10 SUEÑOS

EMPIEZA POR TUS SUEÑOS

UN PEQUEÑO PASO HACIA LA CLARIDAD Y EL ENFOQUE

CUADERNO GRATUITO • VERSIÓN CORTA

Roland Thunstedt
Un cuaderno de trabajo gratuito de Equipido

Equipido
Equip • Identify • Grow

BASADO EN LOS CUADERNOS DE TRABAJO DE IMPACT WAY
CUADERNO DE TRABAJO GRATUITO ● VERSIÓN ABREVIADA

10 SUEÑOS

Un pequeño paso hacia la claridad y el enfoque

Un ejercicio breve y práctico para explorar tus sueños, elegir uno que valga la pena seguir explorando y dar un pequeño paso para aprender más.

Propósito: pasar de una lista de sueños a una idea para seguir explorando y un próximo paso concreto.



Descubre más cuadernos de trabajo gratuitos y explora nuestra colección completa de cuadernos de trabajo en:
www.equipido.com/es/cuadernos-de-trabajo/

Roland Thunstedt

Un cuaderno de trabajo gratuito de Equipido

© 2026 Impact Way AB

GRATIS PARA USO PERSONAL · COMPARTE LIBREMENTE · PROHIBIDA SU REVENTA

1. Crea un primer Banco de Sueños

Incluye cosas que te gustaría tener, hacer, experimentar, llegar a ser, aprender, crear, mejorar, aportar o cambiar. Mezcla ideas pequeñas y grandes.

#	Sueño / deseo
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

No intentes resolver el CÓMO todavía. Deja que la lista te muestre lo que se repite.

© 2026 Impact Way AB

GRATIS PARA USO PERSONAL · COMPARTE LIBREMENTE · PROHIBIDA SU REVENTA

2. Encuentra lo que se repite

Lee tus 10 líneas otra vez. Marca cada punto con la señal que encaje: E = energía, I = importante, C = curiosidad.

#	Versión corta	E	I	C
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Tema 1, ¿qué parece estar conectado?

Tema 2, ¿qué parece estar conectado?

Tema 3, ¿qué parece estar conectado?

© 2026 Impact Way AB

GRATIS PARA USO PERSONAL · COMPARTE LIBREMENTE · PROHIBIDA SU REVENTA

3. Explora uno sin presión

Elige un sueño o tema con suficiente energía, importancia o curiosidad como para mirarlo más de cerca. Estás explorando, no comprometiéndote de forma permanente.

El sueño o tema que estoy explorando:

¿Qué quiero realmente aquí?

¿Por qué podría importarme esto ahora?

Si esto se volviera más real en los próximos tres años, ¿qué sería diferente?

¿Qué lamentaría no haber explorado siquiera?

© 2026 Impact Way AB

GRATIS PARA USO PERSONAL · COMPARTE LIBREMENTE · PROHIBIDA SU REVENTA

4. Haz una elección temporal

No todo tiene que ser ahora. Ordena tus ideas más fuertes sin eliminar las demás.

AHORA, vale la pena explorar	**MÁS ADELANTE**, importante, pero no ahora	**QUIZÁ**, conservar sin compromiso

El ÚNICO punto que voy a explorar ahora:

Un paso de investigación, una conversación o una experiencia que me ayudaría a entenderlo mejor:

¿Cuándo lo haré?

© 2026 Impact Way AB

GRATIS PARA USO PERSONAL · COMPARTE LIBREMENTE · PROHIBIDA SU REVENTA

Siguiente paso opcional

Si esta herramienta fue suficiente, detente aquí y usa lo que aprendiste. Si quieres más estructura, continúa con el cuaderno completo.

100 Sueños amplía el banco de sueños a 100, desarrolla y prueba los temas más fuertes, crea una visión a tres años, aclara por qué importa, te ayuda a elegir un objetivo claro y lo convierte en un plan práctico con acciones y revisión.

Esta herramienta gratuita te da un primer resultado útil. El cuaderno completo es para un proceso más profundo: más páginas, más revisión, mejor seguimiento y un camino más claro hacia adelante.

¿Qué reveló este inicio que no quiero ignorar?

¿Qué querría explorar con más profundidad en el cuaderno completo? ¿Quieres el cuaderno completo? Continúa con 100 Sueños.

© 2026 Impact Way AB

GRATIS PARA USO PERSONAL · COMPARTE LIBREMENTE · PROHIBIDA SU REVENTA

10 SUEÑOS

EMPIEZA POR TUS SUEÑOS

UN PEQUEÑO PASO HACIA LA CLARIDAD Y EL ENFOQUE

CUADERNO GRATUITO • VERSIÓN CORTA

Roland Thunstedt
Un cuaderno de trabajo gratuito de Equipido