

# IDEAS PARA CAMBIAR TU VIDA

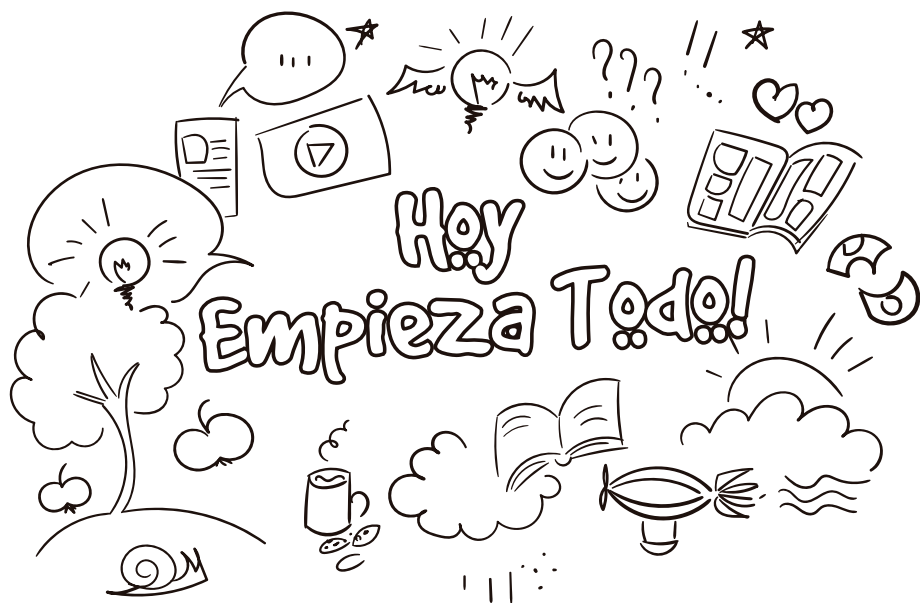
Planea, Actúa y Practica.

Tu plan de éxito para cumplir metas,  
conquistar sueños y llenar de felicidad  
tu vida y la de los demás.



Ana María Peláez

Aquí encontrarás un espacio para expresarte libremente.  
Ponle color a tu vida y deja que nazca en ti la oportunidad de lograr todo lo que te propongas.



- ☉ Colorear
- ✂ Tachar
- \* Sentir

- Rayar
- Expresarte
- = Escribirlo todo

**Se Vale...**

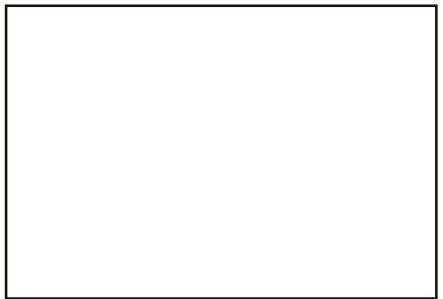
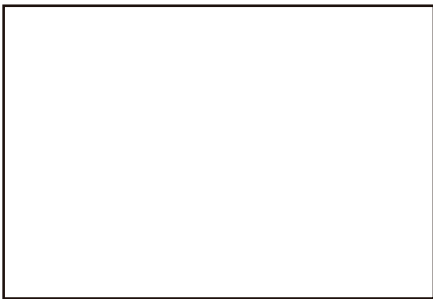
**Ser tú!**



# Mi Maravilloso año

Se termina un año acompañado de lecciones aprendidas que sirvieron para crecer.

Resalta las 6 más relevantes para ti:



# 8 Tips para cerrar Un ciclo.



**1** | Acepta

**2** | No te aferres

**3** | Aprende  
la Lección

**4** | No trates de  
entender todo

**5** | Debe ser una  
decisión consciente

**6** | Perdónate

**7** | Haz el duelo

**8** | Recuerda con  
Cariño



# 4 Pasos para descubrir quien eres

## EJEMPLOS

### Identifica tus Dragones:

Sí existen, viven en tu interior y se llaman emociones negativas. Identifica los tuyos para que puedas combatirlos.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_

TRISTEZA  
MIEDO  
CELOS  
ENVIDIA  
ORGULLO  
APEGO  
EGOISMO  
ANSIEDAD  
CULPA  
SOBERBIA  
COMPETENCIA

### Descubre tus Virtudes y Fortalezas:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_

GRATITUD  
CREATIVIDAD  
CURIOSIDAD  
SABIDURÍA  
CORAJE  
TEMPLANZA  
JUSTICIA  
HONESTIDAD  
LIDERAZGO  
GENEROSIDAD  
PERSISTENCIA  
TRABAJO EN EQUIPO  
HUMILDAD  
ESPERANZA  
INTEGRIDAD  
VALENTÍA

## EJEMPLOS

Descubre qué te da  
Energía:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_

**ALIMENTACIÓN  
SALUD  
MENTAL  
ORAR  
ACTITUD  
MEDITAR  
EJERCICIO  
DORMIR BIEN  
RESPIRAR  
ENTORNO  
SALUDABLE  
CONTACTO  
CON LA  
NATURALEZA**

Encuentra tu pasión  
y tu propósito:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**TODOS  
TENEMOS UN  
PROPOSITO,  
CONSCIENTE O  
INCONSCIENTE.  
BÚSCALO Y  
ENCUENTRA TU  
HABILIDAD  
PARA  
LOGRARLO.**

---

---

---

---

---

---

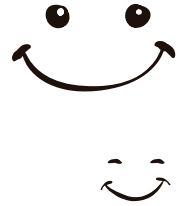
---

---

---

---

# 10 Hábitos Para Ser feliz



## 1 | Eleva tu nivel de conciencia

Conocerse a ti mismo es el primer paso, acepta lo que no depende de ti y cambia lo que puedes cambiar, modifica los hábitos que no aportan a tu crecimiento y aprende a escuchar tu voz interior.

## 2 | Sé constante

Insiste, si ves que no te resulta de una forma, intenta de otra. Más vale intentar y haber perdido que no haberlo intentado nunca.

## 3 | Cuidate y cuida a los demás

Encuentra un equilibrio entre verte y sentirte bien física y emocionalmente. Luego, enfócate en lo que puedes hacer por los demás. Fortalecernos como seres humanos es una decisión de vida, transformar la vida de otros es trascender.

## 4 | Perdona y perdónate

Perdonar es un acto de amor contigo mismo, es recordar sin dolor. No significa que debas aprobar la ofensa del otro, pero sí sacarla lo más pronto de tu corazón porque no perdonar, enferma el alma y no te deja vivir en paz.

## 5 | Crece en conocimiento y como ser humano

Estimula el conocimiento y mejora tus habilidades aprendiendo cosas nuevas todos los días. Haz lo que sea necesario para ser tu mejor versión.

**CAMBIA TUS HÁBITOS,  
CAMBIA TU VIDA...**





## 6 | No te alejes de tu propósito de vida

Todos tenemos un propósito consciente o inconsciente, la vida te va mostrando cómo llegar y mantenerte en él, debes estar atento a las señales y aprovechar las oportunidades, las personas adecuadas te irán abriendo paso, los libros y maestros te ayudarán a desarrollar las habilidades y te darán el conocimiento. Sigue tu instinto y persigue tus sueños.

## 9 | Sonríe

Enfrenta tus días con la mejor actitud y procura sonreír siempre, si le sonríes a la vida ella te va a sonreír a ti.

## 7 | Gracitud, dar y recibir

El agradecimiento es una virtud que hace que veamos todo lo que tenemos y no permite que nos concentremos en lo que nos hace falta. Dar para mejorarle la vida a otro ser produce una gran satisfacción y no siempre significa aportar económicamente. Puedes regalar tiempo, enseñar, escuchar, entre otras. Al recibir le permites a otra persona dar.

## 10 | Está presente

El exceso de pasado genera depresión y el exceso de futuro ansiedad. Tu momento es ahora! disfruta y gózate el presente.

## 8 | Ora, Medita, Contempla

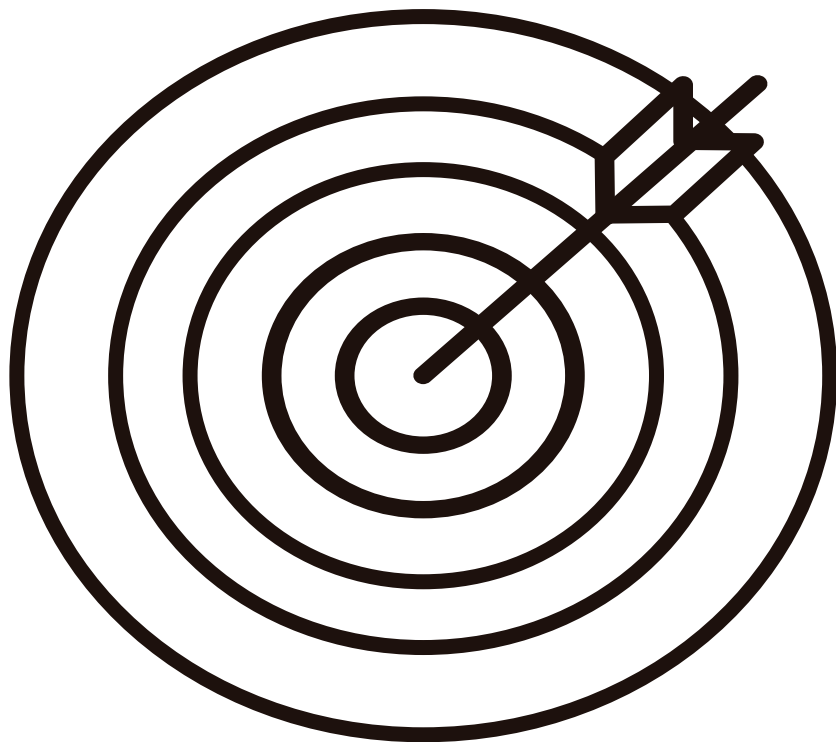
Detente a pensar o a no pensar. Encuentra un momento para desconectarte del ruido que te rodea y conéctate con tu corazón. Date la oportunidad de aprovechar los detalles, escucha el silencio, en él hallarás muchas respuestas.







**Concreta tus  
metas, no importa  
cuánta dificultad  
encuentres en el  
camino.**



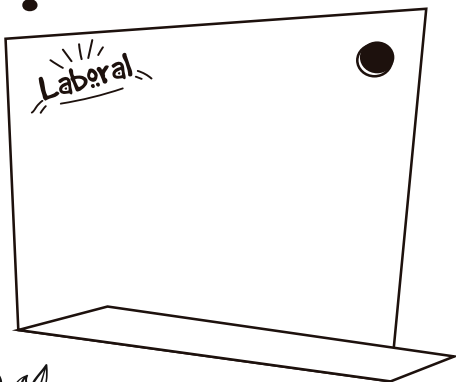
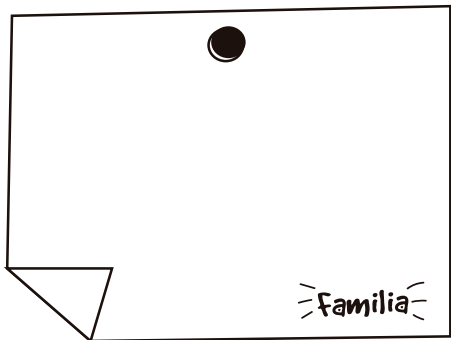
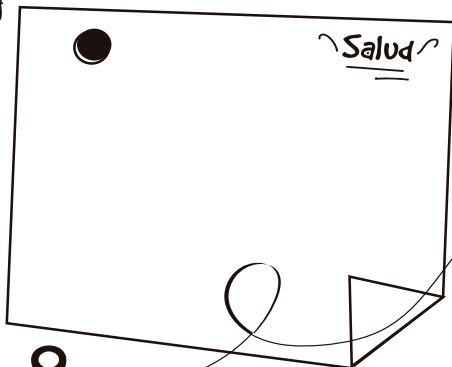
**Es más fácil lograrlo si tienes un plan.**

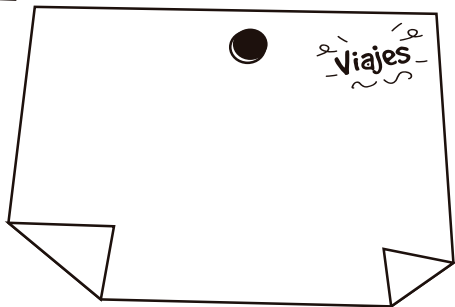
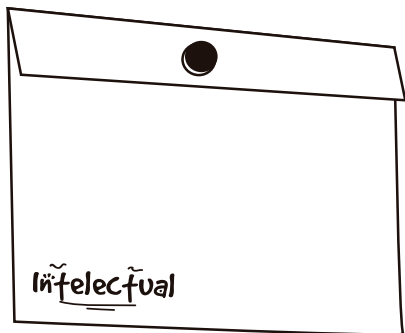
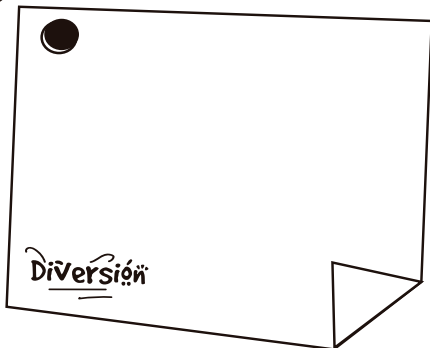
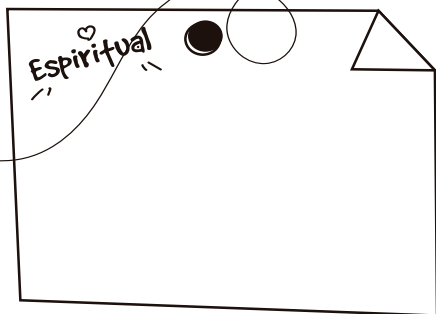
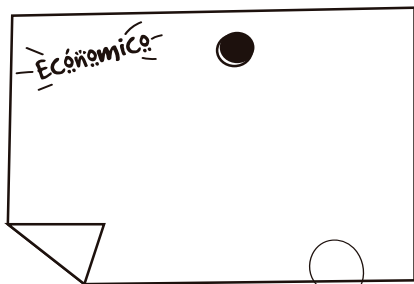
# Persigue tus sueños



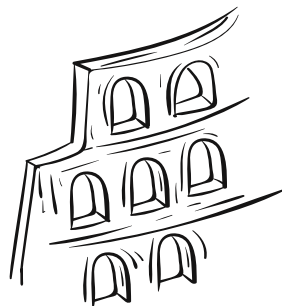
## Diseña tu propio mapa

Soñar no es suficiente, para hacer realidad un sueño se requiere de un plan de acción para poder lograrlo. La mejor manera para empezar es visualizándolo, imaginando que ya es un hecho.





Escribe en cada sección cómo te ves en un futuro cercano. Ponle tiempo a tus metas. Recuerda... Lo que piensas, visualizas y le tienes un plan, lo atraes.



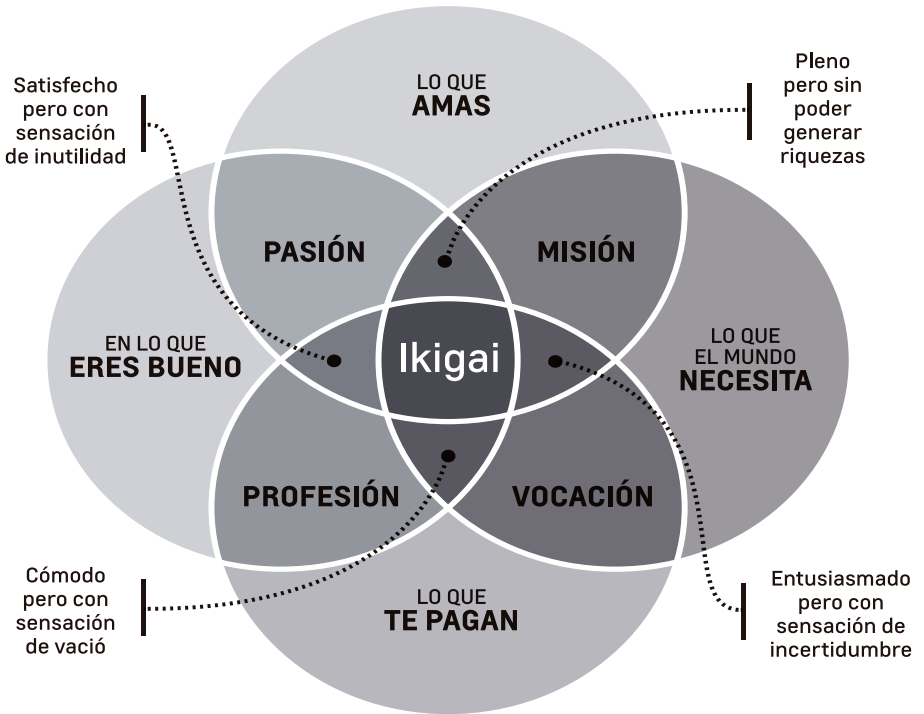
# Encuentra tu IKIGAI

Para encontrar tu IKIGAI debes responder las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es lo que te gusta hacer? Escribe una lista de las cosas que amas hacer, lo que harías, aunque no te pagaran y pudieras hacer todos los días sin aburrirte.
2. ¿Para qué eres bueno? Aquí puedes escribir cosas que te gustaría hacer o para qué crees que eres bueno, talentos o habilidades, viendo lo que tienen en común: lo que amas y en lo que eres bueno: **1+2 Encontrarás tu PASIÓN.**
3. ¿Cómo nos pueden pagar? Podría parecerse a las anteriores pero muchas personas no les pagan por lo que les gusta sino por lo que les toca. ¿Cómo nos monetizamos? Si juntas: por lo que te pagan con lo que eres bueno: **3+2 Encontrarás tu PROFESIÓN.**
4. ¿Cómo vamos ayudar al mundo o a nuestra comunidad? ¿Como le agregamos valor al mundo? Si juntas lo que el mundo necesita y por lo que te pagan es: **3+4 Encontrarás tu VOCACIÓN.**  
Ahora junta lo que amas hacer con lo que el mundo necesita:  
**1+4 y Encontrarás tu MISIÓN**

# IKIGAI

Concepto Japonés que significa  
“razón de ser”













Soñar y tener la intención no es suficiente, es necesario un plan de acción, un propósito claro y tareas diarias para construir el camino y la vida que quieres vivir. Te invito a planear tu felicidad y a que construyamos juntos la vida que te mereces.



Ana María Peláez



SUSCRÍBETE



[www.anamariapelaez.com.co](http://www.anamariapelaez.com.co)