

# Comunidad Nacional de Conocimiento:

En felicidad y consciencia por la vida

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA  
DE TODOS LOS  
COLOMBIANOS

# Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Felicidad y Consciencia  
por la Vida**

---

# Visualización Creativa: Transforma tu vida

---



# Experto Líder

*de la comunidad, felicidad y  
consciencia por la vida*

**Roberto José Machado Rivero**

**Correo: [roberto@robertomachado.co](mailto:roberto@robertomachado.co)**

**Contacto: +57 350 849 2513**

# Ruta de conocimiento

**01**

LA RUEDA DE LA VIDA:  
DINAMICA DE  
AUTOCONOCIMIENTO

**05**

AUTOESTIMA, EL ARTE  
DE ACEPTARSE

**09**

PRACTICAR EL  
DESAPEGO:  
SOLTAR PARA SER  
FELIZ

**02**

LA RISA, MEDICINA  
PARA EL ALMA

**06**

RESPIRACION  
CONSCIENTE PARA  
CALMAR LA MENTE

**10**

EL PODER DE LA  
GRATITUD

**03**

APRENDIENDO A  
CUIDAR MI SALUD  
MENTAL

**07**

AMOR PROPIO – CREA  
LA VIDA QUE DESEAS

**11**

VISUALIZACION  
CREATIVA:  
TRANSFORMA TU  
VIDA

**04**

COMO AFRONTAR  
LA ANSIEDAD Y EL  
ESTRES

**08**

TERAPIA DEL PERDON

**12**

CREA TU DESTINO

# EVALUÉMONOS



“ Con cada imagen que creas en tu mente, trazas el camino hacia tu propia transformación. La visualización creativa no solo es una herramienta; es el acto de dar vida a tus sueños, coloreando tu destino con la luz de tu consciencia. ”

*Roberto Machado*



# Tabla de contenidos



Visualización creativa.  
Definición.  
Conexión entre  
pensamientos y realidad

**Momento 1**



Beneficios de la  
visualización creativa.  
Paso a paso.

**Momento 2**



Meditación de  
visualización creativa:  
“El jardín de los sueños”

**Momento 3**

# Objetivo general

Guiar a los participantes hacia el descubrimiento y aplicación de la visualización creativa como herramienta poderosa para transformar sus vidas, cultivando una mentalidad positiva y conectándose con sus metas y deseos más profundos.

---

# Objetivos específicos



## Objetivo 1

Desarrollar la habilidad de visualizar metas y objetivos de manera clara y detallada.



## Objetivo 2

Fomentar la conexión entre pensamientos positivos y manifestación de la realidad.



## Objetivo 3

Facilitar la creación de un plan de acción basado en las visualizaciones para alcanzar objetivos específicos.



# *¿QUÉ ES LA VISUALIZACIÓN CREATIVA?*

# ¿QUÉ ES LA VISUALIZACIÓN CREATIVA?



Es una técnica de proyección mental que utiliza la imaginación para crear una imagen vívida y realista de lo que quieres lograr. Se trata de una herramienta poderosa que nos ayuda a conectar con nuestro inconsciente y atraer lo que deseamos.

## Hablemos del pensamiento y su relación con la realidad

La realidad es algo donde suceden cosas y nosotros vemos esas cosas, pero en nuestro pensamiento no puede haber realidad, solo imaginación.

La imaginación es real, pero no en el mundo real, en el mundo real solo vemos y sentimos cosas con los sentidos, en este sentido la imaginación no es real.

Pensar es como hablar pero en nuestra cabeza. Y hablar es decir lo que pensamos, como lo que estamos haciendo ahora. Es como si tuviéramos dos cerebros diferentes.



PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

## Hablemos del pensamiento y su relación con la realidad

La realidad es algo donde suceden cosas y nosotros vemos esas cosas, pero en nuestro pensamiento no puede haber realidad, solo imaginación.

La imaginación es real, pero no en el mundo real, en el mundo real solo vemos y sentimos cosas con los sentidos, en este sentido la imaginación no es real.

Pensar es como hablar pero en nuestra cabeza. Y hablar es decir lo que pensamos, como lo que estamos haciendo ahora. Es como si tuviéramos dos cerebros diferentes.

*¿Cómo percibes la vida actualmente  
y qué cambios deseas experimentar?*



## Beneficios de hacer visualización creativa

- ✓ Claridad de Objetivos.
- ✓ Refuerza la Confianza.
- ✓ Reducción del Estrés.
- ✓ Mejora del Rendimiento.
- ✓ Atracción de Positividad.
- ✓ Desarrollo de Resiliencia.
- ✓ Estímulo de la Creatividad.
- ✓ Enfoque y Determinación.



# Visualización creativa paso a paso



**Transformar las imágenes**

Revisión de las imágenes

**Mantener la visualización**

Generación de imágenes

**Objetivos claros y alcanzables**



## ***Meditación de Visualización Creativa: “El Jardín de los Sueños”***

## Ideas para aplicar la técnica

- 👍 Abre tu mente.
- 👍 Mantén una actitud positiva constante.
- 👍 La constancia es vital.



# BIBLIOGRAFIA

- 1** El Poder del Ahora. Eckhart Tolle <https://lc.cx/i-YFUu>
- 2** Visualización Creativa. Shakti Gawain <https://lc.cx/GJcxt1>
- 3** La Ley de la Atracción. Esther y Jerry Hicks <https://lc.cx/LK5JsW>

# EVALUÉMONOS



# PREGUNTAS

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Disponemos para ti los  
canales de atención del:

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



**Educación virtual**  
+1.000 cursos virtuales y  
Curso obligatorio cumplimiento

[educavirtual@positiva.gov.co](mailto:educavirtual@positiva.gov.co)



**Educación presencial y  
talleres web**  
Congresos Nacionales

[Positiva.educa@positiva.gov.co](mailto:Positiva.educa@positiva.gov.co)

# Todo lo tienes con Positiva

*Entra aquí, y descubre lo*

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones  
Técnicas



Juegos  
Digitales



Ludo  
Prevención

# Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

