



eBook

Plan de Vida

Cualquier Proyecto o Negocio
parte desde tu **Plan de Vida**



@emprendedorring

NM
Nela Materán

@nelamateran

Este eBook fue creado, diseñado y editado por **Marianela Materán**
con apoyo de **IA** en algunas de sus secciones

Sumario

Introducción

1. Reflexión y Autoevaluación

- a. Evaluación de la situación actual: valores y principios fundamentales.

2. Identifica tus Deseos

- a. Descripción de los 16 deseos básicos.

3. Definición de Visiones y Metas

- a. Técnicas para visualizar la vida ideal.
- b. El Ferrari.

4. Planificación de Acciones

- a. Desarrollo de un plan de acción concreto.
- b. La Metodología SMART
- c. Pasos para la Planificación.

5. Asignación de Recursos

- a. Identificación de recursos necesarios.
- b. Elaboración de un presupuesto de tiempo y dinero.

6. Establecimiento de Plazos

- a. Cómo definir plazos realistas y crear un cronograma efectivo.

7. Implementación y Seguimiento

- a. Estrategias para iniciar acciones y monitorear el progreso.

8. Evaluación y Ajustes

- a. Técnicas para evaluar logros y realizar ajustes necesarios.

9. Reflexión Continua y Desarrollo

- a. Importancia de la reflexión continua.

Conclusión

La Autora

Introducción

Con este eBook quiero enseñarte a crear tu **Plan de Vida** para que puedas trazar tu camino y soñar en grande. Así como un Plan de Negocios, un Plan de Vida es absolutamente importante para encaminarte a la vida que sueñas. **Si, si se puede tener todo lo que quieres.**

Si quieres iniciar con tu plan de negocios y estrategias para ser un emprendedor exitoso o por el contrario quieres impulsar tu carrera profesional y encontrar el trabajo de tus sueños, te recomiendo que inicies creando tu plan de vida, porque si tus proyectos no van en concordancia con lo que sueñas, estarás nadando en direcciones opuestas y en contra de lo que realmente quieres.

Sueñas con abundancia económica, pero estoy segura que eso no es todo, sueñas con gozar de buena salud para disfrutar esa abundancia, con cultivar relaciones sanas para compartir esa riqueza, sueñas con libertad, para hacer lo que te gusta. Cualquiera que sea tu sueño, quiero ayudarte a descubrirlo.

Por supuesto que tu plan de vida podrás modificarlo, somos seres humanos; evolucionamos, aprendemos y cambiamos, así que este Plan no estará escrito en piedra. Toma papel y lápiz, tu computador, tu teléfono, Tablet o Ipad y empieza a diseñar tu Plan de Vida con este paso a paso.

Paso1:

Reflexión y Autoevaluación

- Evalúa tu situación actual: Considera tus logros, tus valores, tus pasiones y las áreas de tu vida que deseas mejorar o cambiar.
- Identifica tus valores y principios fundamentales: Estos serán la base de tu plan de vida y te ayudarán a tomar decisiones alineadas con lo que es más importante para ti.
- Por ejemplo, valores como la honestidad, responsabilidad, empatía, tolerancia, sinceridad, compasión, bondad, etc.



Paso 2:

Identifica tus Deseos

Los seres humanos tenemos 16 deseos básicos, según la teoría desarrollada por el psicólogo **Steven Reiss**. Estos deseos influyen fuertemente en tus patrones de comportamiento, por lo que identificarlos, objetivamente te puede ayudar a entender tus deseos específicos.



Identifica **3 deseos principales** con los que sientas que resuenas, trata de hacerlo con total objetividad y honestidad, recuerda que este Plan de Vida es personal y privado, tu decides si quieres compartirlo.

Escoge los 3 deseos que le pedirías al mago de la lámpara



16 Deseos Básicos de los Humanos

- **Aceptación:** La necesidad de aprobación.
- **Curiosidad:** El deseo de explorar y aprender.
- **Alimentación:** El deseo de comer y la necesidad física de nutrición.
- **Familia:** La necesidad de cuidar a los propios hijos y pasar tiempo con la familia.
- **Honor:** La necesidad de ser leal a los valores culturales o familiares tradicionales.
- **Idealismo:** La búsqueda de justicia social.
- **Independencia:** La necesidad de individualidad.
- **Orden:** El deseo de organización, rutina y estructura.
- **Actividad física:** La necesidad de ejercicio y estar activo.
- **Poder:** La necesidad de influencia o control sobre los demás.
- **Relaciones:** La necesidad de interacción social.
- **Ahorro:** El deseo de acumular objetos.
- **Tranquilidad:** El deseo de seguridad y protección.
- **Estatus:** La necesidad de importancia social o prestigio.
- **Venganza:** El deseo de contraatacar o competir.
- **Sexo:** La necesidad de prácticas sexuales y de intimidad física.



Paso 3:

Definición de Visiones y Metas

- Visualiza tu vida ideal: Piensa en cómo te gustaría que fuera tu vida en diferentes áreas como carrera, educación, salud, relaciones y bienestar personal.
- Establece metas específicas: Basándote en tu visión, define metas claras y alcanzables para cada área de tu vida. Usa el criterio **SMART** (Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes, Temporales) para formular tus metas.
- No te limites pensando que ciertas visiones son muy caras o difíciles de lograr, saca todos los obstáculos de tu mente y piensa en grande.
- Cierra los ojos y visualiza, si vienen pensamientos que te dicen “no se puede”, descártalo, en este momento, en tu mente, todo se puede.
- Los “no se puede” solo existen en tu mente.
- Visualiza sin obstáculos, sin problemas, sin “no se puede”, imagina que dentro de tu visualización todos esos obstáculos desaparecieron.



El Ferrari

Por ejemplo, quieres un Ferrari, bien, un sueño material grande, la pregunta es, **¿Cómo te quieres sentir en ese Ferrari?** pues, la vida puede darte el Ferrari en el futuro pero podrías sentirte con frustración, preocupación, con estrés y problemas personales tan grandes que no tendrás la energía para disfrutar ese hermoso y soñado Ferrari, estoy segura que no es lo que quieres.

En estas visualizaciones incluye las sensaciones y emociones que quieres sentir en ese Ferrari, en esa casa de tus sueños o etc.



Paso 4:

Planificación de Acciones



Acá empezamos a darle un toque de realidad a tus visualizaciones, si ya sabes lo que quieres y cómo lo quieres, ¿Qué pasos necesitas dar para llevarlo a cabo? Continuemos con el ejemplo del Ferrari: un Ferrari cuesta más de 300.000 dólares aproximadamente, ¿Qué tienes que hacer para lograr esa liquidez económica para poder comprar ese Ferrari?

La Metodología SMART

Te recomiendo que apliques la metodología **SMART** (Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes, Temporales); la idea clara, que se pueda medir para que sepas si estás acercándote o no a ella, alcanzable, pues quizás el Ferrari requiere ciertos esfuerzos para los que no estás dispuesto o dispuesta, relevantes, que tengan un significado real para ti, porque ¿para qué esforzarte por algo que realmente no te interesa? y temporales, ¿En cuánto tiempo podrías alcanzar esa meta?

Después de estas preguntas quizás cambies el **Ferrari** por un **Mercedes** más conservador, o no, persistes con el Ferrari, con visiones y metas altas y exigentes, cualquier opción está bien si te sientes totalmente convencido o convencida.

S

Específico (Specific):
¿qué se debe hacer?

M

Medible (Measurable):
¿se puede medir?

A

Alcanzable (Achievable): ¿se puede lograr?

R

Relevante (Relevant):
¿se debería lograr?

T

Duración limitada (Time-bound): ¿cuándo se hará?

Pasos para la Planificación

- Desglosa tus metas en objetivos más pequeños: Establece pasos concretos y acciones específicas que necesitas tomar para alcanzar cada meta.
- Prioriza tus objetivos: Decide cuáles son más urgentes o importantes y comienza por ellos.
- Quizás encontrarás objetivos que dependen de otros así que eso te ayudará a identificar los prioritarios.

Metas → Objetivos → Acciones



Paso 5:

Asignación de Recursos

- Identifica recursos y herramientas: Determina qué recursos necesitas para alcanzar tus metas (tiempo, dinero, información, habilidades, etc.).
- Elabora un presupuesto de tiempo y dinero: Planifica cómo distribuirás tus recursos para avanzar hacia tus metas.
- El Plan de Vida es para que lo cumplas, ¿Qué necesitas para alcanzar esas metas principales que te planteaste?
- Nada debe detenerte, si necesitas aprender algo específico, entonces ¿Qué necesitas hacer para aprender esa nueva habilidad? ¿Es dinero? ¿Qué necesitas hacer para adquirir ese dinero?
- Quizás tengas que volver a la sección de Planificación de Acciones para agregar algunas que no habías considerado. Está perfecto, esa es la idea.



Paso 6:

Establecimiento de Plazos

- Define plazos realistas: Asigna una fecha límite a cada objetivo y meta para mantener el enfoque y la motivación.
- Crea un cronograma: Organiza tus acciones y objetivos en un calendario o planificador.
- Los plazos son importantes para que la materialización sea real.
- No plantees plazos muy largos, intenta con plazos mensuales, trimestrales o semestrales. De esta forma podrás hacerle seguimiento más fácilmente.



Paso 7:

Implementación y Seguimiento

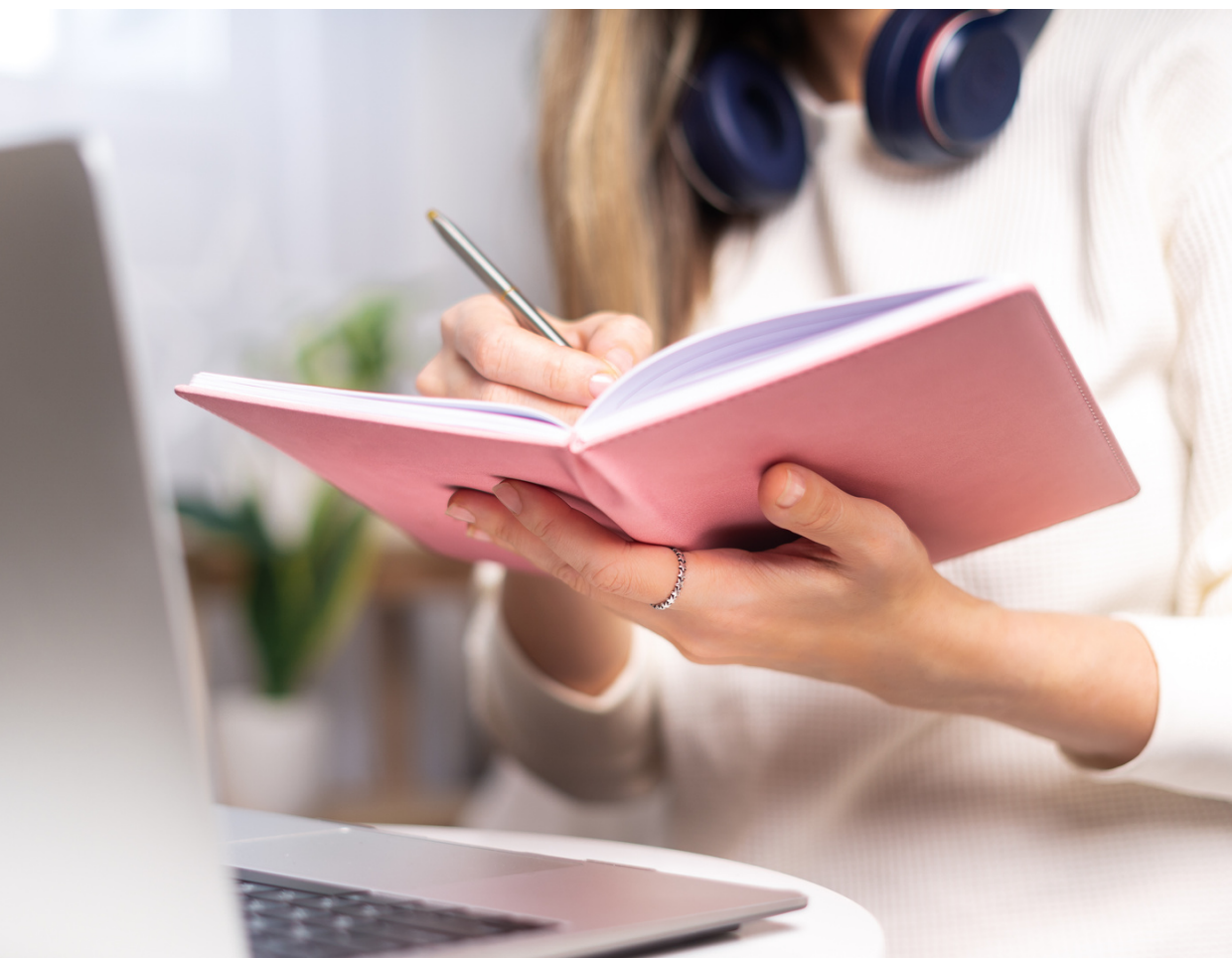
- Empieza a actuar: Inicia con las tareas y acciones que has planeado.
- Monitorea tu progreso: Revisa regularmente tus avances y ajusta tu plan según sea necesario.
- Si no has cumplido los plazos de ciertas actividades, ¿Por qué ha sido? ¿Algo se te escapó? Está bien, identifícalo y ajústalo en la etapa que sea.



Paso 8:

Evaluación y Ajustes

- Evalúa tus logros y desafíos: Reflexiona sobre lo que has logrado y los obstáculos que has encontrado.
- Haz ajustes: Modifica tus metas y acciones según lo que hayas aprendido y las nuevas circunstancias que puedan surgir.
- Empieza de nuevo cada vez que sea necesario.



Paso 9:

Reflexión Continua y Desarrollo

- Tómate un tiempo regularmente para reflexionar: Revisa y actualiza tu plan de vida periódicamente para asegurarte de que sigue siendo relevante y alineado con tus deseos y necesidades.
- Celebra tus logros: Reconoce y celebra cada éxito en el camino para mantener la motivación.
- Destaca logros que no habías considerado en tu plan inicial, recuerda que eres un ser cambiante y esto está perfectamente bien.
- Tu Plan puede involucrar a otras personas, si así lo quieres, mantener relaciones sanas también podría estar incluido, eso hará que algunas personas permanezcan y otras no. Debes identificar lo que a ti te hace bien.



Conclusión

La verdad es que no nos contaron toda la historia, no porque no quisieran hacerlo, sino porque nuestros padres, maestros, abuelos o amigos realmente no lo sabían, a ellos tampoco se lo enseñaron. En este momento actual de despertar de la consciencia, los seres humanos han aprendido cómo obtener todo aquello que nuestra mente sueña. El paso número 1 es identificar con lo que sueñas y a través de este paso a paso espero que hayas podido descubrirlo.

Es probable que **Tu Plan de Vida** vaya cambiando en la medida que evolucionas como persona, si esto no pasa es porque tienes claro exactamente todo lo que quieres. Realmente no importa, lo único que importa aquí es que lo que planifiques que quieres en tu vida sea lo que de verdad tu y solamente tú quieres. ES TU VIDA, ES TU PLAN.



La Autora

Te comparto lo que a mi me ayudó a definir lo que espero tener, vivir y experimentar en el futuro para aportar cada día con un granito de arena que me acerque más a ello.

Imaginar tu futuro es perfecto para los propósitos de este eBook pero recuerda mantenerte en el presente y de proponerte disfrutarlo en cada paso que des. Cuando valoras tu momento presente, te abres a la posibilidad de tener el futuro que esperas o mejor.

Mi nombre es **Nela Materán** y a través de **Emprendedor Ingenioso** quiero darte las herramientas para desarrollar tus negocios y emprendimientos bien sea que estés iniciándolos o que ya estés en este camino y quieras potenciarlo. Este plan es el primer paso para tus próximos proyectos. Espero te sea útil.

Nací en Venezuela y me encuentro viviendo en Chile desde el 2017, estudié Ingeniería en Telecomunicaciones, soy amante de la tecnología, emprendedora apasionada y soñadora sin remedio. En el año 2016 me empecé a formar en diseño gráfico, marketing digital, creación de planes de negocios y pensamiento de diseño (Desing Thinking), lo que me trae hasta acá a hablarte desde mi experiencia de vida.





ES TU VIDA, ES TU PLAN.

@emprendedoring

@nelamateran



NMI
Mariana Materán

www.emprendedoringenioso.com

Este eBook fue creado, diseñado y editado por **Mariana Materán**
con apoyo de **IA** en algunas de sus secciones