado deseable; es el florecimiento de las capacidades humanas que permite a una persona vivir con autenticidad, haciendo pleno uso de sus talentos y potenciales.

Maslow, en su exploración de las necesidades humanas, identificó este estado como el pico de su pirámide, situándolo por encima de las necesidades básicas de supervivencia, seguridad, amor y pertenencia, y estima. Solo cuando estas capas fundamentales han sido satisfechas, el individuo puede aspirar a la autorrealización.



## PIRAMIDE DE LAS DIMENSIONES FUNDAMENTALES DE LA VIDA PARA LOGRAR LA AUTORREALIZACIÓN



# TOMEMOS ESTE MAPA DE AUTORREALIZACIÓN Y TRAZA TU PROPÓSITO DE VIDA.

## ¿POR CUÁL EMPEZARÍAS?



SALUD, AUTOCUIDADO,  
EJERCICIO, ALIMENTACIÓN,  
DESARROLLO PERSONAL,  
ESPIRITUALIDAD, HÁBITOS,  
CARACTER,  
AUTOCONOCIMIENTO



CASA, EMPLEO,  
RECURSOS,  
RECREACIÓN



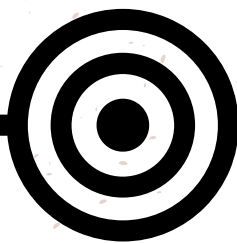
FINANZAS, PROYECTOS,  
ELEMENTOS MATERIALES,  
PROFESIÓN, INTELLECTO, DINERO

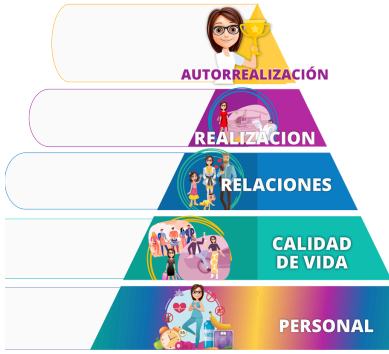


FAMILIA, AMIGOS,  
COMPAÑEROS DE TRABAJO,  
PAREJA, ENTORNO



CREATIVIDAD Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS,  
DESARROLLAR TODO TU POTENCIAL, HACER  
REALIDAD TU ESENCIA, DESAPRENDER VIEJAS  
FORMAS DE SER, CAMBIAR ASPECTOS DE TU  
PERSONALIDAD, MODIFICAR HÁBITOS HEREDADOS,  
SANAR PARA CRECER





## Ejes fundamentales:



### **Vida Personal:**

Esta abarca aspectos fundamentales para el bienestar y el desarrollo individual. Estos incluyen la salud física, el autocuidado, el ejercicio, la alimentación, el desarrollo personal, la espiritualidad, los hábitos, el carácter y el autoconocimiento.



### **Calidad de Vida:**

Se refiere al bienestar general y la satisfacción que una persona experimenta en su entorno y situación cotidiana. Esta dimensión incluye aspectos como la vivienda, el trabajo, los recursos y la recreación.



### **Relaciones:**

Son una dimensión esencial de la vida que abarca las interacciones y conexiones con la familia, amigos, compañeros de trabajo, pareja y el entorno social en general. Mantener relaciones saludables y satisfactorias es crucial para el bienestar emocional y mental.



### **Realización:**

Se refiere a la satisfacción y el logro en áreas como las finanzas, proyectos personales, bienes materiales, profesión, intelecto y dinero. Esta dimensión abarca el crecimiento y éxito profesional, así como la consecución de objetivos personales y financieros.

# PLAN VISIONARIO: CONSTRUYE LA VIDA QUE DESEAS



**PASO 1: CLARIDAD DE VIDA**



**PASO 2: IDENTIFICA TU DIRECCIÓN**



**PASO 3: DISEÑA TU PLAN DE ACCIÓN**



**PASO 4: CONOCE TU TIEMPO REAL**



**PASO 5: ORGANIZA TU TIEMPO PARA TRIUNFAR**





## PASO 1: CLARIDAD DE VIDA



**Es hora de dar el primer paso y dejar de vivir en automático y empezar a ver qué es realmente tuyo.**

En este paso, identificarás 5 direcciones clave para cada dimensión de tu vida. Asegúrate de que sean claros, específicos y alcanzables, porque todo gran cambio comienza con un primer paso firme.

**¡Confía en ti y da forma a tu futuro!**

### **DIMENSIÓN 1: VIDA PERSONAL — VOLVER A MÍ**

**La dimensión Vida Personal responde a una sola pregunta:**

**¿Quién soy yo cuando vuelvo a mí?**

**En tu metodología, esta dimensión incluye:**

- Tu identidad
- Tu salud física y emocional
- Tu autocuidado real
- Tus hábitos diarios
- Tu desarrollo personal
- Tu espiritualidad y conexión interior
- Tu carácter y reacciones
- Tu autoconocimiento profundo
- Tu presencia, tu verdad, tu esencia

**Es la dimensión donde trabajas:**

Volver a ti

Salirte del piloto automático

Escucharte

Reconectar con tu esencia

Observar tus patrones y conductas

Entender quién eres realmente

Tomar decisiones desde tu verdad, no desde la reacción

**“No se trata solo de que te perdiste en el camino. Se trata de que nunca te has encontrado.”**



## PASO 1: CLARIDAD DE VIDA



### DIMENSIÓN 2: CALIDAD DE VIDA — RITMOS QUE SANAN

La dimensión Calidad de Vida responde a una sola pregunta:  
**¿Cómo estoy viviendo mi vida en lo cotidiano?**

**No se trata de si tienes “cosas”, trabajo o estabilidad.  
Se trata de si tu forma de vivir te sostiene, te nutre y te expande.**

**En tu metodología, esta dimensión incluye:**

- Tu día a día (cómo lo habitas)
- Tus ritmos (si te sanan o te duermen)
- Tu entorno (si te sostiene o te drena)
- Tu trabajo (si te da vida o solo te mantiene)
- Tus recursos y estabilidad
- Tu descanso real
- Tu recreación y disfrute
- Tu sensación de plenitud vs. comodidad
- Tu expansión fuera de la zona de confort

**Es la dimensión donde trabajas:**

Salir de lo “básico” y construir una vida que te sostenga

Crear ritmos diarios que te sanen, no que te adormezcan

Organizar tu vida externa para que apoye tu bienestar interno

Vivir desde la plenitud y no desde la supervivencia

Crear un entorno donde tú puedas florecer

Hacer espacio para el disfrute, no solo para las obligaciones

Aatreverte a expandirte cuando te quedas estancada en lo seguro

Reconocer cuándo estás funcional pero no plena

**“Tu vida funciona. Todo está ‘bien’. Pero ‘bien’ no es expansión.**

**Te conformaste con lo básico. Tus ritmos no te sanan, te mantienen dormida.”**



# PASO 1: CLARIDAD DE VIDA



## DIMENSIÓN 3: RELACIONES — AMAR SIN PERDERTE

La dimensión Relaciones responde a una sola pregunta:

**¿Cómo me estoy vinculando con los demás sin perderme de mí?  
En tu metodología, esta dimensión incluye: EL-METODO-DE-LA-METAMORFOSIS**

- La forma en que te relacionas con:
  - familia
  - pareja
  - amistades
  - compañeros de trabajo
  - entorno social
- El equilibrio entre dar y recibir
- Tu capacidad de no sacrificarte ni desaparecerte por los demás
- Tu tendencia a alejarte, cerrarte o poner muros para protegerte
- La calidad de tus vínculos: si son tensos, superficiales, obligados o inexistentes
- Tu forma de poner límites (o evitarlos)
- Tu capacidad de mostrarte real y vulnerable
- Tus patrones relacionales (confundir amor con sacrificio, evitar, controlar, complacer)
- Tu forma de pertenecer sin perder tu identidad

**Es la dimensión donde trabajas: EL-METODO-DE-LA-METAMORFOSIS**

Amar sin desaparecerte en el otro  
Dejar de confundir amor con sacrificio  
Dejar de alejarte para no sentir  
Equilibrar el dar y el recibir  
Poner límites desde el amor, no desde el miedo  
Relacionarte desde tu autenticidad, no desde tu máscara  
Crear vínculos que te nutran y no te drenen  
Aprender a estar presente en tus relaciones sin traicionarte a ti

**“Algunas mujeres se sacrifican hasta desaparecer.**

**Otras se alejan para no sentir.**

**Lo que ambas tienen en común es que no saben relacionarse desde su autenticidad.”**



# PASO 1: CLARIDAD DE VIDA



## DIMENSIÓN 4: REALIZACIÓN — EL ALMA TIENE PLANES PARA TI

La dimensión Realización responde a una sola pregunta:

**¿Hacia dónde voy y qué tan alineada estoy con lo que mi alma desea para mí?**

En tu metodología, esta dimensión incluye:

- Tus metas
- Tus proyectos
- Tu propósito
- Tu visión de futuro
- Tu sentido de dirección
- Tu motivación interna
- Tu expansión personal y profesional
- Tus decisiones
- La coherencia entre tu esencia y lo que construyes

### **Es la dimensión donde trabajas:**

Escuchar lo que tu alma tiene planeado

Alinear tu vida con tu propósito real

Avanzar con claridad y enfoque

Conectar con el sentido profundo de lo que haces

Crear proyectos que reflejen quién eres

Elegir caminos que te expandan, no que te limiten

Honrar tu intuición como guía

Moverte hacia lo que deseas, no hacia lo que debes

### **Las que están aquí y viven en desequilibrio:**

— Las que buscan solo lo material, logros y resultados, pero se olvidan del SER.

— Las que se enfocan en tener más, pero no en sentirse mejor.

— Las que persiguen metas externas sin conexión interna.

— Las que avanzan, pero no se sienten realizadas.

— Las que quieren crecer, pero no lo logran porque siguen desconectadas de su esencia.

— Las que tienen éxito por fuera, pero vacío por dentro.

— Las que se mueven sin propósito y sin claridad verdadera.

**“La vida te está invitando a moverte...**

**no hacia lo seguro, sino hacia lo verdadero.”**





# LO QUE QUIERO CONSTRUIR EN MI VIDA.

(PERSONAL, CALIDAD DE VIDA, RELACIONES, REALIZACIÓN)

DIMENSIÓN	PERSONAL	CALIDAD DE VIDA	RELACIONES	REALIZACIÓN
PARA MI 1.				
PARA MI 2				
PARA MI 3.				
PARA MI 4.				
PARA MI 5.				

**¡Felicidades!**

**Ahora tienes una lista poderosa de lo que realmente quieres en cada dimensión de tu vida.**

Este es tu punto de partida hacia una transformación increíble.

El siguiente paso será priorizarlos, para que puedas concentrarte en lo más importante y avanzar con claridad y determinación.

**¡Recuerda, cada pequeño paso cuenta para lograr grandes resultados!**

# LO QUE QUIERO CONSTRUIR EN MI VIDA.

(PERSONAL, CALIDAD DE VIDA, RELACIONES, REALIZACIÓN)

DIMENSIÓN	PERSONAL	CALIDAD DE VIDA	RELACIONES	REALIZACIÓN
PARA MI 1.				
PARA MI 2				
PARA MI 3.				
PARA MI 4.				
PARA MI 5.				

**¡Felicidades!**

**Ahora tienes una lista poderosa de lo que realmente quieres en cada dimensión de tu vida.**

Este es tu punto de partida hacia una transformación increíble.

El siguiente paso será priorizarlos, para que puedas concentrarte en lo más importante y avanzar con claridad y determinación.

**¡Recuerda, cada pequeño paso cuenta para lograr grandes resultados! Si lo quieres completo regresa a RECURSOS**

# TUS NOTAS:

A blank sheet of lined paper with a red vertical margin line on the left and light blue horizontal ruling lines. The paper is otherwise empty of text or markings.

# MEJORAS Y SUGERENCIAS

## Refuerzo de la Mentalidad:

Recuerda que este proceso de transformación es un viaje, y cada paso te acerca a tu versión más poderosa. A lo largo de este ejercicio, mantén tu mente enfocada en lo que puedes lograr.

Usa afirmaciones diarias que te fortalezcan, como: "Cada día soy más capaz de alcanzar a lo que quiero lograr", "Estoy construyendo mi futuro con cada decisión", o "Tengo el coraje y la determinación para hacer realidad mis metas". Estas afirmaciones te darán la energía necesaria para seguir adelante, incluso en los momentos difíciles.

## Manejo de Obstáculos:

Los obstáculos son una parte natural del proceso. Lo importante es estar preparada para enfrentarlos. En tu cronograma, dedica un espacio para identificar los desafíos que podrían surgir y planifica cómo los superarás.

Por ejemplo: "Si me siento agotada, puedo descansar y luego reorganizar mis tareas de manera más eficiente".

Al tener estas soluciones preparadas, te sentirás más segura y lista para cualquier situación que aparezca en el camino.

## Seguimiento y Ajustes:

Tu progreso es único y siempre está en evolución.

Después de un mes, toma un momento para revisar tu cronograma y tus acciones. Reflexiona sobre lo que ha estado funcionando y lo que no, y haz los ajustes necesarios. Pregúntate: ¿Estoy siendo fiel a mis prioridades? ¿He logrado avances en lo que anhelas? Recuerda que el camino hacia el éxito no siempre es lineal, y está bien hacer ajustes según lo necesites.

## Conclusión:

Estás en el camino correcto hacia tu transformación, y cada paso que des te acerca más a la vida que deseas.

Confía en ti misma, mantén tu enfoque y sé paciente con el proceso.

**¡Cada acción que tomes te acerca a la mujer visionaria y exitosa que ya eres!**

**¡Es momento de brillar y hacer que tus sueños se conviertan en realidad!**

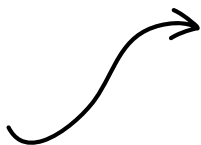
---

# ¡HASTA PRONTO Y MUCHO ÉXITO EN TU CAMINO HACIA LA AUTORREALIZACIÓN!

La próxima fase es el **AUTO-RECONOCIMIENTO** del Método de la Metamorfosis.



**Análisis de conducta**



**Autorreconocimiento**

En esa etapa, profundizaremos en cómo aplicar este conocimiento para tomar decisiones más conscientes, mejorar tus relaciones y alcanzar tus metas con mayor efectividad.

**Pronto lanzaré materiales y recursos para continuar tu camino hacia una vida equilibrada y plena.**

Gracias por acompañarme en este viaje.

Sigue adelante con entusiasmo y dedicación.

**Recuerda, no eres lo que te ha sucedido, sino lo que eliges ser.**

El Eneagrama será tu aliado en esta transformación.