





# PROYECTO DESARROLLO HUMANO Y SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL

Jóvenes y Desarrollo-España

---





# Proyecto de Vida

*Cita con mi Futuro*

## FASE 1: Participantes

### Sesión 3/8 = **MI SUEÑO**

- San Pedro
- Poder de la mente
- Visión de futuro
- Mapa del tesoro





## Sesión #1 = FOCO

## Resumen sesión #2 = CREENCIAS

- Creencias y su relación con nuestro Proyecto de Vida
- Cómo se forman
- Inventario de las creencias
- Análisis
- Reformulación
- Reprogramación = afirmaciones





## Qué nos espera en esta sesión #3 = MI SUEÑO

- Meditación con San Pedro
- Lista de deseos
- Video: El Poder de una Visión
- Nuestra mayor fortaleza (Emil Coué)
- Mapa del Tesoro
- Compromiso/apoyo





# Proyecto de Vida

*Cita con mi Futuro*

FASE 1: Participantes  
Sesión 3/8 = **MI SUEÑO**

Cápsula 3.1.  
**San Pedro**





# Meditación: San Pedro

*San Pedro toca a tu puerta*

*¿Qué sentiste?*



*Conclusiones:*



# Ejercicio: inventario pendientes

Proyecto de Vida  
Cita con mi futuro

Sesión #3: MI SUEÑO  
Ejercicio 1/4



 

### Inventario de pendientes

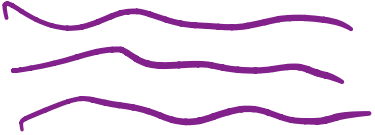

Después de la meditación "San Pedro toca a mi puerta", en este ejercicio te pedimos que hagas una lista de cosas de las que te arrepentirías por no haber hecho a estas alturas de tu vida. Hasta ahora, ¿que cosas te hubiera gustado hacer y por alguna razón no has hecho? Dividelas en tres listas:

- 1) No las he PODIDO hacer (por x circunstancias)
- 2) No me he ATREVIDO a hacerlas
- 3) No las he hecho, porque las he POSTERGADO (procrastinación o flojera)


**Lo que no he PODIDO hacer**



 



**Lo que no me he ATREVIDO hacer**

**Lo que he POSTERGADO (procrastinación o flojera)**



 @alejandromentor  aszilagy@2spteam.com

ALEJANDRO SZILÁGYI



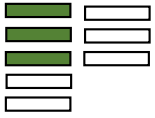


# Lectura: enfermera y los 5 arrepentimientos



En este artículo la enfermera Bronnie Ware relata sus experiencias con pacientes que están por morir. Éstas sus principales conclusiones:

1. Ojalá hubiera tenido el coraje de vivir una vida fiel a mí mismo, no la vida que otros esperan de mí.
2. Deseo no trabajar tan duro.
3. Ojalá hubiera tenido el coraje de expresar mis sentimientos.
4. Me hubiera gustado estar en contacto con mis amigos.
5. Ojalá hubiera sido feliz.



# Ejercicio: deseos e ilusiones de vida

(antes de que San Pedro me llame)

Proyecto de Vida  
*Cita con mi futuro*

Sesión #3: MI SUEÑO  
Ejercicio 2/4



## Quiero hacer en esta vida

Después de la meditación "San Pedro toca a mi puerta", y después de haber leído el artículo de la enfermera Bronnie Ware, por favor haz una lista de todo lo que te haría ilusión hacer en la vida (aunque hoy no sepas todavía cómo lo vas a lograr) para poder decir un día "viví una vida plena, gracias vida".

### Lo que deseo hacer en esta vida

- Everest
- Tíuca + referestas
- Tibet
- Para caídas



# Proyecto de Vida

*Cita con mi Futuro*

FASE 1: Participantes  
Sesión 3/8 = **MI SUEÑO**

Cápsula 3.2.

## El Poder de una Visión





# Visión

*Visión es la  
anticipación mental-emocional  
de un hecho futuro.*



# Video: El Poder de una Visión



*“Visión es el resultado de nuestros sueños en acción. Una visión de futuro precede al éxito. Las naciones con visión de futuro cuentan con una gran ventaja, las naciones sin visión de futuro, corren peligro”*

FRED POLAK – historiador (Holanda)

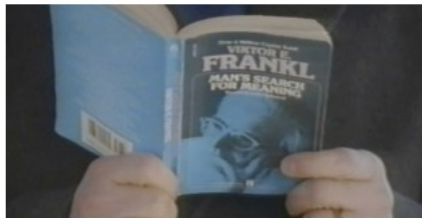


*“Los sueños de un niño pueden motivarlo a lograr metas extraordinarias”*

BENJAMIN SINGER – educador (EEUU)

*“Es una peculiaridad del hombre que sólo puede vivir proyectándose en su futuro, y esa es su salvación”*

VIKTOR FRANKL – psiquiatra (Austria)



*“Es esencial que pensemos, que soñemos y que podamos visualizar nuestro futuro. Especialmente en tiempos de crisis.”*

POLAK – SINGER - FRANKL

## **Recuerda:**

*“Una visión de futuro sin acción es simplemente un sueño*

*Una acción sin visión de futuro carece de sentido*

*Una visión de futuro puesta en práctica puede cambiar el mundo”*

JOEL BARKER



ALEJANDRO  
SZILÁGYI

## Joel Barker



30:29 minutos





# Proyecto de Vida

*Cita con mi Futuro*

FASE 1: Participantes  
Sesión 3/8 = **MI SUEÑO**

Cápsula 3.3.  
**El poder de la mente**





# La mente piensa en imágenes

- El subconsciente no diferencia entre lo real y lo imaginado
  
- El subconsciente no procesa el no en las imágenes





**Emil Coué** (Francia 1857-1926)

*La maestría de la autosugestión.*

FV → }  
Im → } *óptimo*

← Im } Im } FV

A → Im → FV → *Discip.*  
*Acc.*





**Emil Coué** (Francia 1857-1926)

*La maestría de la autosugestión.*

*Afirmación*  
*3 x 7 x 21*

*“Cada día y en cada aspecto  
me va mejor y mejor”.*

EMIL COUÉ



## 2 grandes frenos culturales

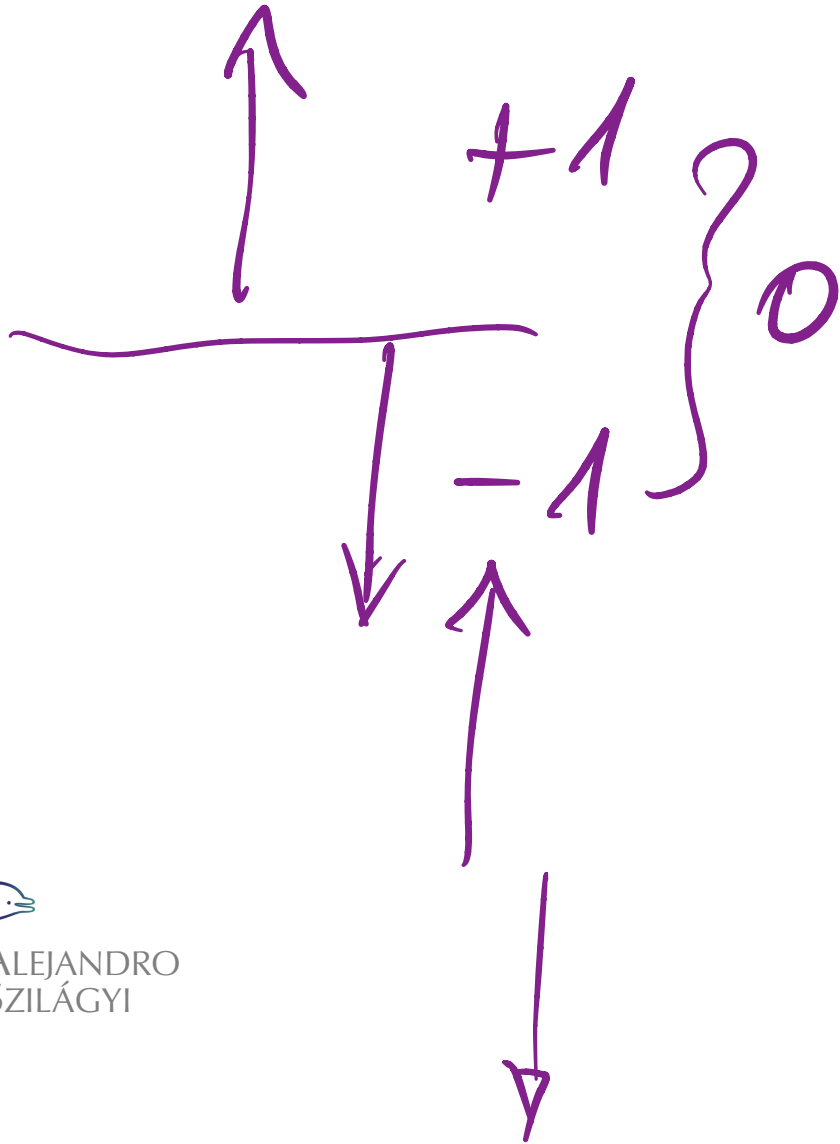
¿Qué es un freno cultural?

→ creencia  
→ aceptada cultura país

¿Cómo actúa?

→ propia

# El juego suma-cero



 La genialidad del “Y”

VS.

la tiranía del “O”. →

→ Ciencias  
→ Human.





# Lectura

## GERENCIA DE COLECCIÓN ASZI

### La genialidad del “Y” versus la tiranía del “O”

Alejandro Szilágyi  
Business Mentor de Alta Dirección & Familias  
aszilagyi@2spteam.com

En general, nuestra cultura occidental se maneja bajo la tiranía del “O”. El que no estemos conscientes de ello es otra cosa.

Ya desde niños nos preguntan: quieres torta o helado, carne o pescado. Después, seguimos segmentando nuestras opciones en la escuela: ¿vas para ciencias o para letras?. Ni hablar de nuestro deseo de salir el fin de semana: ¿saldrás de rumba el viernes o el sábado?

Con lo cual desde niños nos siembran una creencia excluyente: o esto, o aquello. Esta creencia, una vez registrada en nuestro subconsciente, determina nuestra forma de pensar y de ver el mundo.

El “O” es sencillamente excluyente. ¿Por qué nos ponen a elegir entre torta o helado? ¿Por qué no contestamos, pomme, por favor un pedacito de torta, con helado encima y un poco de chocolate con avellanas que quedó de ayer? Porque nuestra mente ya está programada para el “O”, ya lo ve normal. Así es el mundo. “No se puede tener todo”.

Nos educan para la exclusión y para la escasez. Y todo pensamiento excluyente, por natura, es anti-creatividad.

Pero la naturaleza trabaja con la genialidad del “Y”. Por lo cual nuestro modelo mental del “O” es, sencillamente, antinatura. Y el precio que pagamos por ello en nuestra vida personal y profesional es muy alta. El “O” conlleva a una autocensura. Si una cosa es de esta característica, no puede ser de otra.

La naturaleza, sin embargo, se rige por el “Y”: Existe el día porque existe la noche. Existe la sensación de estar sanos, porque existe la enfermedad.

El agua es el elemento más suave y benéfico en pequeñas dosis “Y” el más devastador, en grandes dosis.

El águila es una de las aves más lentas y elegantes cuando planea, prácticamente inmóvil, y al mismo tiempo el más veloz cuando caza. El puercoespín tiene peligrosas púas en la espalda y al mismo tiempo la piel más suave en la barriga.

La naturaleza es “Y”, no “O”.

Sin embargo, el ser humano, en su afán de ordenar, catalogar y racionalizar todo, se empeña en vivir bajo la tiranía del “O”.

Cuántos proverbios hay que justifican el “O”. Por ejemplo: “suerte en el juego, desdicha en el amor”. Fíjese, que cuando en sociedad hablamos de alguien quien ha tenido mucho éxito en los negocios, no falta quien añada, “pero si vieras su vida familiar...”. Y cuando hacemos referencia a alguien de “muy espiritual”, no hay quien no le añada, “seguro que maneja mal su prosperidad financiera”.

Estamos tan acostumbrados al “O”, que nuestra mente lo busca intuitivamente. Ya no nos cabe

📧 alejandro.mentor

## ¿Eres Y o eres O? Nos educan para el O





# Lectura

Proyecto de Vida  
Cita con mi futuro



## Te deseo

*Te deseo primero que ames, y que amando, también seas amado. Y que de no ser así, seas breve en olvidar y que después de olvidar, no guardes rencoros.*

*Te deseo también que tengas amigos, y que, incluso malos e inconsecuentes, sean valientes y fieles, y que por lo menos haya uno en quien confiar sin dudar. Y porque la vida es así, te deseo también que tengas enemigos. Ni muchos ni pocos, en la medida exacta, para que, algunas veces, te cuestiones tus propias certezas. Y que entre ellos, haya por lo menos uno que sea justo, para que no te sientas demasiado seguro.*

*Te deseo además que seas útil, mas no insustituible. Y que en los momentos malos, cuando no quede más nada, esa utilidad sea suficiente para mantenerte en pie.*

*Te deseo que siendo joven no madures demasiado de prisa, y que ya maduro, no insistas en rejuvenecer, y que siendo viejo no te dediques al desesepo. Porque cada edad tiene su placer y su dolor, y es necesario dejar que fluyan entre nosotros.*

*Te deseo de paso que seas triste. No todo el año, sino apenas un día. Pero que en ese día descubras que la risa diaria es buena, que la risa habitual es sosa y la risa constante es malsana.*

*Te deseo que descubras, con urgencia máxima, por encima y a pesar de todo, que existen, y que te rodean, seres oprimidos, tratados con injusticia y personas infelices.*

*Te deseo que acaricies un perro, alimentos a un pájaro y oigas a un jilguero erguir triunfante su canto matinal, porque de esta manera, sentirás bien por nada. Deseo también que plantes una semilla, por más minúscula que sea, y la acompañes en su crecimiento, para que descubras de cuántas vidas está hecho un árbol.*

*Te deseo, además, que tengas dinero, porque es necesario ser práctico, y que por lo menos una vez por año pongas algo de ese dinero frente a ti y digas: "Esto es mío", sólo para que quede claro quién es el dueño de quién.*

*Te deseo también que ninguno de tus afectos muera, pero que si muere alguno, puedas llorar sin lamentarte y sufrir sin sentirte culpable.*

*Te deseo por fin que, siendo hombre, tengas una buena mujer, y que siendo mujer, tengas un buen hombre, mañana y al día siguiente, y que cuando estén exhaustos y sonrientes, hablen sobre amor para recomenzar. Si todas estas cosas llegaran a pasar, no tengo nada más que desearte.*

VICTOR HUGO

Escritor, político e intelectual francés (1802 – 1885)



@alejandro.mentor aszilagy@2spteam.com

ALEJANDRO  
SZILÁGYI



@alejandro.mentor aszilagy@2spteam.com

ALEJANDRO  
SZILÁGYI

Proyecto de Vida  
Cita con mi futuro



## Instantes

*Si pudiera vivir nuevamente mi vida,  
en la próxima trataría de cometer más errores.  
No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.  
Sería más tonto de lo que he sido, de hecho tomaría muy pocas cosas con seriedad.*

*Sería menos higiénico.  
Correría más riesgos, haría más viajes,  
contemplaría más atardeceres, subiría más montañas, nadaría más ríos.  
Iría a más lugares adonde nunca he ido, comería más helados y menos habas,  
tendría más problemas reales y menos imaginarios.*

*Yo fui una de esas personas que vivió sensata y prolíficamente cada minuto de su vida;  
claro que tuve momentos de alegría.  
Pero si pudiera volver atrás trataría de tener solamente buenos momentos.*

*Por si no lo saben, de eso está hecha la vida,  
sólo de momentos; no te pierdas el ahora.*

*Yo era uno de esos que nunca iban a ninguna parte sin un termómetro,  
una bolsa de agua caliente, un paraguas y un paracaídas;  
si pudiera volver a vivir, viajaría más liviano.*

*Si pudiera volver a vivir  
comenzaría a andar descalzo a principios de la primavera  
y seguiría descalzo hasta concluir el otoño.*

*Darí más vueltas en calesita, contemplaría más amaneceres,  
y jugaría con más niños, si tuviera otra vez vida por delante.*

*Pero ya ven, tengo 85 años...  
y sé que me estoy muriendo.*

NADINE STAIR  
Escritora estadounidense

Nota: Este poema en internet también es atribuido erróneamente a Pablo Neruda.





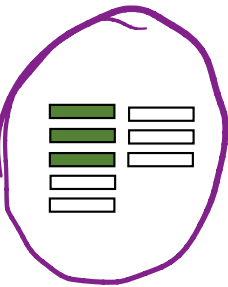
# Proyecto de Vida

*Cita con mi Futuro*

FASE 1: Participantes  
Sesión 3/8 = **MI SUEÑO**

Cápsula 3.4.  
**Mapa del Tesoro**





# Mapa del tesoro

¿Qué es?

Físico  
+ Imágenes

¿Cómo se elabora?

- Dibujos
- Recort. Rev.
- Apunt.
- Fotos



# Ejercicio: lista preparatoria mapa del tesoro

Proyecto de Vida  
*Cita con mi futuro*

Sesión #3: MI SUEÑO  
Ejercicio 3/4



## Preparando lista mapa del tesoro

Conecta, por favor, con tu Proyecto de Vida (tu estado ideal, tus sueños de vida) y haz una primera lista de qué y cómo desearían vivir para decir un día que tienes una vida plena y estás orgulloso de tus logros. Por ejemplo:

- Tener una familia (con o sin hijos)
- Poder tener un día mi propia empresa
- Siendo profesor, o artista, escritos...
- Vivir en la ciudad o en el campo
- Etc...
- Es importante que no le pongas límites y que en estos momentos no dejes que tu mente racional te asabotee preguntándote, ¿pero cómo lo vas a lograr?
- Esta tarea es para plasmar tus sueños. El cómo no es importante ahora. Pueden ser sueños locos o con un toque de chifladura.

MI SUEÑO

→ Docente  
→ Fam. feliz y 3 ♀  
→ Indepen.  
→ Playa → Hotel

# Ejercicio: mapa del tesoro

Proyecto de Vida  
Cita con mi futuro

Sesión #3: MI SUEÑO  
Ejercicio 4/4



## Mapa del Tesoro

Como ya sabes, la mente trabaja en imágenes, por eso en esta tarea te pediremos plasmar la lista de la tarea anterior en imágenes. Si se te ocurren aspectos y deseos nuevos, sencillamente añádelos. Para ello necesitarás:

- Consultar unas 5 a 10 revistas variadas
- Imágenes de internet que puedas bajar.
- Una tijera, pegamento escolar (de papel)
- Y una hoja tamaño medio rotafolio (papelógrafo), es decir de unos 45 x 60 cms

### Paso 1

Ve recortando las imágenes de internet y de las revistas que coinciden con tus sueños o escenas de tus sueños. Por ejemplo, si deseas ser profesor, recorta la foto de un profesor dictando clase .

Ves pegando las fotos e imágenes sobre la hoja grande de papel (45 x 60 cms) en el orden y la ubicación que mejor te parezcan.

Esta tarea te puede tomar tranquilamente 1 hora. No te apures, conecta con tus sueños y tómate el tiempo necesario.

### Paso 2

Firma la hoja y ponle el siguiente texto:  
"Yo deseo esto, en armonía para todo el mundo y de acuerdo con la Voluntad Divina. Bajo la Gracia y de manera perfecta. Gracias Padre que ya me oíste"

o este otro

"Esto o algo mejor ya existe para mí, en armonía para todos y de manera perfecta. ¡Gracias Padre!"

### Paso 3

Búscate un compañero con el que tengas muy buena química (buena vibra) y...  
... expón tu mapa del tesoro  
... haz que él te exponga el suyo  
... apúntense ambos reciprocamente en la parte de atrás del mapa del tesoro los correspondientes números de celular (whatsapp)  
... escriban: "Cuenta conmigo" y firma la hoja del compañero por atrás.  
... léanse ambos el artículo "Consíguete tu Walter" y  
... hagan un pacto de honor (abrazo incluido) y estén pendiente uno del otro en el tiempo, y apóyense en el cumplimiento de sus respectivos sueños.

### Paso 1

## Afiche

### Paso 2

## Intención

### Paso 3

## Compromiso y apoyo



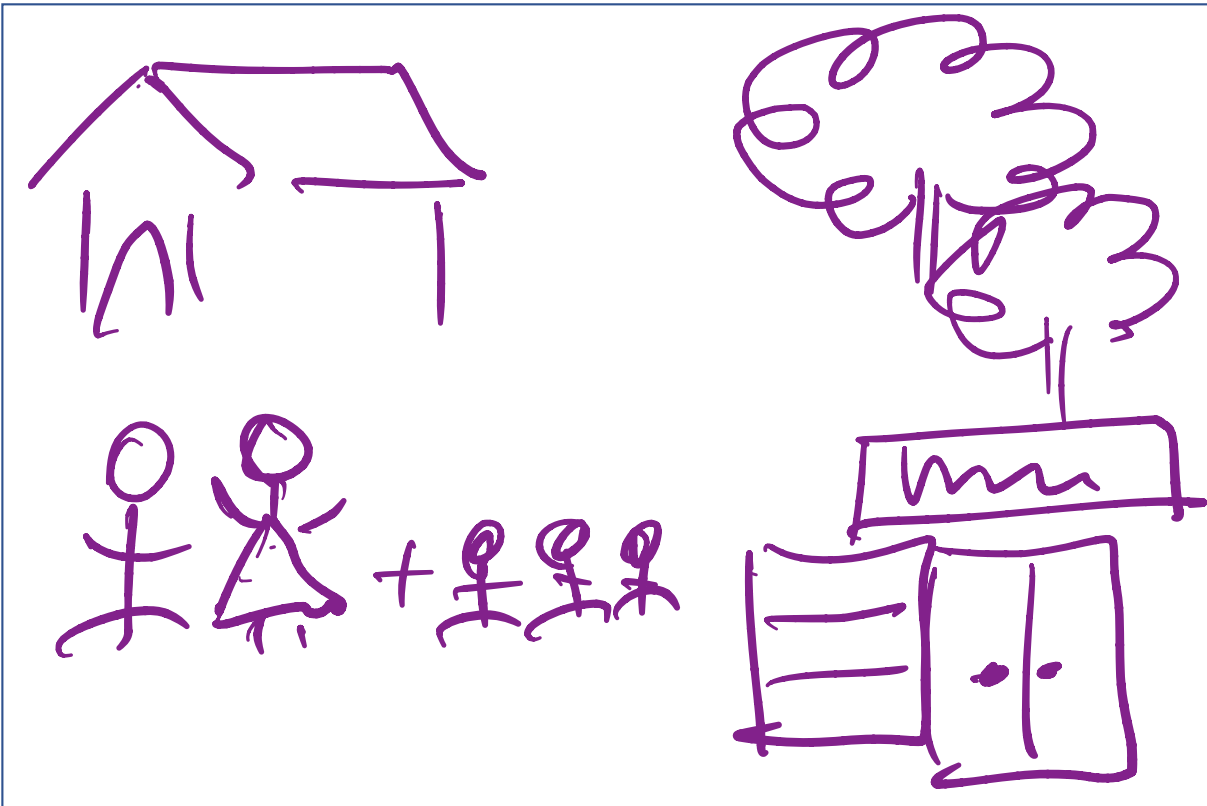
@alejandro.mentor aszilagy@2spteam.com

ALEJANDRO  
SZILÁGYI





# Ejercicio: mapa del tesoro





# Ejercicio: mapa del tesoro

*Paso 2*

## Intención

*Firma la hoja y ponle el siguiente texto:*

*“Yo deseo esto, en armonía para todo el mundo y de acuerdo con la Voluntad Divina. Bajo la Gracia y de manera perfecta. Gracias Padre que ya me oíste”*

*o este otro*

*“Esto o algo mejor ya existe para mí, en armonía para todos y de manera perfecta. ¡Gracias Padre!”*





## Ejercicio: mapa del tesoro

*Búscate un compañero con el que tengas muy buena química (buena vibra) y...  
... expón tu mapa del tesoro  
... haz que él te exponga el suyo  
... apúntense ambos recíprocamente en la parte de atrás del mapa del tesoro los correspondientes números de celular (whatsapp)  
... escriban: “Cuenta conmigo” y firma la hoja del compañero por atrás.  
... léanse ambos el artículo “Consíguete tu Walter” y  
... hagan un pacto de honor (abrazo incluido) y estén pendiente uno del otro en el tiempo, y apóyense en el cumplimiento de sus respectivos sueños.*

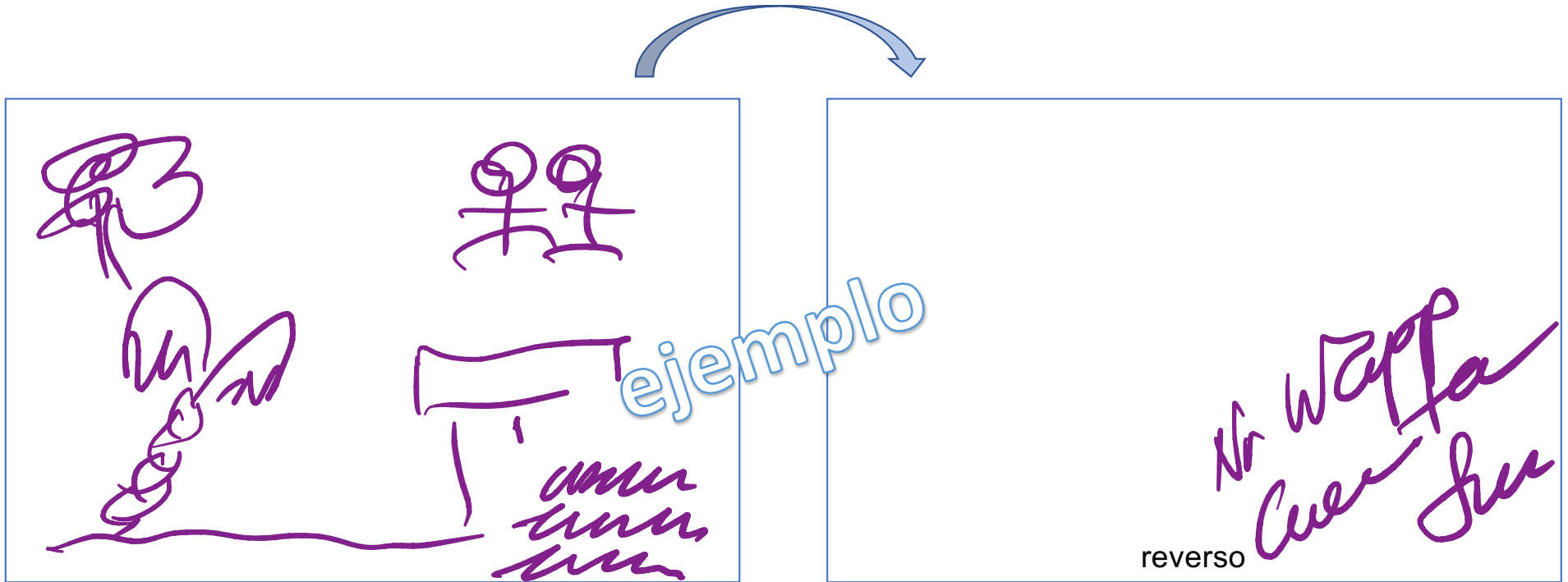


Paso 3

## Compromiso y apoyo



# Ejercicio: mapa del tesoro





# Lectura

## GERENCIA DE COLECCIÓN A Szi

### Consíguelte tu Walter

Alejandro Szilágyi  
Business Mentor de Alta Dirección & Familias  
aszilagy@2spteam.com

Todo el mundo debería tener su Walter.

Si todavía no tienes uno, sal y consíguelte.

Gracias a Walter, he logrado trotar disciplinadamente unos 8 kms. en los bosques de Erlangen (Alemania) con 15 grados bajo cero. Gracias a Walter me discipliné y terminé mi tesis. Gracias a Walter pasé mis exámenes con una mejor nota. Gracias a Walter, se me pegó alquilo de la disciplina teutona.

Y es que todos deberíamos tener nuestro Walter. Y no sólo uno.

Empecé trotando 4 kms. en otoño, al inicio del semestre. Temperatura fresca, que bajaba cada día un poco. Cuando baja de 18 a 16 grados, hasta le hace bien a uno. No se suda tanto y el trayecto se hace más llevadero.

Pero de pronto llega a cero y a dos grados bajo cero. Con nieve en las calles, un buen café con leche, y estando en una habitación con calefacción ¿a qué loco se le ocurriría ir a trotar?

A Walter.

Y es que Walter es implacable.

Hice amistad con Walter al ingresar a la universidad. Un día me pregunta: "voy 4 veces a la semana a trotar, ¿quieres venir conmigo?". Claro que sí.

Ahí empecé a entender la mentalidad y el éxito de la constancia alemana: un sí es un sí, tanto a 18 grados, como también a varios grados bajo cero.

No es como en el mundo latino, donde el sí del lunes puede ser un no el martes. Iniciamos algo con entusiasmo, y después tenemos una gran capacidad de dejarlo a medias.

Como le dije "sí, con gusto voy con ustedes a trotar", exactamente eso es lo que registró mi amigo Walter.

Lo más duro fue una mañana de febrero, todavía a oscuras, mi amigo Walter toca corneta debajo de mi ventana: "te estamos esperando". Miro la ventana, cubierta con escarcha de hielo, a pesar de la calefacción. El termómetro marca quince bajo cero. Y Walter esperando.

Y es allí donde empecé a entender ciertos fragmentos del milagro alemán: la constancia, cosa que tanto nos fastidia a los procedentes de geografías más cálidas.

© alejandro.mentor

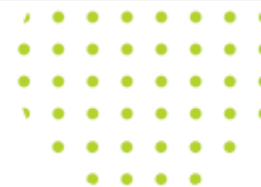
Walter  Alejandro



Una amistad de más de 4 décadas.

Conviértete en un Walter.





**PROYECTO  
DESARROLLO HUMANO Y SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL  
JÓVENES Y DESARROLLO-ESPAÑA**

***Presentado por***

**¡MUCHAS GRACIAS!**

**ALEJANDRO SZILÁGYI**

