

Cómo realizar un Panel Visionario: Día 3 del RETO PLANIFICA TU DÍA

Hoy vamos a crear algo especial que te acompañará durante los próximos 3 meses: tu panel visionario. Esta herramienta visual te ayudará a mantener tus objetivos siempre presentes y a recordar por qué empezaste este camino hacia una mejor organización de tu día a día.



Define tus objetivos a 3 meses

Elige hasta 3 objetivos que aún no hayas logrado y que te supongan un pequeño reto, pero que sean alcanzables. Piensa en metas que te motiven de verdad.

- Mejorar un hábito saludable
- Avanzar en un proyecto personal
- Aprender una nueva habilidad
- Mejorar tu organización diaria



Reúne tus materiales

Consigue un tablero, cartulina o mural grande donde puedas dar vida a tu visión. Este será tu espacio de inspiración personal.

- Recorta imágenes de revistas
- Busca palabras y frases motivadoras
- Añade colores y dibujos propios
- Incluye símbolos que te conecten con tus metas



Recuerda: Menos es más. No más de 3 objetivos para mantener el enfoque y no abrumarte. La clave está en objetivos que te supongan un pequeño esfuerzo, pero que sabes que puedes alcanzar con constancia.

Da vida a tu Panel Visionario

Crea tu mural

Organiza tus recortes y frases de forma creativa y atractiva. No hay reglas estrictas: déjate llevar por tu intuición y crea algo que te inspire cada día.

- Coloca cada objetivo con sus imágenes relacionadas
- Visualiza claramente lo que quieres lograr
- Usa afirmaciones positivas que refuercen tu motivación

Hazlo visible

Pon tu mural en un sitio donde lo veas todos los días: tu habitación, tu espacio de trabajo, o junto al espejo del baño. La visualización constante es la clave del éxito.

- Elige un lugar estratégico
- Que sea fácilmente visible
- Donde pases tiempo cada día

01

Crea con el corazón

Disfruta del proceso creativo. La creatividad y el disfrute en la creación del mural aumentan tu compromiso con tus metas.

02

Revisa semanalmente

Cada semana o mes, revisa tu panel y evalúa tu progreso. Celebra cada pequeño avance que hagas.

03

Ajusta cuando lo necesites

Si tus metas cambian o quieres añadir nuevas inspiraciones, renueva imágenes y frases. Tu panel debe crecer contigo.

"Tu panel visionario no es solo un mural bonito, es tu recordatorio diario de que tus sueños merecen tu tiempo y tu energía. Cada vez que lo mires, recuerda: tú puedes con esto."