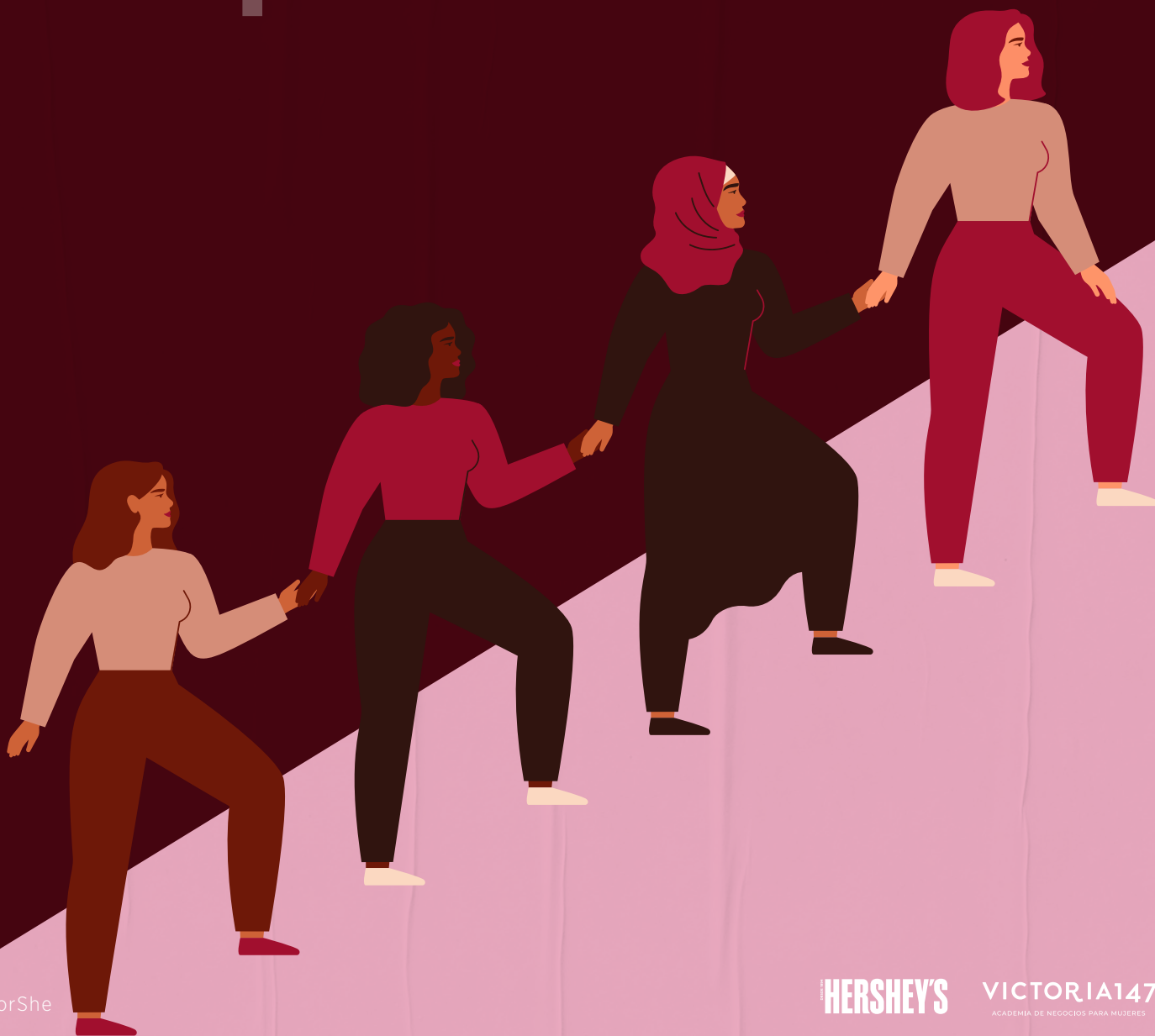


3. Diseña tu futuro para transformar tu presente



#HerForShe

HERSHEY'S

VICTORIA147
ACADEMIA DE NEGOCIOS PARA MUJERES

LAS ALAS DE LA VICTORIA

Manual de trabajo para fortalecer tu poder creativo y construir tu propia historia de éxito.

Sesión 3. Diseña tu futuro para transformar tu presente





3. Diseña tu futuro para transformar tu presente

Pensar en el futuro puede generar mucha ansiedad. Existen situaciones que no podemos controlar ni pronosticar dentro de un contexto cambiante, pero sí podemos jugar a realizar proyecciones y planear nuestros siguientes pasos para acercarnos a ese futuro deseado.

Últimamente, se habla de diseño de futuro; términos como prospectiva y futurología se empiezan a escuchar en ámbitos económicos, sociales y de negocios, aunque estos términos pueden parecer algo extraños nos obligan a replantear el papel de nuestras acciones presentes para alcanzar el futuro que deseamos.

Hablar del futuro no debe quedarse en buenos deseos o ilusiones, te obliga a asumir un papel activo para pensarlo como el referente de las acciones que puedes hacer de manera inmediata para convertirte en la persona que quieres ser. Diseñar tu

futuro es regresarte el papel de protagonista de tu propia historia, es asumir el papel de tomadora de decisiones a partir de la visualización de tu YO del futuro.

El momento de diseñar tu futuro es ahora, te invitamos a sumergirte en un trabajo estructurado y profundo, para agarrar todas ideas que vienen vagando en tu mente desde hace tiempo y empezar a construir la vida que quieres. Aprovecha los ejercicios que te presentamos en las siguientes páginas para dirigir este viaje de exploración hacia tu propio futuro.

3. Diseña tu futuro para transformar tu presente

INSPIRACIÓN

Luchar por el futuro que queremos es más importante de lo que imaginamos. Pensar a largo plazo nos invita a imaginar nuevas posibilidades y pasar de la esperanza a la acción. Anab Jain da vida al futuro y crea experiencias que acercan a las personas a ese mundo imaginario. A través de su charla ***Por qué necesitamos imaginar futuros diferentes***, nos hace conscientes del impacto que tiene el futuro en nuestro presente.



Haz clic aquí para ver el video.

Rescata tres ideas o frases inspiradoras del video anterior:

1

2

3

3. Diseña tu futuro para transformar tu presente

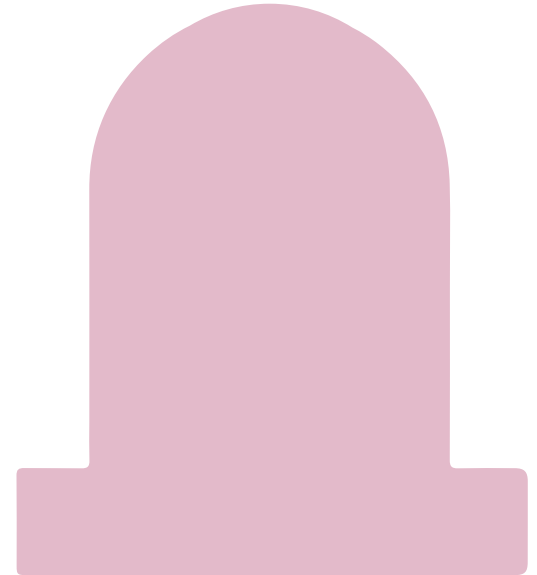
EJERCICIO: EPITAFIO

¿Te has puesto a pensar cómo serás recordada cuando mueras? Hoy te proponemos un ejercicio para que hagas una proyección sobre qué podrían escribir tus amigos y seres queridos acerca de ti.

INSTRUCCIONES

Un epitafio es una frase que se escribe en una lápida para recordar a la persona. Piensa, ¿quién podría ser esa persona que escribiría tu epitafio? ¿Qué es lo que diría? Escríbelo.

Vaya que es difícil pensar en la muerte, ¿cierto? Sin embargo, resulta un ejercicio interesante para imaginar cuál es el legado y la trascendencia de tus acciones. Te obliga a explorar si lo que haces hoy está generando un cambio o impacto en los demás.



Escribe tu epitafio aquí.

En el siguiente espacio, contesta: ¿Cómo te gustaría que otras mujeres te recordaran? ¿Cómo te gustaría inspirarlas? ¿Qué mensaje te gustaría transmitirles?

3. Diseña tu futuro para transformar tu presente

EJERCICIO: UN VISTAZO AL FUTURO

Nos enfocamos en el ahora y vemos al futuro con incertidumbre y ansiedad. Pensar en un largo plazo es una tarea útil, pero escribirlo lo tangibiliza. Realiza predicciones y metas a través de esta línea temporal.

INSTRUCCIONES

Escribe en cada espacio cómo está tu vida hoy y cómo se verá en los siguientes años. Trata de visualizarla con detalle y escribir lo que veas, sientas, en dónde estás y qué te rodea. Este es un mero ejercicio de prospección que te permite jugar con un futuro real y alineado a tu propósito.

A horizontal timeline with a solid black line and five vertical dotted lines extending downwards to labels: 'Hoy', '1 año', '3 años', '5 años', and '10 años'. Below each label is a large, empty rectangular box with a light pink background, intended for writing reflections and predictions for that time period.



3. Diseña tu futuro para transformar tu presente

CARTA A MI YO DEL FUTURO

Utiliza este espacio para escribir una carta de amor a la mujer poderosa que eres y en la que te convertirás. Esta carta te servirá para identificar en qué momento de tu vida te encuentras, cuáles son los retos que has superado y hacia dónde tienes que dirigir tu camino.

En _____ a _____ de _____ del 2021.

Querida _____:

Te escribo esta carta hoy que estoy _____ para convertirme en _____

Quiero decirte que eres _____

Estos últimos días has descubierto que te encanta _____

En este momento de tu vida tus valores son _____

Has encontrado que tus motivadores de vida son _____

A pesar del miedo estás dispuesta a _____

¿Sabes? Ha cambiado un poco la definición de éxito que actualmente tienes, ahora sabes que el éxito es _____

Con esta nueva definición de éxito espero que vivas _____ y que logres _____

Lo que más me encanta de ti en este momento es _____

Espero que pronto puedas resolver _____

Te escribo con cariño y con la confianza de que lograrás todo lo que en este proceso te estás proponiendo.

Firma _____



También puedes escribir la carta en <https://www.futureme.org/> y programarla para que llegue a tu correo en una fecha específica.



3. Diseña tu futuro para transformar tu presente

APRENDIZAJES Y DESCUBRIMIENTOS

¿Qué aprendiste de ti al realizar los ejercicios anteriores?

Rescata tres descubrimientos o hallazgos y escríbelos:

1	
2	
3	

DESDE 1894
HERSHEY'S

@HersheysMX
#HerForShe

VICTORIA147®

ACADEMIA DE NEGOCIOS PARA MUJERES

f @Victoria147org

t @Victoria147org

@ victoria147org

in Victoria147

globe <https://victoria147.org/>