

# ¿QUÉ QUIERES hacer hoy por ti?

ELIGE EL SÍ A TU VIDA

*Guía para crear tu Vision Board, ordenar tus  
creencias y lograr armonía entre familia,  
trabajo y vida personal, incluso si este año no  
lograste lo que te propusiste*

KARLA MALDONADO CABIESES

# INSTRUCCIONES

## Proceso para crear un Plan de Vida Exitoso cada año

Un Vision Board no es solo pegar imágenes. Es ordenar tu vida con intención.

Aquí tienes el paso a paso esencial para comenzar hoy:



1

Elige desde dónde crear  
Antes de imágenes o metas, detente un momento.  
Pregúntate:

- ¿Desde dónde estoy creando hoy?
- ¿Desde la prisa o desde la presencia?
- ¿Desde la exigencia o desde el amor?

Respira profundo.  
Este proceso no es para castigarte por lo que no fue,  
sino para elegirte hoy.



2

Identifica tus 8 áreas de vida  
Tu vida no es una sola cosa.  
Está compuesta por áreas que se influyen entre sí:

- 🙏 Espiritual
- 🏃 Física
- ❤️ Emocional
- 🧠 Intelectual
- 💼 Profesional / Económica
- 👨‍👩‍👧 Familia y amigos
- 🧒 Hijos o proyectos
- ❤️ Pareja

Piensa qué deseas vivir en cada una, sin pensar aún en el "cómo".



3

Elige imágenes que representen tus anhelos  
Busca imágenes que te hagan sentir, no que se vean perfectas.  
Pueden ser:

- Fotos personales
- Imágenes de internet
- Diseños simples

La pregunta clave es:  
👉 ¿Esta imagen representa la vida que quiero habitar?



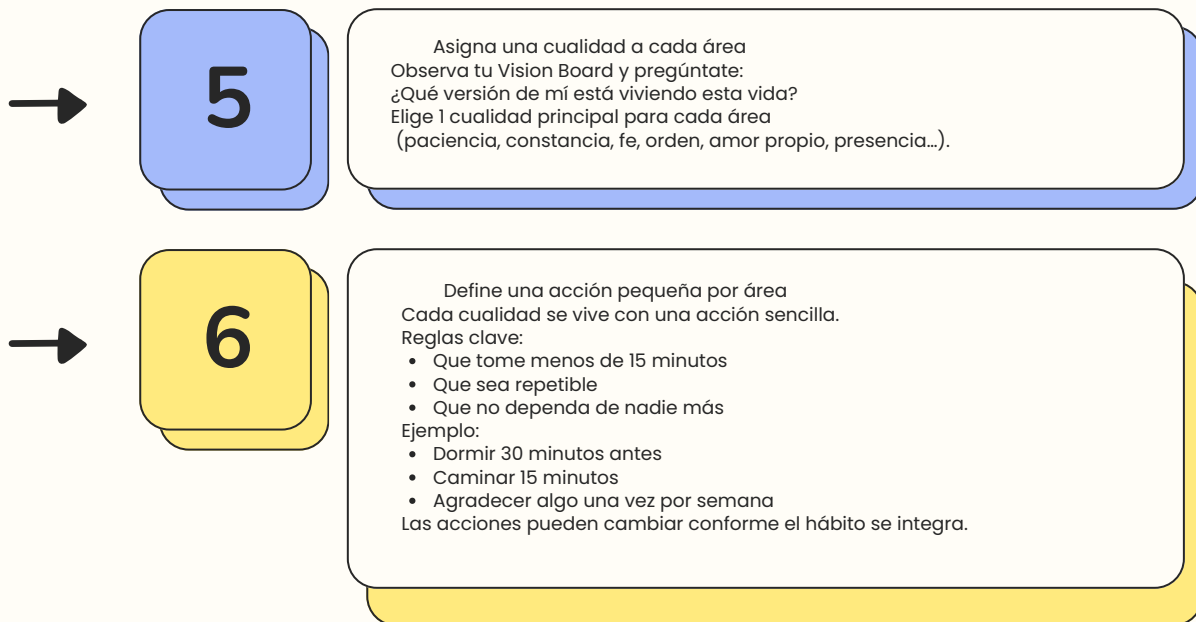
4

Reconoce lo que ya vive en ti  
Antes de planear acciones, recuerda esto:  
No se construye una vida plena desde la carencia,  
sino desde la verdad de lo que ya eres.  
Haz una lista sencilla de:

- cualidades
- talentos
- cosas que sí sabes hacer

Eso será la base de todo.

¿Qué quieres hacer hoy por ti? Elige el sí a tu Vida



Recuerda

No es rigidez, es movimiento.

No es perfección, es constancia.

No es hacerlo todo, es hacerlo con sentido.

✨ Si deseas hacerlo en profundidad...

Esta hoja te permite empezar, pero el verdadero cambio sucede cuando:

conectas cada área con su raíz espiritual eliges cualidades correctas (no desde la exigencia)

aprendes a ajustar acciones sin culpas conviertes tu Vision Board en un mapa vivo para todo el año

👉 Todo ese proceso, paso a paso, con ejercicios guiados, reflexiones y ejemplos, lo encuentras en el ebook:

**“¿Qué quieres hacer hoy por ti?  
Elige el sí a tu vida”**  
por Karla P. Maldonado Cabieses –  
MR Personas con Amor  
Porque planear tu vida no es un lujo.  
Es un acto de amor consciente. ❤️



¿Qué quieres hacer hoy por ti? Elige el sí a tu Vida

S O B R E L A

# AUTORA

KARLA



MALDONADO C

Karla, es una reconocida autora de libros sobre relaciones y bienestar emocional. Con su amplia experiencia y conocimientos en el área de las relaciones familiares, ha ayudado a muchas parejas a superar problemas en sus relaciones y a encontrar la felicidad y la conexión emocional que buscan.

.....

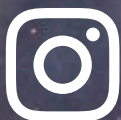
Su enfoque se basa en la comprensión profunda de las dinámicas de pareja y en la identificación de patrones de pensamiento y comportamiento que pueden estar obstaculizando la relación.. Autora de 8 libros que los encuentras en Amazon\*.

Imparte conferencias y talleres presenciales y online para la mujer y las relaciones plenas.

**Da mentorías individuales.**



coffeebreakconkarla@gmail.com



@COFFEEBREAKCONKARLA



MEDIADORA DE RELACIONES Y TU COACH PERSONAL

# KARLA MALDONADO C

*Personas con amor*