

# Reescribirte — Plantilla: Mapa de Miedos → Deseos →

Imprime esta hoja o úsala en digital. No busques hacerlo perfecto: busca claridad.  
Leyenda rápida: R = miedo racional | I = miedo irracional | DR = deseo racional | DI = deseo irracional

## 1) Lista tus miedos y dales la vuelta (escribe el deseo detrás)

Escribe 5-10 miedos. Clasifica R/I. Luego completa: “El deseo detrás de este miedo es...” y marca DR/DI.

| MIEDO (frase corta) | R/I | DESEO DETRÁS (en positivo) | DR/DI |
|---------------------|-----|----------------------------|-------|
|                     |     |                            |       |
|                     |     |                            |       |
|                     |     |                            |       |
|                     |     |                            |       |
|                     |     |                            |       |
|                     |     |                            |       |

## 2) Elige 3 deseos y traza tu mini plan (fechas + pasos)

Para cada deseo: fecha objetivo, 3 pasos exactos, recursos que YA tienes y los que necesitas conseguir.

### Deseo #1 (en presente, como si ya fuera real)

Fecha objetivo: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
3 pasos exactos (1) \_\_\_\_\_  
                                  (2) \_\_\_\_\_  
                                  (3) \_\_\_\_\_  
Recursos que YA tengo: \_\_\_\_\_ | Me falta: \_\_\_\_\_  
¿Dónde lo consigo?: \_\_\_\_\_

### Deseo #2 (en presente, como si ya fuera real)

Fecha objetivo: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
3 pasos exactos (1) \_\_\_\_\_  
                                  (2) \_\_\_\_\_  
                                  (3) \_\_\_\_\_  
Recursos que YA tengo: \_\_\_\_\_ | Me falta: \_\_\_\_\_  
¿Dónde lo consigo?: \_\_\_\_\_

### Deseo #3 (en presente, como si ya fuera real)

Fecha objetivo: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
3 pasos exactos (1) \_\_\_\_\_  
                                  (2) \_\_\_\_\_  
                                  (3) \_\_\_\_\_  
Recursos que YA tengo: \_\_\_\_\_ | Me falta: \_\_\_\_\_  
¿Dónde lo consigo?: \_\_\_\_\_