



CÓMO CREAR TU TABLERO DE SUEÑOS

Antes de enseñarte cómo hacer tu tablero de sueños, quiero enfatizar dos condiciones:

- ✦ Debes ser muy clara y específica con respecto a cuál es tu sueño, qué quieres lograr, por qué quieres lograrlo, cómo lo lograrás (si conoces el “cómo”) y cómo medirás el progreso.
- ✦ Tu gran sueño tiene que ser muy claro en tu mente; tienes que poder verlo, probarlo, olerlo y articularlo. Debe salir por todos tus poros.

Ahora, vamos a crear tu tablero de sueños, paso por paso.

1. Encuentra el área donde lo vas a exhibir. Un tablero de sueños puede ser algo personal, que solo tú veas. En ese

caso, debes exhibirlo en lugares donde solo tú tengas acceso. Por ejemplo, detrás de la puerta de mi closet, un área que ni siquiera mi esposo Otoniel ve constantemente, acostumbro a poner algunos tableros más pequeños. En mi juventud, lo ponía en mi espejo. La clave es que sí sea visible para ti y que esté en un lugar donde tú lo vas a ver todos los días.

Un tablero de sueños puede ser algo familiar, ya sea del matrimonio o de toda la familia. Yo también soy muy exigente con la casa, el orden, la decoración. En ese caso, es más retador exhibirlo. Puede ser en la nevera, la sala familiar, el pasillo a las habitaciones; áreas que toda la familia puede ver todos los días. Para la familia no solo es un recordatorio; es un compromiso de todos. Y siendo así, debes establecer con ellos qué van a hacer a diario con su tablero. No es tenerlo allí y ya. *Todos los días pueden orar con el tablero, o cuando pasen por allí ponerle las manos y declarar una Palabra.* Toda la familia en común acuerdo es algo poderoso.

En el caso del matrimonio, la habitación matrimonial es ideal. Aun cuando los hijos accedan allí constantemente, para ellos ver que papá y mamá tienen una visión en común, representa más de lo que imaginas, y lleva un mensaje contundente de unidad y futuro para nuestra familia.

Una vez que determinas su localización y para quiénes es el tablero (y no te limites... si tienes que hacer tres tableros diferentes, hazlos), entonces...

2. Plasma la imagen de lo que sueñas. Cuando vayas a dar este paso, recuerda que tu tablero es tu visión del futuro. No escojas imágenes de tu situación presente, de cómo te sientes hoy, o de tu trabajo ahora. Mira lo que quieres en el futuro, empezando por –pero no limitándote– las cinco áreas mínimas que debes incluir en tu tablero de sueños:

- a. **Bienestar-** Recuerda que bienestar cubre tu salud física, emocional y psicológica, tu concepto de felicidad y lo que te produzca una sensación de plenitud.
- b. **Relaciones-** Busca visionar cómo quieres que sean tus relaciones de hoy, qué nuevas relaciones deseas en tu vida, su nivel y cómo quieres que favorezcan tu vida. Incluye relaciones laborales, familiares, matrimoniales, de negocios y de amistad.
- c. **Vocación-** Si estás feliz en tu presente vocación, visiona el progreso que deseas alcanzar. Si tu sueño es cambiar de vocación y tener éxito, escribe y busca ilustraciones alusivas a tus más altos deseos.
- d. **Tiempo-** Los sueños sin tiempo de cumplimiento son solo metas que no sabes si vas a alcanzar. Cada sueño plasmado en tu tablero debe tener una fecha de cumplimiento.
- e. **Finanzas-** No te limites por lo que otros llaman “las realidades de la vida” cuando plasmes tus

sueños financieros. Aclara tus aspiraciones en cuanto a salario, ganancias o, simplemente, ingresos, aunque ahora ni sepas de dónde los vas a recibir. Ve por tus más grandes sueños.

3. Toma el tiempo de escribir todo lo que deseas. Escribe una descripción detallada de cómo se ve el objetivo final. ¿Qué tipo de persona serás al final de tu sueño? Visualiza esta realidad futura y obsérvala intensamente en el ojo de tu mente. Observa cuidadosamente todas las cosas que estarías haciendo en ese momento y deja que esta imagen guíe tu camino.

Si tu tablero de sueños es familiar, será una experiencia maravillosa que todos aporten con su visión de esos sueños, pero te recomiendo ser moderadora, porque cuando una familia es grande, como la mía, se puede convertir en una locura y una conversación interminable. Ve bien clara con el objetivo en mente: pintar una imagen del futuro que nos ayude a creer a todos.

Tanto para el tablero familiar como para el tablero individual, primero necesitas un listado de lo que se va a plasmar. Un listado claro hará que las ideas fluyan y las imágenes sean más fáciles de concebir y conseguir.

De ese listado saldrán frases claves que puedes plasmar en el tablero de sueños como tal. Por ejemplo, puedes escribir la frase “\$10 millones en ingresos para tal fecha”. Puedes hacer como hizo el comediante norteamericano, Jim Carrey,

quien en 1985 se escribió un cheque a sí mismo con fecha de Acción de Gracias del 1995 por la cantidad de \$10 millones y en el memo escribió “por servicios de actuación”, mientras soñaba con entretener al mundo con su comedia.¹¹ Justo antes de la fecha que había puesto en el cheque, Carrey firmó el contrato para la película “Dumb and Dumber” (“Tonto y Retonto”) y su paga fue precisamente esa.

Tu tablero de sueños podría estar compuesto solamente de frases. En mi experiencia, es mucho más emocionante, llamativo y cumple mejor su propósito cuando tiene imágenes. No puedo enfatizar lo suficiente que hagas tu representación visual con imágenes reales (fotos tomadas por ti) o imágenes de la Internet que representen lo que deseas. Si sueñas con unas vacaciones, pon fotos del lugar que anhelas visitar. Si sueñas con casarte, pon una foto de una pareja vestidos de novios, o una fiesta matrimonial. Si sueñas con una empresa, pon fotos de cómo visionas tu oficina, o del producto que vas a vender. La realidad es que en términos de plasmar con imágenes, tu creatividad es tu único límite. En el pasado yo me valía de imágenes que cortaba de revistas o fotos tomadas por mí. Y literalmente, cada vez que veía algo que me podía servir, recortaba y pegaba. Hoy la Internet y las impresoras personales nos facilitan mucho el trabajo. Además, hay muchos elementos disponibles en las

11. Consulta en línea: (<https://artplusmarketing.com/what-i-learned-from-jim-carrey-fc6fbb2c0620>).

tiendas donde venden artículos para *scrapbooking*¹² o tiendas de arte.

4. Monta tu tablero como si fuera un “collage”, con las frases importantes y las imágenes que tengas. Muchas personas se enfocan en hacerlo hermoso. Nada incorrecto con eso. Pero más que ser hermoso...

5. Busca que sea significativo, de manera que cuando mires ese tablero ciertamente tus emociones se vean tocadas, que te emocione, que encienda esa llama que dentro de ti te va a mantener luchando y creyendo por esos sueños.

Tampoco pongas tanto en el tablero que te cueste trabajo recordar qué representa cada foto. Una vez más, tienes que ver este tablero como tu plano personal del futuro. ¿Cómo se construye una casa? Se requiere un dibujo, un esquema, un plano. Mientras se construye esa casa, de repente no hay nada, luego se pone el fundamento, más adelante el esqueleto de la casa, y hasta que está formada, y no la ves en el mundo natural; muchos piensan que no existía. ¡Claro que sí existía! Ese plano, ese dibujo, demuestra que sí existía en la mente de un ingeniero o arquitecto que lo plasmó en ese dibujo. Tu tablero de sueños es ese plano; te muestra el resultado final de lo que esperas que suceda en tu vida.

6. Al finalizar tu tablero, analízalo. ¿Contiene todo por lo que estoy creyendo? ¿Está suficientemente claro para que con una sola mirada reciba la imagen correcta? ¿Está

12. El arte de decorar álbumes.

localizado estratégicamente para ser parte de mi diario vivir? ¿El material usado es duradero? O sea, el trabajo que has pasado debe rendir resultado, y no sabemos el tiempo que tendrán algunos elementos en tu tablero.

7. Actualiza tu tablero. En el momento que recibas alguna de esas peticiones, recuerda hacer algo especial. Si te das cuenta que algo falta, o que alguna de tus imágenes ya no esté surtiendo el efecto que necesitas, haz el cambio necesario para que lo que evoque tu tablero de visión en ti sea motivación, felicidad, tus emociones afloren y te ponga en el ánimo de acción.

Algunas personas preparan un tablero anual. Eso está bien porque te permite analizar el progreso año a año, pero en realidad puedes hacer un tablero como entiendas que será más efectivo para ti. La idea de renovarlo o analizarlo anualmente es muy buena, siempre y cuando no estés cambiando tus sueños cada año, producto de la frustración que podrías sentir al ver que pasa un año más sin alcanzar algo específico.

8. Préstale atención. Por mejores y efectivas que sean las campañas publicitarias, las grandes compañías invierten millones para hacerlas aún más efectivas, más emotivas, más penetrantes. No hagas un tablero de visión y lo dejes ahí sin darle la atención. Dedícale el cuidado y el seguimiento que requiere un elemento que definitivamente hará una gran diferencia en tu vida y en tus resultados. He leído cientos

de biografías y escuchado muchas historias de éxito. Un elemento en común en muchas de ellas son los tableros de visión.

Para que tu tablero de visión cumpla con la misión de sumergirse en la parte más profunda de tu mente, préstale atención cada oportunidad que tengas. La manera más efectiva y espiritual de prestarle atención es orando sobre ello. En tu tiempo de oración ve a tu tablero y declara la Palabra sobre cada área que tengas ahí representada. De hecho, no encuentro un mejor lugar para orar en tu casa, que frente a tu tablero de visión.

La realidad es que una y otra vez el Señor hace uso de imágenes a través de su Palabra para proyectar una visión futura y mantener enfocado a su pueblo. A Abraham le dio la arena de día y las estrellas de noche para visualizar su descendencia (ver Génesis 15:5). Lo que Dios nunca hace es poner una imagen del pasado delante de ti.

Desarrolla, además del tablero, un mapa de visión mental para tu sueño. Tu gran sueño debería hacerte sentir emocionada y asustada al mismo tiempo. Cierra los ojos, avanza rápidamente hacia el futuro e imagina que has logrado tu sueño. ¿Cómo te sentirías?

SÉ CREATIVA; HAZ UN TABLERO DE VISIÓN QUE TE HABLE

A mí me gustan los tableros de visión grandes, llamativos y coloridos. Pero así es mi personalidad. Tu

representación visual debe hablarte a ti. Debe ser llamativa para ti de acuerdo con tu gusto y tu personalidad. Si no te gusta el brillo, no le tienes que poner brillo porque otras tengan brillo. Pinta, recorta, y pega aquello cuyo resultado sea un mensaje para ti y donde puedas ver tu destino plasmado claro y fuerte.

Tu tablero de visión puede hasta ser digital, un cuadro digital donde pasen las imágenes de tu visión, o la pantalla de tu computadora o tableta con las fotos de la representación de tus sueños.

Uno de los grandes efectos que va a tener tu tablero de visión en tu vida es que va a sacar tu mirada y tu atención de tu pasado para enfocarte en el futuro. Mientras revives el pasado, no estás visionando el futuro glorioso que Dios tiene para ti. Igual que no puedes avanzar en una dirección sin definición, tampoco puedes moverte en dos direcciones al mismo tiempo. En lugar de analizar tu pasado, razona tu entrada a tu futuro. No hay nada que buscar en tu pasado; enfócate a tu futuro. Para eso, tu tablero de visión es tu arma secreta. Hazlo ya y no mires más hacia atrás.

**NO SEAS TÍMIDA. NO SEAS PROMEDIO.
PERSIGUE TUS SUEÑOS Y SIGUE
A TU CORAZÓN.**

**UN GRAN SUEÑO ES EL FUEGO EN TU
VIENTRE QUE TE LLENA DE ANSIAS DE
MEJORARTE A TI MISMA Y HACER MEJOR
TODO LO QUE TE RODEA.**

