



**Dr. Henry Barrios-Cisneros**  
Especialista en Medicina Interna  
Investigador en Salud Holística  
Naturista Quiropráctico  
Experto en Gerencia Holística  
**Psicoterapeuta Holístico**  
**Estrés, ansiedad y depresión**

**GUÍA PRÁCTICA DEL TALLER VIVENCIAL  
ADULTO MAYOR DE 25 AÑOS**

**GERENCIA INTEGRAL CONSCIENTE**

*Bases gerenciales para con seguridad por medio de su proyecto de vida consolidar el desarrollo integral del Ser humano y cumplir su misión de vida personal.*

**Facilitador:**

**Dr. Henry Barrios-Cisnero**

**Mérida – Venezuela. 2012**

*El más importante triunfo para superar mis limitaciones es el permitirme ser honesto y humilde conmigo mismo.*

Fecha: \_\_\_\_\_

**1. Misión de vida personal.**

a) Mis Principios primarios: \_\_\_\_\_

b) Mis Fortalezas: \_\_\_\_\_

c) Mis talentos: \_\_\_\_\_ [ \_\_\_\_\_

e) Mis Capacidades: \_\_\_\_\_

d) Mi misión de vida personal: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2. Para reflexionar en la comprensión de mi mismo:**

1. ¿Quién soy yo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿Realmente estoy aprovechando las oportunidades de mi vida? Si\_\_\_ No\_\_\_

3. ¿Qué voy ha hacer a partir de hoy para mejorar mi vida? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Mi visión de vida para planificar mi futuro prospero.**

**Fe**, es la virtud, por la que, sin ver o comprender, creemos en algo, incluye la confianza y buen concepto que se tiene de una persona o cosa. En la educación holística se considera prioritario, tener **FE en uno mismo**, en esa esencia del creador que integra nuestra naturaleza esencial y se manifiesta por medio de nuestro Ser en la **consolidación de los principios primarios y misión de vida personal**. De esta manera confiamos plenamente en nosotros mismos haciendo lo que realmente nos hace sentir feliz. Comprende que a partir de este momento presente por medio de tu libre albedrío, tú tienes el control de tu voluntad consciente para decidir sobre lo mejor para tu bienestar, por ello eres el único responsable de tu vida.

*Si espiritualmente eres hijo del Creador, hecho a imagen y semejanza del Creador y tu cuerpo sólo es el templo del Espíritu del Creador.*

*¿Dónde Buscar a tu Dios?* \_\_\_\_\_

*¿En quién tener Fe?* \_\_\_\_\_

*Quien tiene fe en sí mismo confía plenamente en sus capacidades y potencialidades*

**Visualización.** Para los efectos de la psicoterapia holística, es un acto creativo de imaginación mental con todos los **6 sentidos**, en el que el participante se “observa, escucha, huele, degusta, palpa y siente” decidiendo y actuando conscientemente como protagonista.

Para ello es fundamental estar consciente de que eres el único arquitecto responsable de crear y dirigir tu proceso de aprendizaje evolutivo y **tener fe en ti mismo**, como el único propietario y chofer responsable de conducir tu vida con persistencia, hacia una vida útil, saludable y feliz. **Fe de que aprovecharas con persistencia todas las oportunidades que te brindan:** las circunstancias o el Creador para gozar de la existencia, el comercio de la ciencia y tecnología disfrutar del bienestar y los seres que te aprecian para ser cada día más feliz.

Para crear las visiones o imaginaciones creativas que no tienen realidad y con fe, se toman como verdaderas, es fundamental que dejes volar tu imaginación para visionar el futuro que idealmente deseas consolidar en tu vida dentro de 5 a 10 años, en cada una de tus 18 áreas vitales, sin importarte si parecen sueños imposibles.

Ten presente este principio gerencial, aunque no lo creas, que **¡Lo que mi mente puede concebir, creer y desear con anhelos del corazón lo lograré!**. Para escribir las visiones apasionantes e inspiradoras de tu vida, realiza la siguiente práctica. Prepárate con una hoja en blanco, un lápiz, borrador y sacapuntas.

- a. Colócate en atención consciente, respirando con el diafragma, cierra tus ojos mirando en tu corazón, comunicándote de manera humilde con el Creador, en voz alta menciona:

*“Dios Padre, Madre Creadora del universo de todo corazón me encomiendo a Ti, Te agradezco AMOR, SABIDURÍA y Persistencia para siempre tener presente que soy tu hijo(a), echo a tu imagen y semejanza, que tu resides en mi Ser, para con fe hacerme consciente y comprender mi visión de vida personal, como las metas que a largo plazo voy a consolidar con eficiente persistencia y humildad. Ilumíname para comprender las visiones de mis 18 áreas vitales que me permitirán servirte amorosamente triunfando como tu siervo y sirviéndote por medio de mi humilde ejemplo vivencial”*

- b. Confiando en que el Creador te acompaña para viajar al futuro déjate ir hacia el recinto sagrado de tu Ser estando consciente de tus principios de vida. Que puede ser un hermoso: Valle, playa, montaña, bosque, una habitación o cualquier ambiente en que te imagines viajando el futuro. Visualiza en el cielo de tu mente, como si fuera la proyección de película de tu futuro en la pantalla de tu mente. Visualiza **desde tu Ser**, una lluvia de imágenes de lo que idealmente **la providencia tiene destinado para ti en el futuro creativo de tu vida** y con confianza, sí puedes consolidar en cada área vital de tu existencia dentro de 5 a 10 años. Graba mentalmente cada imagen que vayas visualizando.

c. Al realizar todo el recorrido y grabado en el archivo de tu mente **las visiones ideales de tu futuro**, por cada una de las 18 áreas vitales, abre tus ojos, agarra el lápiz y en la hoja de papel escribe sin pensar mucho, todas las imágenes que visualizaste para cada área vital, en la meditación de tu futuro prospero.

Desde la intuición de su Naturaleza esencial, sin juicio ni valor, escribe todo lo que te sale desde tu Naturaleza esencial, inspírate en algo **GRANDE**, siendo indiferente a tus inhibiciones. Deja que tu creatividad realmente fluya sin cuestionarte. Permítete observar con ecuanimidad la película de tu futuro próspero y creativo.

A medida que te lleguen las imágenes de tu futuro creativo a la mente, rápidamente escríbela haciendo una **detallada lista** de cada meta ideal visualizada, sin realizar ningún análisis o justificación; procura que cada una **sea tan maravillosa, que parezcan imposibles**. A continuación se te presenta la lista de las áreas vitales para que las escribas todas.

**EXISTENCIALES**

- 1. Espiritualidad
- 2. Comunicación consigo mismo
- 3. Ocupación por mi salud
- 4. Alimentación
- 5. Sexualidad
- 6. Pareja
- 7. Hogar
- 8. Creatividad
- 9. Descanso

**CULTURALES**

- 10. Estudios
- 11. Trabajo
- 12. Vivienda
- 13. Vestido
- 14. Vehículo
- 15. Nivel socioeconómico
- 16. Comunicación con los semejantes
- 17. Seguridad personal
- 18. Deporte y recreación

Luego de escribir las visiones maravillosas e inspiradoras del futuro de tu vida, aun las que te parezcan descabelladas o imposibles, **incluyendo aquellos deseos secretos que no te has permitido cumplir**, porque te parece demasiado ambicioso. Ten presente que este archivo es privado, que nadie más verá, Permítete **soñar en GRANDE**, escribir esas ideas tan locas y maravillosas que te causen risa.

*La persistencia amorosa hace posible hasta lo que yo creo que es imposible*

**Actividad práctica 3**

Repasando en su texto guía “MAESTROS DE SABIDURÍA TOMO II” lo que significa cada área vital. Pase a continuación la lista de las visiones que idealmente visualizo, escriba como mínimo una para cada una de las 18 áreas vitales.

**Visiones existenciales.**

**1. Visión sobre Espiritualidad:**

---



---



---



---

**2. Visión sobre Comunicación consigo mismo:**

---

---

---

---

**3. Visión sobre Ocupación por mi salud:**

---

---

---

**4. Visión sobre Alimentación:**

---

---

---

**5. Visión sobre Sexualidad:**

---

---

---

**6. Visión sobre Pareja:**

---

---

---

**7. Visión sobre Hogar:**

---

---

---

---

**8. Visión sobre Creatividad:**

---

---

---

**9. Visión sobre Descanso:**

---

---

---

*Las metas ideales constituyen sólidas bases  
para consolidar una vida útil, saludable y feliz.*

**Visiones culturales.**

**10. Visión sobre Estudios:**

---

---

---

---

**11. Visión sobre Trabajo:**

---

---

---

---

**12. Visión sobre Vivienda:**

---

---

---

---

---

---

**13. Visión sobre Vestido:**

---

---

---

**14. Visión sobre Vehículo:**

---

---

---

**15. Visión sobre Nivel socioeconómico:**

---

---

---

**16. Visión sobre Comunicación con los semejantes:**

---

---

---

---

**17. Visión sobre Seguridad personal:**

---



---



---

**18. Visión sobre Deporte y recreación:**

---



---



---

*Lo más sabio para su vida es, aportarle al organismo lo más útil y necesario para que este sano y evitar o eliminar lo inútil e innecesario para la salud.*

**Ejemplo de visualización de mis metas ideales:**

Se utiliza como guía la quinta actualización del proyecto de vida del Dr. Henry Barrios-Cisneros (Julio 2012). Recuerda que tú escribiste tus propias visiones y **eres un Ser auténtico, único e irrepetible.**

Mis 18 visiones.

1. **Espiritualidad:** Soy un humilde instrumento del Creador que le sirve con persistencia por medio del amoroso servicio a sus semejantes en la calidad de hijos, niños, jóvenes y adultos. **V**
2. **Comunicación consigo mismo:** Vivo cada momento presente de mi existencia con plena consciencia de mí Ser conectado al Creador, para cumplir su voluntad.
3. **Ocupación por mi salud:** Soy un experimento viviente de cómo consolidar más de 100 años manteniendo una vida saludable, útil y feliz.
4. **Alimentación:** Como con plena consciencia de los alimentos más saludables para el fomento de mi bienestar integral y fomento de mi nivel de consciencia de sabiduría y amor.
5. **Sexualidad:** Practico la Kama Sutra y Tantra del sexo, según Osho, realizando relaciones sexuales que fomentan nuestra consciencia de sabiduría y amor.
6. **Pareja:** Fomento una relación de pareja como ejemplo vivencial de Amor y comprensión.
7. **Hogar:** Por medio de mi humilde ejemplo vivencial y con persistencia le facilito a mis seres amados las mejores condiciones para que desarrollen su máximo potencial de sabiduría y amor, respetándole su proceso de aprendizaje evolutivo terrenal.
8. **Creatividad:** Creo, desarrollo y distribuyo por toda Venezuela y Latinoamérica documentales o videos educativos y CD de multimedia interactivo, para que de manera eficiente, cada venezolano que así lo quiera, consolide su máximo potencial de Sabiduría y amor.
9. **Descanso:** Descanso un promedio de 8 horas al día y practico al menos 30 minutos diarios de meditación holística y un promedio de 30 minutos de ejercicios psicofísicos.

10. **Estudios:** Continuo leyendo, repasando y cultivando mi sabiduría con libros de inteligencia espiritual y que me faciliten consolidar mi proyecto de vida; Soy un Científico de la mente consciente y Guía espiritual de la humanidad. **V**
11. **Trabajo:** Consolido el **Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística** como institución, sólida, líder en Venezuela y el mundo, que forma integralmente a los **SANADORES HOLISTICOS** en Investigación clínico epidemiológica prospectiva, Niveles de consciencia, comunicación consciente, psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría, nutrición naturista antioxidante, ejercicios psicofísicos y gerencia con sabiduría. Realizando asociaciones estratégicas Ganar-Ganar, en todos los estados de Venezuela y países latinoamericanos y del mundo. **V**
12. **Vivienda:** Tengo en el Sector del Manzano una quinta con suficiente terreno para cultivos orgánicos y un Centro de formación integral del Ser humano.
13. **Vestido:** Vario el color de mis pantalones aplicando el efecto neurolingüístico del color, para felicitar la transcendencia de mi Ser y mi servicio amoroso al creador.
14. **Vehículo:** Adquiero una camioneta 4x4 Toyota de agencia, color blanco, cómoda y confrontable.
15. **Nivel socioeconómico:** Consolido un nivel socioeconómico alto que me permite cumplir con mayor libertad y eficiencia mi servicio amoroso al Creador, manejo mensualmente más de 30.000 Bs.
16. **Comunicación con los semejantes:** Por medio de mi humilde ejemplo vivencial de manera consciente me comunico desde el Ser, como un sabio Líder Creativo.
17. **Seguridad personal:** Siempre tengo presente que quien le sirve al Creador feliz desanda, porque Él le protege y guía en cada paso de su vida.
18. **Deporte y recreación:** Soy un maestro de ejercicios psicofísicos fomentadores de la integración cuerpo-mente-espíritu.

**Comprensión detallada de las metas en cada una de mis 18 áreas vitales.** Para realizarla, guiarse con las páginas 55 a 129 del tomo II.

Las metas son puntos de referencias o aspiraciones que el Ser humano desea lograr, con el objeto de alcanzar los objetivos de su vida y autorrealizarse como Ser humano. Las metas son como estrellas que iluminan el camino de aprendizaje en nuestra vida terrenal. La programación representa la nave espacial, que permite con seguridad alcanzar esas estrellas. Las metas al igual que los objetivos necesitan:

- a. Ser congruente con cada una de **mis Visiones en cada área vital**.
- b. Ser redactadas como un logro en presente, de manera clara, factibles de alcanzar.
- c. Poder ser valorada en cantidad y calidad.
- d. Tener un plazo determinado para su inicio y consolidación.
- e. Ser motivante en armonía con sus principios.

*Solo por medio del fruto que se cosecha a partir de tus actos te realizarás y conocerán*



En los términos de autogerencia de vida, las metas para nuestro proyecto de vida, necesitan formularse en cada una de las 18 áreas vitales. Ellas son de especial importancia para la formulación de las estrategias; mientras que los objetivos son especialmente importantes para la ejecución de la estrategia y para la asignación de recursos. Un proyecto de vida bien planificado es como la gran autopista que con seguridad y comodidad nos conduce a la consolidación de nuestras metas. De acuerdo al tiempo para la obtención de una meta, de manera prospectiva se clasifican en:

1. Largo Plazo: Más de 5 años. **¿Qué necesito lograr para consolidar mis principios primarios?**
2. Mediano Plazo: De 1 año a 5 años. **¿Qué lograre para consolidar mi meta de largo plazo?**
3. Corto Plazo: De 3 meses a 1 año. **¿Qué lograre para consolidar mi meta a mediano plazo?**
4. Inmediato Plazo: De 0 días a 3 meses. **¿Qué lograre para consolidar mi meta a corto plazo?**

Hay que tener presente que al definir una meta, sólo se especifica con claridad el objetivo a alcanzar, su calidad y el tiempo para consolidarlo. Las metas a mediano y largo plazo pueden ser cambiantes. Ten presente que:

*La inmediatez nos conduce al fracaso, la planificación a largo plazo es lo que realmente nos guía hacia el triunfo sólido*

**Cuadro comparativo de plazos de metas.**

Como una guía para delimitar el tiempo de tus metas se te presenta un cuadro comparativo, del tiempo en años, que teóricamente corresponde a cada meta, si es para una comunidad o institución, un adolescente y un adulto. Recuerda que solo es una sugerencia, tú la puedes adaptar a tu realidad.

**PLAZOS DE METAS PERSONALES E INSTITUCIONALES**

<b>Plazo de la meta</b>	<b>Adolescente</b>	<b>Adulto</b>	<b>Institución</b>
<b>Largo plazo</b>	<b>15 a 25 años</b>	<b>5 a 10 años</b>	<b>50 a 100 años</b>
<b>Mediano plazo</b>	<b>5 a 10 años</b>	<b>1 a 5 años</b>	<b>20 a 50 años</b>
<b>Corto plazo</b>	<b>1 a 5 años</b>	<b>3 a 12 meses</b>	<b>5 a 20 años</b>
<b>Inmediato plazo</b>	<b>0 a 1 año</b>	<b>0 a 3 meses</b>	<b>0 a 5 años</b>

Un Planificador de una comunidad que proyecte en menos de 25 años, sólo crea invasiones, quien planifique entre 25 a 50 años siembra barriadas, el que lo haga proyectando entre 50 a 100 años, consolida urbanizaciones y quien lo haga para más de 100 años consolida ciudades. Cuando sólo se planifica a plazos inmediatos se crea caos, porque se anda a la deriva.

Tomando como referencia las metas de la quinta actualización del proyecto de vida del Dr. Henry Barrios-Cisnero, se te presenta un ejemplo o sugerencia de cómo se escribe las metas para cada área vital, sin embargo se te sugiere revisar las páginas 58 a 129 del tomo II del libro MAESTROS DE SABIDURÍA, donde existen otros ejemplo, que estén en congruencia con tus visiones para cada área vital. **Con tu libre albedrío tienes la plena libertad de escribir lo que realmente te corresponde.** Solo necesitas ser autentico y honesto contigo mismo. Recuerda que en esencia:

*Tú eres un Ser hecho a imagen y semejanza del Creador, con todas las neuronas y potencialidades para manifestarte con Sabiduría creadora.*

**Practica 4. Descripción detallada de cada meta.**

**1. Espiritualidad:**

**1.a. A largo Plazo. Más de 5 años**

En cada momento presente del resto de mi vida, Soy un humilde instrumento del Creador que como Líder Creativo le sirvo con persistencia por medio del amoroso servicio a sus semejantes en la calidad de hijos, niños, jóvenes y adultos. Es plenamente consolidado a más tardar en 3 años.

**1.b. Mediano Plazo. Entre 1 a 5 años.**

Practico de manera persistente la atención consciente, observo con ecuanimidad a mi Ser o espíritu integrado al Creador, como su más humilde servidor, lo consolido a más tardar en 1 año.

**1.c. Corto Plazo. De 3 meses a un año.**

Practico la atención consciente para a más tardar en 3 meses mantenerme cada momento presente de mi vida en ecuaníme atención consciente de los tres focos de atención: Mi Ser conectado al creador, el contexto de mi entorno y los objetos.

**1.d. Inmediato plazo. 0 a 3 meses.**

Al menos cinco veces al día reactivo mi atención consciente encomendandome al Creador para que me ilumine con amor y sabiduría haciéndome un humilde instrumento de su voluntad.

**Espiritualidad:**

**1.a. A largo Plazo.**

---

---

---

---

**1.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**1.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**1.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

*La acción persistente es el estímulo fundamental para el cultivo de la sabiduría.*  
**Su celular inteligente le puede ayudar a ser persistente en la consolidación de su meta**

**2. Comunicación consigo mismo:**

**2.b.** A más tardar en 2 años vivo cada momento presente de mi existencia con plena consciencia de mí Ser conectado al Creador, para con humildad cumplir su voluntad.

**2.c.** A más tardar en 3 meses consolido el hábito de practica diariamente un mínimo de 30 minutos diario de Meditación holística alternado con ejercicios psicofísicos conscientes.

**2.d.** A partir de hoy inicio la práctica persistente de meditación holística y de ejercicios aeróbicos en atención consciente.

**Comunicación con migo mismo:**

**2.a. A largo Plazo.**

---

---

---

---

**2.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**2.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**2.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

*El conocimiento que se práctica con persistencia fomenta nuestra capacidad para Ser más feliz.*

**3. Ocupación por mi salud:**

**3.d.** Desde este mismo instante continuo siendo un experimento viviente de cómo consolidar más de 100 años manteniendo una vida saludable, útil y feliz.

**3.d.** Con mayor consciencia aplicar la orientación desde mi naturaleza esencial para practicar con persistencia el conocimiento aportado por los compuestos antirradicales libres a fin de estar cada día más sano y vital.

**3.d.** Con plena consciencia de mi naturaleza humana me ocupo de aportar a mi vida sólo lo que es útil y necesario para estar cada día más sano y evito o supero la tentación de todo lo que es inútil e innecesario para ser más saludable.

*El amor aplicado con consciencia hace posible, hasta lo que se cree imposible*

**3.a. A largo Plazo.**

---

---

---

---

**3.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**3.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**3.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

*El bien de la sabiduría se consolida y disfruta mediante la práctica persistente.  
El mal de la ignorancia se instaura, al no aplicar con persistencia el conocimiento adquirido*

**4. Alimentación:**

**4.b. Mediano Plazo.**

A más tardar en 4 años, como con plena consciencia los alimentos más saludables para el fomento de mi bienestar integral y fomento de mi nivel de consciencia de sabiduría y de amor.

**4.c. Corto Plazo.**

Sobre la base del estudio persistente de libros y separatas que me permiten comprender la relación existente entre los alimentos como medicamentos y la elevación del nivel de consciencia diseñar un menú personal, a más tardar en 5 meses.

**4.d. Inmediato plazo.**

A más tardar en 2 meses, actualizo los conocimientos adquiridos en el libro **Alimentación para una vida útil saludable y feliz** y la revisión **compuestos antirradicales libres**, teniendo presente superar la fibromialgia, tengo más vitalidad y elevo mi nivel de consciencia.

**4.a. A largo Plazo.**

---

---

---

---

*Cuando se aplica con persistencia el conocimiento científico adquirido nos liberamos de la ignorancia y cultivamos mayor confianza, sabiduría y salud*

**4.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**4.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**4.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

*La felicidad en una actitud interna que se fomenta con la práctica persistente del autoamor, aplicando con consciencia su Ley “Aportarle a mi vida sólo lo útil y necesario para estar más sano y evitar o superar la tentación de todo lo que sea inútil e innecesario para ser más saludable”.*

**5. Sexualidad:**

4.d. Sigo practicando la Kama Sutra y Tantra del sexo, según Osho, realizo relaciones sexuales consciente que fomentan nuestra consciencia de sabiduría y amor.

**5.a. A largo Plazo.**

---

---

---

---

**5.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**5.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**5.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

*Solo se ama a la pareja que no se necesita, si existe dependencia se quiere llenar el vacío interior desde lo que le aporta externamente la pareja.*

**6. Pareja:**

**6.d.** Continuo fomentando una relación de pareja armónica como ejemplo vivencial de Amor y comprensión, que sirve de guía para la formación integral de los seres amados y familiares.

**6.a. A largo Plazo.**

---

---

---

---

**6.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**6.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**6.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

*El hogar es el mejor ambiente significativo de aprendizaje evolutivo para cumplir mi misión de vida. Ser cada día más feliz.*

**7. Hogar:**

**7.c.** Por medio de mi humilde ejemplo vivencial y con persistencia continuo facilitándole a mis Seres amados las mejores condiciones para que desarrollen su máximo potencial de sabiduría y amor, respetándole su proceso de aprendizaje evolutivo terrenal. Espero que a más tardar en 5 años consoliden al menos su 4to nivel de consciencia.

**7.d.** Dialogo con mi esposa para establecer el hábito de reunirnos al menos una vez por mes en comunicación consciente y planificación del cumplimiento de nuestra metas familiares.

**7.a. A largo Plazo.**

---

---

---

**7.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**7.c. Corto Plazo.**

---



---



---

**7.d. Inmediato plazo.**

---



---



---

Quien con persistencia le sirve al creador, siempre feliz se realiza en la vida y vive con seguridad, porque el Creador le guía y protege.

**8. Creatividad:**

**8.a.** A más tardar en 5 años consolido el departamento de creación, diseño donde desarrollo y comercializo por toda Venezuela y Latinoamérica documentales o videos educativos y CD de multimedia interactivo para que de manera eficiente cada venezolano que así lo quiera de manera simple, fácil y sencilla comprenda y cultive su sabiduría sobre gerencia, educación y salud holística a fin de que consolide su máximo potencial de Sabiduría y amor.

**8.b.** A más tardar en el 2015 tenemos un programa de Televisión que se transmita a nivel nacional sobre **SANACIÓN HOLÍSTICA.**

**8.b.** A más tardar en diciembre de 2013 tenemos grabado un documental que sirva de modelo para la realización en serie de los videos y documentales educativos sobres diferentes tópicos del enfoque holístico de la gerencia, salud y educación.

**8.c.** A más tardar en 6 meses resalizo una alianza estratégica a un especialista en dibujos animados en tercera dimensión para crear una serie de videos educativos basado en el libro **Gerencia de la Comunicación Consciente**, que sirven de base para la formación integral del Ser humano escolar.

**8.d.3.** A más tardar en septiembre de 2012 tengo publicado y en distribución nacional el libro Gerencia de la Comunicación Consciente.

**8.d.2.** A más tardar en agosto de 2012 termino de corregir el libro **Gerencia de la Comunicación Consciente.**

**8.d.1.** A más tardar en 15 días realizo la reunión para iniciar el estudio y planificación de la realización del guión para la filmación del primer documental educativo, relacionado con los Niveles de consciencia y espiritualidad.

**8.a. A largo Plazo.**

---



---



---

*Comprender la biología molecular relacionada con el metabolismo de los nutrientes es fundamental para fomentar el autoamor por medio de un estilo de vida saludable*

**8.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**8.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**8.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

*Cuando me dejo llevar por lo fácil o lo habitual me niego la oportunidad de aprender a rectificar mis modos automáticos de actuar y cultivar mi sabiduría.*

**9. Descanso:**

9.d. Continuo de descansando un promedio de 8 horas al día y practico al menos 30 minutos diarios de meditación holística y un promedio de 30 minutos de ejercicios psicofísicos.

**9.a. A largo Plazo.**

---

---

---

---

**9.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**9.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**9.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

*El persistente estudio y la constante capacitación son prioritarios para fomentar nuestra calidad de vida y felicidad.*



**10. Estudios o capacitación:**

**10.a. A largo Plazo más de 5 años.**

Continuo leyendo, repasando y cultivando mi sabiduría con libros de inteligencia espiritual para ser un Guía espiritual de la humanidad a más tardar en 2025

**10.a.** Continuo leyendo, repasando y cultivando mi sabiduría con libros de inteligencia espiritual y neuropsicología que me facilita consolidar mi proyecto de vida y Soy un Científico de la mente consciente en 2015.

**10.b.2. Mediano Plazo de 1 a 5 años.**

Culmino y público a más tardar en el 2015 el manual **Comprendiendo mi autoestima por medio del dibujo de la figura humana versión para parejas y versión para familia.**

**10.b.1. Mediano Plazo de 1 a 5 años.**

Culmino y publico a más tardar en el 2014 el manual **Comprendiendo mi autoestima por medio del dibujo de la figura humana versión individual.**

**10.c. Corto Plazo. Entre 3 meses a 12 meses.**

Preparo el macrocurrículum con un nivel de maestría del “**SANADOR HOLÍSTICO**” a más tardar para primera semana de noviembre del 2012.

**10.d. Inmediato plazo. 0 a 3 meses.**

Mantengo contacto con el Dr. Orange Cadenas para que me presente el programa de la materia metodología de la investigación con el objetivo de formar a los participantes en la realización de Metaanálisis y trabajos clínico epidemiológicos prospectivos, de manera que esté listo a más tardar en la primera quincena de septiembre de 2012.

**10.a. A largo Plazo.**

---

---

---

**10.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**10.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**10.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

*El estudio aporta conocimiento, el entrenamiento persistente aporta sabiduría y felicidad.*

**11.Trabajo:**

**11.a.** Consolido el **Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística** como institución, sólida, líder en Venezuela y el mundo, que forma integralmente a los **SANADORES HOLISTICOS** en Investigación clínico epidemiológica prospectiva, Niveles de consciencia, comunicación consciente, psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría, nutrición naturista antioxidante, ejercicios psicofísicos y gerencia con sabiduría. Consolido asociaciones estratégicas Ganar-Ganar, en todos los estados de Venezuela y países latinoamericanos y del mundo. A más tardar en 2023.

**11.a.** Comenzamos a crear sucursales del Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística con formación andragógica a distancia de Masters y profesional **Sanador Holístico** en otros países latinoamericanos a más tardar en el 2018.

**11.b.** Concluyo la primera cohorte del Master **Sanador Holístico**, en diciembre del 2014.

**11.c.6.** Iniciar en enero de 2013 la maestría “**Sanador Holístico**”, capacitando sabios profesionales con alto nivel científico, ético y gerencial.

**11.c.5.** Presento y publicito el macrocurrículo para abrir inscripciones de la maestría el 11 de Diciembre de 2012.

**11.c.4.** Registro legalmente el Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística como una Asociación Civil sin fines de lucro a más tardar el 07 de diciembre de 2012.

**11.c.3.** Durante el retiro del 30 de noviembre a 02 de diciembre realizamos el proyecto de factibilidad del Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística, mejorando la propuesta de acta constitutiva.

**11.c.2.** Realizo el 17 de noviembre las I Jornadas de Salud Holística en el Colegio de Médico del estado Mérida.

**11.c.1.** A más tardar 4 meses, tengo concluidos el proyecto del macrocurrículum de la maestría “**Sanador Holístico**” especificando los programas de las materia: 1. Metodología de investigación clínico epidemiológica. 2. Niveles de consciencia. 3. Psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría. 4. Alimentación naturista antioxidante. 5. Ejercicios psicofísicos. 6. Comunicación consciente y 7. Gerencia de vida y empresarial.

**11.d.2.** Inicio la realización del proyecto del acta constitutiva del Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística a más tardar en septiembre del 2012.

**11.d.1.** Inicio la realización del macrocurrículum maestría **Sanador Holístico** más tardar el 15 de agosto del 2012.

**11.a. A largo Plazo.**

---

---

---

---

*La sabia persistencia es la madre del éxito integral*

**11.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**11.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**11.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

*Cuando el trabajo está en congruencia con nuestro talento o misión de vida, divierte, dignifica y nunca cansa al Ser humano.*

**12. Vivienda:**

**12.a.** Construyo una quinta, con habitaciones espaciosas conformada por tres dormitorios con baño incorporado, recibo, comedor y cocina con baño, salón de estudio con biblioteca, sala de reunión y planificación, estar y sala de entretenimiento, garaje para 5 carros y Jardinería entre otras cosas. Construida en un terreno amplio y suficiente para un huerto orgánico y cultivos hidropónicos en el sector de Manzano, a más tardar para el 2019.

**12.b.** A más tardar en 4 años realizo la compra del terreno y el diseño arquitectónico de la quinta.

**12.c.** Realizo el ahorro de un promedio de Bs. 500.000 para la compra del terreno a más tardar en 3 años.

**12.c.** Termino de construir la casa actual donde vivimos a más tardar en 1 año.

**12.d.** Me pongo de acuerdo con mi esposa para darle prioridad a maximizar los ahorros para completar el dinero que necesitamos para culminar la construcción de la casa actual.

**12.a. A largo Plazo.**

---

---

---

---

**12.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

*El peor error que conduce al fracaso es, no iniciar con persistencia porque se cree imposible*

**12.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**12.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

*La vivienda es la infraestructura física que sirve de protección a los miembros del hogar para que fomenten su bienestar y sean cada día más felices.*

**13. Vestido:**

**13.d.** Vario el color de mis pantalones aplicando el efecto neurolingüístico del color, para felicitar la trascendencia de mi Ser y mi servicio amoroso al creador.

**13.a. A largo Plazo.**

---

---

---

---

**13.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**13.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**13.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

*El cuerpo es el vehículo de expresión terrenal del Ser,  
así como la mente es su medio de comunicación.*

**14. Vehículo:**

**14.a.** Adquiero una camioneta 4x4 Toyota de agencia, color blanco, cómoda y confrontable. A más tardar para el 2019.

**14.b.** Realizo el ahorro necesario para la adquisición de la camioneta 4x4 Toyota

**14.d.** Comenzo a ahorrar un promedio de 3000 bs mensual que irá aumentando progresivamente para obtener el capital necesario para la adquisición de la camioneta.

**14.a. A largo Plazo.**

---

---

---

---

**14.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**14.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**14.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

*El dinero es un valor tangible, que adquirimos por medio de nuestro trabajo y utilizamos para satisfacer nuestras necesidades, disfrutar del bienestar que nos proporciona.  
El nivel de productividad con que manejamos el dinero es un reflejo del nivel de amor que sentimos por nosotros mismos.*

**15. Nivel socioeconómico:**

**15.c.** Consolido un nivel socioeconómico alto que me permita cumplir con mayor libertad y eficiencia mi servicio amoroso al Creador, manejo mensualmente más de 30.000 Bs. A más tardar en tres años.

**15.d.** Abro la cuenta corriente en el Banco de Venezuela del Milenium a más tardar en 1 mes.

**15.a. A largo Plazo.**

---

---

---

---

**15.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**15.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**15.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

*La práctica persistente desarrolla los talentos para disfrutar de una mejor calidad de vida.*

**16. Comunicación con mis semejantes.**

**16.d.** Continuar mejorando mi comunicación consciente desde el Ser, como un sabio Líder Creativo, por medio de mi humilde ejemplo vivencial.

**16.a. A largo Plazo.**

---

---

---

---

**16.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**16.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**16.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

Quien le sirve con amor al Creador, se comunica de manera eficiente con sus semejantes. Porque Dios le guía y se expresa por medio de su voz.

**17. Seguridad personal:**

**17.d.** Siempre tengo presente que quien le sirve al Creador feliz desanda, porque Él le protege y guía en cada paso de su vida. Por ello soy un humilde servidor del creador que con confianza cumplo su voluntad.

**17.a. A largo Plazo.**

---

---

---

---

**17.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**17.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**17.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

*Quien por el bien anda, feliz desanda. Porque el Creador le guía y le protege.*

**18. Deporte y recreación:**

**18.b.** Soy un maestro de ejercicios psicofísicos fomentadores de la integración cuerpo-mente-espíritu. A más tardar en el 2015.

**18.c.2.** Realizo un video educativo de ejercicios psicofísicos. A más tardar en 11 meses.

**18.c.1.** Redacto la guía práctica de ejercicios psicofísicos con tensión dinámica para fortalecimiento de la columna vertebral y tonificación integral del cuerpo. A más tardar en 5 meses.

**18.d.** Asisto con mi esposa de vacaciones al spa del Dr. Efraín Hoffman en Carabobo a partir del 10 de septiembre de 2012.

**18.a. A largo Plazo.**

---

---

---

---

**18.b. Mediano Plazo.**

---

---

---

**18.c. Corto Plazo.**

---

---

---

**18.d. Inmediato plazo.**

---

---

---

*Un verdadero profesional es aquel que aplica con sabiduría amorosa la ciencia y arte aprendida para crear nuevos conocimientos o estrategias que no se encuentra en los libros.*

**Actividad practica 5. Selección de las 7 metas más importantes**

En esta etapa, de toda la lista de las metas planteadas, se seleccionan las 7 metas más importantes. Luego se marca con una V las tres más prioritaria.

**Ejemplo:**

1. En cada momento presente del resto de mi vida, Soy un humilde instrumento del Creador que como Líder Creativo le sirve con persistencia por medio del amoroso servicio a sus semejantes en la calidad de hijos, niños, jóvenes y adultos. Está plenamente consolidado a más tardar en 3 años. **V**
2. A más tardar en 5 años he consolidado el departamento de creación, diseño; desarrollamos y comercializamos por toda Venezuela y Latinoamérica documentales o videos educativos y CD de multimedia interactivo para que de manera eficiente cada venezolano que así lo quiera de manera simple, fácil y sencilla comprende y cultiva su sabiduría sobre gerencia, educación y salud holística, a fin de que consolide su máximo potencial de Sabiduría y amor.
3. Continuo leyendo, repasando y cultivando mi sabiduría con libros de inteligencia espiritual y que me facilitan consolidar mi proyecto de vida y Soy un Científico de la mente consciente en 2015. **V**
4. Consolido el **Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística** como institución, sólida, líder en Venezuela y el mundo, que forma integralmente a los **SANADORES HOLISTICOS** en Investigación clínico epidemiológica prospectiva, Niveles de consciencia, comunicación consciente, psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría, nutrición naturista antioxidante, ejercicios psicofísicos y gerencia con sabiduría. Consolidamos a asociaciones estratégicas Ganar-Ganar, en todos los estados de Venezuela y países latinoamericanos y del mundo. A más tardar en 2023. **V**
5. Adquiero una camioneta 4x4 Toyota de agencia, color blanco, cómoda y confrontable. A más tardar para el 2019.
6. Consolido un nivel socioeconómico alto que me permite cumplir con mayor libertad y eficiencia mi servicio amoroso al Creador, manejo mensualmente más de 30.000 Bs. A más tardar en tres años.



7. Por medio de mi humilde ejemplo vivencial y con persistencia continuo facilitándole a mis Seres amados las mejores condiciones para que desarrollen su máximo potencial de sabiduría y amor, respetándole su proceso de aprendizaje evolutivo terrenal. Espero que a más tardar en 5 años consoliden al menos su 4to nivel de consciencia.

Actividad práctica 5.

Igualmente como se hizo en el ejemplo de la lista de todas tus metas escritas en las actividades anteriores, especifique a continuación la meta máxima y las 7 metas más importantes.

- 1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*La vida se vive creativamente por medio de la acción persistente basándose en la prioridad de mis metas. La meta prioritaria es la como la luz que ilumina el camino.*

**Actividad práctica 6. Evaluación de lo consolidado en mis áreas vitales**

Ésta es una herramienta sencilla de aplicar para realizar el diagnóstico de nuestra calidad de vida en función a las áreas vitales. Para ello primero dejamos volar nuestra imaginación y creatividad para idealizar el cumplimiento las metas a largo plazo que escribimos para cada área vital, luego se realiza una calificación de lo logrado hasta el momento respecto a lo se escribió.

Califique del 0 al 20 el grado de satisfacción que ha logrado hasta el momento en su vida con respecto a las **metas idealizadas a más largo plazo** en la cuarta actividad práctica. También anote el tipo de acción que habitualmente toma ante las situaciones o dificultades de cada área vital.

ÁREAS VITALES	PUNTUACIÓN DEL 0 AL 20	CONDUCTA QUE PREDOMINA *
<b>EXISTENCIAIALES</b>		
1. <b>Espiritual</b> .....	_____	_____
2. Comunicación Conmigo mis..	_____	_____
3. Ocupación por mi salud.....	_____	_____
4. Alimentación.....	_____	_____
5. Sexualidad.....	_____	_____
6. Pareja.....	_____	_____
7. Hogar.....	_____	_____
8. Creatividad.....	_____	_____
9. Tiempo libre y descanso. ...	_____	_____
<b>CULTURALES</b>		
10. Estudio o Capacitación.....	_____	_____
11. Trabajo y Productividad.....	_____	_____
12. Vivienda y vehículo.....	_____	_____
13. Vestido.....	_____	_____
14. Comunicación con mis sem.	_____	_____
15. Seguridad personal.....	_____	_____
15. Nivel Socioeconómico.....	_____	_____
17. Deporte .....	_____	_____
18. Recreación.....	_____	_____

\* Las acciones o conductas corresponden a las de: 1. **Sumisión**, 2. Huida por **miedo**. 3. Pelea por **rabia**, 4. Búsqueda de asesoría por **inseguridad**, 5. Meditación por **confianza**.

*El escribir una meta es una declaración que emitimos al universo para que se cumpla, con mayor razón si se escriben tres veces o más.*

*El que vive en atención consciente, expresa el potencial de sabiduría y amor integrando todo su cerebro desde la corteza prefrontal.*

## ORDEN DE PRIORIDAD DE MIS 3 META MÁS IMPORTANTES.

Tan pronto como tengas escrito las 7 metas más importantes, seleccione las 3 más prioritarias y escríbalas en orden de prioridad. A manera de sugerencia se presenta la siguiente priorización:

Orden de Prioridad de mis metas:

- 1ra. Continúo leyendo, repasando y cultivando mi sabiduría con libros o separatas de inteligencia espiritual y neuropsicología que me facilitan consolidar mi proyecto de vida y Ser un Científico de la mente consciente, a más tardar en el 2015
- 2da. Soy un humilde instrumento del Creador que le sirve con persistencia por medio del servicio amoroso a sus semejantes en la calidad de hijos, niños, jóvenes y adultos.
- 3ra. Consolido el **Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística** como institución, sólida, líder en Venezuela y el mundo, que forma integralmente a los **SANADORES HOLISTICOS** en Investigación clínico epidemiológica prospectiva, Niveles de consciencia, comunicación consciente, psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría, nutrición naturista antioxidante, ejercicios psicofísicos y gerencia con sabiduría. Consolidando asociaciones estratégicas Ganar-Ganar, en todos los estados de Venezuela y países latinoamericanos y del mundo. A más tardar en 2023.

### **Mi meta máxima es:**

*Leo, repaso y cultivo mi sabiduría con libros y separatas de inteligencia espiritual que me facilitan consolidar mi proyecto de vida y Ser un Científico de la mente consciente. Soy un humilde instrumento del Creador que le sirve con persistencia por medio del amoroso servicio a sus semejantes en la calidad de hijos, niños, jóvenes y adultos. Consolido el **Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística** como institución, sólida, líder en Venezuela y el mundo, que forma integralmente a los SANADORES HOLISTICOS en Investigación clínico epidemiológica prospectiva, Nivel de consciencia, comunicación consciente, psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría, nutrición naturista antioxidante, ejercicios psicofísicos y gerencia con sabiduría. Consolidando asociaciones estratégicas Ganar-Ganar, en todos los estados de Venezuela y países latinoamericanos y del mundo.*

### **Actividad práctica 7.**

Siguiendo las sugerencias que se ejemplifica en la Priorización de Metas, de las 7 metas más importantes de tu vida seleccione de ellas solo las 3 más prioritarias y escríbalas en el orden de prioridad. Co ellas escribe tu meta máxima.

1ra. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2da. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3ra. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Mi meta máxima:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Estas 3 metas (más) prioritarias de la vida permiten delimitar el eje integrador de actividades y recursos. Para la gerencia de nuestras vidas, la primera se convierte en el blanco o meta fundamental hacia donde se dirigirá nuestra atención en la autogerencia de vida. Una vez lograda la inmediata pasa a ser el blanco, hasta que en una redefinición de metas, regularmente en 2 ó 3 años, se refuercen las existentes o se cambien por otras.

Habiendo cumplido las actividades prácticas anteriores, nos hacemos consciente del diagnóstico inicial de la situación de calidad de vida que hasta el momento hemos diseñado y construido, también se clarifica las meta que vamos a gerenciar para mejorar continuamente nuestra existencia y consolidar una vida útil, saludable y feliz.

Es fundamental recordarte, que las metas prioritarias de tu vida son como un mapa o una guía que te ayudan a autogerenciar con un propósito claro todos los recursos disponibles. También te facilita que con persistencia aprendas a superar tus limitaciones y con una tendencia creativa, mejores continuamente hasta autorrealizarte como Ser humano.

En ningún momento es conveniente que te aferres a estas metas como un fin al que rígidamente debes alcanzar. Aprovecha el poder de la existente en la atención y la intención puesta en las metas, que es la base para crear cualquier cosa que realmente desees recibir. También es conveniente que realices los siguientes pasos que sugiere Deepak Chopra en “**Las Siete Leyes Espirituales del Éxito.**” Comprometiéndote a hacer lo siguiente para poner a funcionar la ley de la intención y el deseo.

- 1) Haré una lista de todas mis metas y la llevaré a donde quiera que vaya. Miraré la lista antes de entrar en mi silencio y mi meditación. La miraré antes de dormir por la noche. La miraré al despertar por la mañana.
- 2) Liberaré esta lista de mis deseos y la entregaré al seno de la creación, confiando en que cuando parezca que las cosas no están saliendo bien, hay una razón por lo que no me corresponde, y en que el plan cósmico tiene para mí unos designios mucho más importantes que los que yo he concedido.
- 3) Recordaré practicar la conciencia de momento presente en todos mis actos. No permitiré que los obstáculos consuman o disipen mi atención en el momento presente. Aceptaré el presente tal como es, y proyectaré el futuro a través de mis intenciones y deseos más profundos y amados al servicio de la Creación.

*La Sabiduría es un proceso evolutivo que tiene como eje integrador la acción persistente para el fomento de mi bienestar, apoyándose en el trípode de aceptarse con humildad, amarse con comprensión y servirse con excelencia.*

### **Actividad práctica 8. Mi mapa del tesoro.**

Para la realización de tu mapa del tesoro realiza los siguientes pasos:

1. Repasa las tres metas más importantes y subraya dos o tres palabras claves para cada meta, tal como se presenta en los ejemplos de las tres prioritarias.
2. Ubica en **Google imágenes**, al menos una a tres imágenes más representativas de las palabras claves seleccionadas. Igualmente realízalo con los dos principios y las tres fortalezas.
3. Pregúntate, si consolido mis tres metas más importantes ¿cómo me sentiría? Escribe tres palabras claves representativas de esa respuesta. Por ejemplo: Transcendido, Sabio, Autorrealizado. Luego busca dos o tres imágenes que representen esas palabras.
4. A continuación, elabora en una hoja tipo carta, tu mapa del tesoro, orientándote según el siguiente gráfico.

*La más significativa demostración de que uno se acepta con humildad, se ama con comprensión y se sirve con excelencia es, culminar todo lo que inicia.*

### Grafico para la representación del mapa del tesoro

<p>Primera Imagen más representativa de tu <b>tercera meta</b></p>	<p>La imagen más representativa de tus <b>Tres fortalezas</b> Escribir primera, segunda y tercera fortalezas</p>	<p>La imagen más representativa de las tres palabras claves que responden a la pregunta si consolido estas tres metas importante <b>¿Cómo me sentiría?</b> Escribir primer, segundo y tercer sentimiento.</p>
<p>Segunda Imagen más representativa de tu <b>segunda meta</b></p>	<p>La imagen más representativa de tus <b>Principios primarios</b> Escribir primero y segundo principios</p>	<p>Primera Imagen más representativa de tu <b>primera meta</b></p>
<p>Primera Imagen más representativa de tu <b>segunda meta</b></p>	<p>Imagen complementaria</p>	<p>Segunda Imagen más representativa de tu <b>primera meta</b></p>

Imprime el mapa del tesoro en cuatro cartulinas blanca y distribúyelas según el siguiente.

1. El primer mapa del tesoro lo colocas en tu habitación pegándola de ser posible en el techo de manera que al despertar o acostarte, sea lo primero que veas y visualices como consolidarlo con persistentes pasitos de bebé.
2. El segundo mapa pégalo frente al lugar donde tú pases el mayor tiempo de cada día, donde lo puedas mirar con facilidad. Puede ser en tu estudio o lugar de trabajo.
3. El tercero lo colocas en otro lugar donde frecuentemente estés o reducido, lo más próximo al para briza del vehículo que conduces, en un lugar que lo veas con facilidad. De serte posible tómale una fotografía y lo utilizas de pantalla de tu celular y computador.
4. El cuarto se lo entregas al facilitador de este taller o psicoterapeuta.

*La persistencia se aplica con prioridad en nosotros mismos. Así superamos nuestra inadecuada costumbre de sabotarnos no cultivando la sabiduría y dejando a medias lo más importante para nuestro bienestar.*

**Actividad 9.**

Observe y repase más de 5 veces. Practicándolo con persistentes pasitos de bebe, con autodisciplina hasta gozar de su autorrealización y éxito integral.

- 1. EL PODER DE LA AUTODISCIPLINA", La Clave del Éxito (Universidad de Millonarios). Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=D0h7n79xK-Y>**
- 2. LA DISCIPLINA Y LA CONSTANCIA JIM ROHN. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=mQ1JMv-scWw>**
- 3. 7 trucos para ser más disciplinado en tu día a día. De: Alex Kei Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=tc67OvDUrJ4>**