



# Sueñómetro

Sueña en grande

***¡Sueña en grande y haz  
tus sueños realidad!***

El manual para cumplir sus sueños

# Parte 1

## Identificar mi sueño

Los sueños no tienen que ser grandiosos, no existen sueños pequeños. Lo importante es que quieras realizarlos.

El sueño es todo lo que podemos imaginar y que nos gustaría que pasara; un viaje a la playa, una salida con toda mi familia, terminar mis estudios, un coche, crear un espacio en familia, crecer espiritualmente, etc).

**Mi sueño es:**

.....

1. ¿En qué fecha quiero lograrlo?

.....

2. Describe a detalle cómo esperas que suceda tu sueño:

.....

.....

.....



# Parte 2

## Crear un plan para cumplir mi sueño

Los sueños se convierten en visión. La visión se convierte en un plan. Los planes se convierten en realidad.

Para cumplir un sueño debemos tener un plan que nos llevará a lograrlo. Vamos a diseñar uno para nuestro sueño.

1. ¿Qué necesito para cumplir mi sueño? (Aquí identifica las acciones que tienes que seguir como; ahorrar, acercarte a alguien, solicitar información, etc.)

.....

.....

.....

2. ¿Qué dimensión de mi FISSEP debo desarrollar para cumplir mi sueño?

.....

.....

.....

3. En qué fechas voy a cumplir las pequeñas metas descritas arriba:

.....

.....

.....



## Actividad

.....

.....

## ¿Cómo lo haré?

.....

.....

## ¿Cuándo?

.....

## Resultado

.....

¿Se cumplió?	Sí	No
--------------	----	----

¿Por qué?

.....

.....

.....

.....



## Actividad

.....

.....

## ¿Cómo lo haré?

.....

.....

## ¿Cuándo?

.....

## Resultado

.....

¿Se cumplió?	Sí	No
--------------	----	----

¿Por qué?

.....

.....

.....

.....



## Parte 3

# Sueños compartidos y seguimiento

Es admirable una persona que lucha por alcanzar sus sueños, pero aún más admirable es una persona que ayuda a ésta a lograrlos.

Todos podemos ser parte de un mismo sueño. Podemos ayudar a otros a cumplir sus sueños e incluso pueden abonar al nuestro. Identifica:

1. ¿Quién puede ayudarme a cumplir mi sueño?

.....

.....

.....

2. ¿A quién puedo ayudar a cumplir su sueño?

.....

.....

.....



## Mis sueños y los de mi equipo

El soñador es .....

y quiere lograr .....

Para hacerlo, se compromete a .....

y yo puedo ayudarlo a .....

## Seguimiento mensual

.....

.....

## Comentarios

.....

.....

.....

.....



## Mis sueños y los de mi equipo

El soñador es .....

y quiere lograr .....

Para hacerlo, se compromete a .....

y yo puedo ayudarlo a .....

## Seguimiento mensual

.....

.....

## Comentarios

.....

.....

.....

.....

.....





# ***Anexo***



# Construyamos sueños a largo plazo alineados a nuestro propósito

“Todo sueño parte de un propósito y se llama IKIGAI”

Ahora que ya definimos nuestro sueño, queremos ayudarte a construir sueños a largo plazo que vayan de la mano de tu propósito de vida pues, si sabemos cuál es, tenemos un motivo muy importante para mantener la ilusión y el entusiasmo.

Te compartimos una técnica japonesa (IKIGAI) que te ayudará a encontrar ese propósito que se convertirá parte vital de nuestra definición de sueños.

Te invitamos a resolver este ejercicio, responde más de una cosa en cada pregunta:

## 1. ¿Cuáles son las cosas que te hacen feliz?

.....  
.....  
*¿Qué te gusta hacer? ¿Qué es aquello que haces con lo que las horas te pasan volando?  
Algo que no te cuesta hacer.*

## 2. ¿Cuáles son las cosas en las que eres bueno?

.....  
.....  
*¿Cuáles son tus puntos fuertes? Aquello en lo que destacas por encima de los demás.  
Puede ser cantar, bailar, dibujar, dar charlas, diseñar, analizar, comunicar, escribir, viajar, etc.*



**3. ¿Qué cosas haces que son buenas para otros?**

.....

.....

*Tu IKIGAI se debe basar en algo que te guste, en lo que seas bueno pero que además aporte algo a la comunidad.*

**4. ¿Qué cosas de las que haces te resultan gratificantes?**

.....

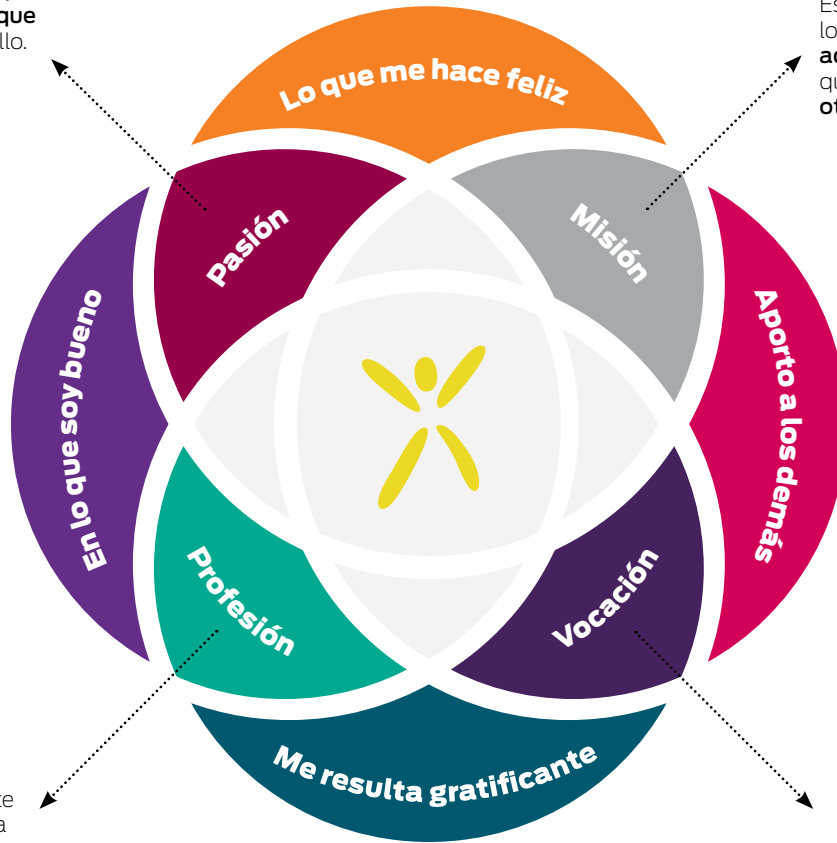
.....

*Aquello que haces por lo que recibes una recompensa, ya sea económica o emocional.*



Tu don natural o tu hobby,  
algo que **se te da bien y que**  
tienes capacidad para ello.

Es la unión de lo que amas hacer,  
lo **haces por puro placer y lo**  
**adoras**. Al mismo tiempo sabes  
que **con ello ayudas a crecer a**  
otros.



Es la unión de algo que se te  
da bien y además te resulta  
gratificante.

Ayudas, inspiras, enseñas  
y por su puesto te resulta  
gratificante.

El IKIGAI se completa encontrando aquello que te gusta, en lo que eres bueno, que aporta algo al mundo y lo que, además, te resulta gratificante.

**Mi propósito es:**

---

---

---

A partir de éste, puedes crear, inventar y diseñar a tu gusto el camino de tus sueños a largo plazo alineados a tu propósito.





# Sueñómetro

Sueña en grande

#SueñómetroSoyFISSEP

