

Vilma Núñez, Ph. D.

Un año
Invencible

2025

VILMA

DISEÑA TU AÑO *invencible*

Crear es más importante que hacer, pero hacer es importante para crear.

Con este pequeño recurso quiero ayudarte a diseñar tu año invencible, sin importar tu entorno, la economía y lo que está ocurriendo en el mundo. Tú tienes derecho a diseñar el mejor año de tu vida, es decir, un año invencible.

*¿Qué harías si fracasar no fuera una opción?
¿Qué harías sin que te pagaran? ¿Qué harías para ser feliz?*

Estas son las preguntas que me movilizan, las preguntas que me ayudan a soñar en grande y sin limitaciones.

Una vida sin metas es como conducir sin un destino final.

Cuando finalices este año invencible que estás diseñando, ganará tu progreso en vez de tus excusas y, si no consigues cumplir todas las metas o no alcanzas el 100 % de algunas de ellas, no importa, lo vuelves a intentar el próximo año.

Aunque pudieras tener una hoja en blanco y simplemente escribir todas tus metas, he estado

durante años mejorando mi sistema de metas anuales y he conseguido resumir mis mejores herramientas para acompañarte en un viaje visionario para diseñar ese futuro que tanto anhelas.

Me gusta definir a una persona visionaria como aquella que pasa a la acción a corto plazo mientras mantiene una visión a largo plazo.

Comenzar con este recurso es entrar en acción a corto plazo. Aterrizar lo que quieres y trabajar al final en un primer plan de acción, es lo que necesitas para comenzar tu viaje al futuro mientras disfrutas del presente.

Entre tantas opciones que tuviste para diseñar tu año, gracias por elegir un año invencible, un proyecto que ha ido evolucionando año tras año como parte de mi misión de apoyar a líderes de alto rendimiento a conseguir sus sueños y, ¿por qué no?, también para solucionar algunos problemas que siguen rondando sus vidas.

Mis amigos, familiares, seguidores y clientes siempre me definen como una **DOER** y resaltan que cuando quiero algo no descanso hasta conseguirlo. Pero la realidad es otra, me encanta soñar, me encanta hacer, pero también cambio mis planes de



forma muy frecuente porque me niego a vivir siendo esclava de mis propias decisiones y metas si ya no me llenan o no son relevantes en mi presente o futuro. Este es mi mejor consejo para ti: si después de crear tu año invencible quieres cambiar la ruta, hazlo. Eres el único protagonista en la historia de tu vida y tienes el control remoto para decidir qué hacer, cuándo hacerlo y por qué hacerlo.

Por último, espero que tu gran meta, por encima de todas, sea el progreso; aun cuando esto signifique salir de tu zona de confort y victimización para entrar en una zona de aprendizaje y crecimiento.

Persigue el progreso y el éxito, el dinero, la felicidad y la verdadera plenitud te perseguirá.

— **Vilma Núñez, Ph.D.**

Tú mentora para un año invencible.



TUS ÚLTIMOS MESES EN *hitos y resultados*

Abre tu calendario para hacer memoria de los hitos y resultados que conseguiste en los últimos 12 meses.

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE

REESCRIBE TUS **creencias**

“Que tu pasado no condicione tu presente ni mucho menos tu futuro”.
Vilma Núñez, Ph.D.

¿Qué opinas **HOY** del **DINERO**?

Reescribe tu historia con el **DINERO**.

¿Qué opinas **HOY** sobre la
PROSPERIDAD y RIQUEZA?

Reescribe tu historia con la
PROSPERIDAD y RIQUEZA.

¿Qué opinas **HOY** sobre la **ABUNDANCIA**?

Reescribe tu historia con la **ABUNDANCIA**.

¿QUÉ *quieres?*

¿Cuáles serían todas las metas y objetivos que te gustaría alcanzar?

No te limites por el cómo o cuánto, simplemente escribe todo lo que quieres.

	Tipo de Metas		
	CORTO	MEDIO	LARGO
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿QUÉ *quieres?*

Tener muchas metas no es sinónimo de agobio, es sinónimo de ser un soñador y visionario que con la constancia, determinación y disciplina necesarias puede cumplir cualquier sueño y meta.

Tipo de Metas

CORTO

MEDIO

LARGO

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿QUÉ *quieres?*

Nunca limites tu capacidad creadora,
nunca sabes cómo una de tus últimas metas puede
convertirse en tu mayor motor o en tu nuevo propósito.

	Tipo de Metas		
	CORTO	MEDIO	LARGO
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



TIPOS DE METAS

PARA UN *un año invencible*

Clasifico mis metas en tres categorías: las de felicidad, las financieras y las de éxito. Te comparto algunas preguntas que me ayudan cada año.

HAPPY GOALS | Metas que te hacen feliz.

¿Cómo mejorarás tu *calidad de vida*?

¿Qué hobbies te hacen *feliz*?

¿Cómo quieres priorizar tus *relaciones*?

¿Cómo quieres mejorar tus *relaciones*?

¿Qué *vacaciones o viajes* quieres planificar?

¿Cómo *compartes o devuelves* al mundo?

MONEY GOALS | Metas financieras.

¿Cuánto vas a *ganar*?

¿Cuánto vas a *ahorrar*?

¿Cuánto vas a *invertir*?

SUCCESS GOALS | Metas de éxito.

¿Cómo mides tu *progreso*?

¿Qué *nuevas cumbres* quieres alcanzar con tu profesión?

¿Cuánto quieres *ganar*?

¿Sobre qué vas a *estudiar*?

¿Qué nuevas *habilidades* aprenderás?

¿Cómo vas a invertir en *relaciones profesionales*?

¿Qué grandes *hitos* quieres conseguir?

¿Qué te haría *dar un salto* en tu profesión?

¿A cuáles *mentores* vas a seguir y/o contratar?

¿Qué inversión en *desarrollo personal* harás?

DESAPEGO E **innovación**

Para expandirte necesitas espacio y esto muchas veces significa cerrar ciclos, etapas, proyectos y hasta empresas.

El apego, cuando anhelamos mejores metas, se convierte en una atadura. En cada planificación estratégica nos hacemos cuatro preguntas, que, por cierto, sigo haciéndome cada mes o cuatrimestre,

con mi vida personal y cada una de mis empresas. Honestamente, lo que más me ha ayudado a expandirme y crecer a nivel personal y profesional ha sido dejar de impulsar proyectos, líneas de ingresos y metas. En muchas ocasiones descarto y sigo caminando, lo que a veces convierte una meta sin resultados en un nuevo proyecto que sí tiene éxito.

¿Qué deberías seguir impulsando?

MANTENER

¿Qué debería dejar de impulsar?

ELIMINAR

¿Qué nuevos proyectos deberías lanzar?

NUEVO

¿Por qué me eligen, me contratan o apoyan?

CONFIANZA



METAS

PARA UN *un año invencible*

Vilma Núñez, Ph.D. | @vilmanunez

Para acompañarte en este viaje a tu año invencible, te comparto mi método para crear objetivos con propósito, presión y recompensa, y así tener más oportunidades de cumplir tus sueños. Estas metas se convertirán en tu brújula para priorizar las futuras acciones que debes tomar.

OBJETIVO INVENCIBLE	¿POR QUÉ QUIERES ESE OBJETIVO?	OBJETIVO X10	FECHA LÍMITE		RECOMPENSA	INVERSIÓN	UNA IDEA INVENCIBLE
1			Q1	Q2			
			Q3	Q4			
2			Q1	Q2			
			Q3	Q4			
3			Q1	Q2			
			Q3	Q4			
4			Q1	Q2			
			Q3	Q4			
5			Q1	Q2			
			Q3	Q4			

METAS

PARA UN

un año invencible

Vilma Núñez, Ph.D. | @vilmanunez

Continúa definiendo metas que te reten, que te emocionen y que te hagan conseguir la mayor meta de todas, el progreso.

OBJETIVO INVENCIBLE	¿POR QUÉ QUIERES ESE OBJETIVO?	OBJETIVO X10	FECHA LÍMITE		RECOMPENSA	INVERSIÓN	UNA IDEA INVENCIBLE
6			Q1	Q2			
			Q3	Q4			
7			Q1	Q2			
			Q3	Q4			
8			Q1	Q2			
			Q3	Q4			
9			Q1	Q2			
			Q3	Q4			
10			Q1	Q2			
			Q3	Q4			

METAS

PARA UN *un año invencible*

Vilma Núñez, Ph.D. | @vilmanunez

OBJETIVO INVENCIBLE	¿POR QUÉ QUIERES ESE OBJETIVO?	OBJETIVO X10	FECHA LÍMITE		RECOMPENSA	INVERSIÓN	UNA IDEA INVENCIBLE
11			Q1	Q2			
			Q3	Q4			
12			Q1	Q2			
			Q3	Q4			
13			Q1	Q2			
			Q3	Q4			
14			Q1	Q2			
			Q3	Q4			
15			Q1	Q2			
			Q3	Q4			



Está bien **querer más.**

Que tu ambición siempre
esté alineada con tu misión.

Vilma Núñez, Ph.D.

METAS

PARA

relaciones

Vilma Núñez, Ph.D. | @vilmanunez

Si estás en una relación y quieres, adicionalmente, crear un año invencible junto a tu pareja, esto es lo que hago junto con mi esposo.

TUS METAS		METAS DE TU PAREJA		METAS EN COMÚN		
OBJETIVO	¿POR QUÉ?	OBJETIVO	¿POR QUÉ?	OBJETIVO	¿POR QUÉ?	RECOMPENSA
1						
2						
3						
4						
5						

DEL OBJETIVO A LOS *resultados*

Metas sin acción generan frustración.

Cada vez que comienzo una nueva meta o cuando me siento estancada, activo mi método “El Plan Puente”, que consiste en ser muy honesta para

reconocer dónde estoy ahora mismo y cuáles son los recursos de los que dispongo.

Luego defino los resultados deseados y por último me comprometo con 10 acciones que me acerquen a mi objetivo.

TU SITUACIÓN ACTUAL

TU PLAN PUENTE

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
LO QUE HARÁS HOY:	

RESULTADOS DESEADOS

	
	
	
	
	



HÁBITOS *invencibles*

Una buena rutina de hábitos es lo que separa a los soñadores de los ganadores.

Cada uno de nosotros necesita crear rutinas de hábitos para conseguir buenos o mejores resultados. Cuando tengo que hacer una clase o presentación siempre aplico la misma rutina. Comienzo poniendo una buena lista de música y dibujando en un papel posibles diapositivas, luego descargo láminas infográficas que se adapten a mis diapositivas y finalmente abro una presentación de Keynote con mis estilos para convertir dibujos e ideas en diapositivas de alto impacto.

Esta es mi rutina de hábitos para crear diapositivas, sin embargo, cuando me despierto, preparo un café espresso y me dispongo a estudiar

HACER PREGUNTAS

DELEGAR (PERSONAL)

DELEGAR (PROFESIONAL)

ESTUDIAR

LEER

COMER SALUDABLE

y leer como parte de mi crecimiento. En muchas ocasiones, anclas un hábito junto a otro y ahí se comienza a desarrollar una rutina de hábitos.

Tenemos hábitos y rutinas de hábitos positivos y otros negativos. Es importante hacer una introspección interna para identificar qué rutina o hábito nos está alejando de nuestras metas en vez de acercarnos.

No te limites con tus hábitos, puedes tener hábitos como pedir retroalimentación, viajar o darte masajes para tomar decisiones como lo hacemos mi esposo y yo.

Vuélvete creativo diseñando la vida de tus sueños con hábitos invencibles.

EJERCICIO

MEDITAR

PLANIFICACIÓN DE TAREAS

HACER NETWORKING

TIEMPO PARA PENSAR

PLANIFICACIÓN FINANCIERA



HÁBITOS *invencibles*

- TIEMPO PARA CREAR
- MINDSET POSITIVO
- PRODUCTIVIDAD
- PRACTICAR EL SILENCIO
- BLOQUES DE "ME TIME"
- AGRADECIMIENTO
- VISUALIZACIÓN
- DORMIR BIEN (8H)
- RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
- DECIR NO
- RECIBIR MENTORÍA
- DAR MENTORÍA
- CREAR CONTENIDOS
- COLABORACIONES
- VIAJAR

- BLOQUES PARA FAMILIA
- ESCRIBIR
- CUIDAR RELACIONES
- DOER (HACEDOR)
- GIVER (DADOR)
- TOMAR RESPONSABILIDAD
-
-
-
-
-
-
-
-
-



EL PROGRESO

ES TU *meta principal*

Vilma Núñez, Ph.D. | @vilmanunez

La evolución y el progreso son inevitables cuando tienes metas y tomas acción masiva.

Que este espacio te sirva como un diario que puedes actualizar cada cuatrimestre para resaltar los mejores y mayores hitos que has conseguido, al igual,

que los avances que has obtenido con tus metas. Mi coach siempre me dice que no podemos ser esclavos de nuestras propias decisiones. Si deseas cambiar una meta o simplemente eliminarla de tu plan, hazlo sin culpa. *Es tu año invencible.*

**HITOS DEL PRIMER
CUATRIMESTRE**

REFLEXIONES



HONRA TU PROGRESO

CON UN *buen seguimiento*

Vilma Núñez, Ph.D. | @vilmanunez

HITOS DEL SEGUNDO
CUATRIMESTRE

REFLEXIONES



PERSIGUE EL PROGRESO

Y EL

éxito te seguirá

Vilma Núñez, Ph.D. | @vilmanunez

**HITOS DEL TERCER
CUATRIMESTRE**

REFLEXIONES

ERES LO QUE HACES, NO LO *que dices*

Vilma Núñez, Ph.D. | @vilmanunez

HITOS DEL CUARTO
CUATRIMESTRE

REFLEXIONES



MI PASIÓN

ES MI

plan de acción

La pasión no es suficiente.

Necesitas convertir tu pasión en tu plan de acción, en un motor de motivación para volverte constante y disciplinado.

Necesitas tener metas claras para poder crear el hábito de tener éxito, el hábito de conseguir una victoria tras otra.

No te imaginas lo fácil que es entrenarte en ser una persona victoriosa, permíteme mostrarte algunos ejercicios sencillos para que desarrolles este hábito en tiempo récord.

- **PON TU MÓVIL EN BLANCO Y NEGRO** después de las 8 PM y entonces, apenas lo utilizarás y evitarás el contacto con pantallas antes de dormir y obtener un buen descanso.
- **VETE A DORMIR ANTES** y así te despertarás solo, sin alarmas, y ya tendrás la mejor victoria del día.
- **SI TE QUEJAS DE QUE NO TIENES TIEMPO** para estudiar y prepararte, despiértate 30 minutos

antes cada día y tendrás un tiempo a solas para invertirlo en tu desarrollo y crecimiento.

- **COMIENZA EL DÍA CON PEQUEÑAS TAREAS** en vez de comenzar con la tarea más grande. Estas mini victorias te darán la motivación para las demás tareas.
- **ACOSTÚBRATE A TENER VARIAS TAREAS CADA DÍA**, pero solo 3 importantes e intenta cumplirlas antes del medio día.

El éxito es tu derecho y la mejor forma de ejercerlo cada día es ser disciplinado para cumplir tus metas y sueños.

Un año invencible es sinónimo de victorias, celebraciones y también de fracasos y tropiezas. Recuerda detenerte cuando sea necesario para “afilarse tu hacha” en vez de seguir golpeando.

La práctica que me ha mantenido firme y disciplinada ha sido el agradecimiento. Despertar cada mañana agradeciendo por la oportunidad de estar viva y todo lo que ya he conseguido.

Agradecer por el dinero que pago y no solo por el que recibo.

Agradecer por cada momento de salud débil para valorar más mi bienestar.

Agradecer cada mini victoria en el viaje de un gran objetivo. Como dice la frase “viaje antes de destino”.

En el momento en que vuelves el agradecimiento parte fundamental de tu vida, comenzarás a disfrutar más del presente, a sentir una plenitud inexplicable y, sobre todo, será el mejor antídoto para el síndrome del impostor y las épocas desafiantes.

Por último, me despido con este mensaje:
Eres lo que consumes. *¿Cómo te estás hablando?, ¿de qué habla tu círculo más cercano?, ¿qué vocabulario tienes para hablar de tu vida personal y profesional?*

La próxima vez que te pregunten cómo estás, ten cuidado de caer en el círculo vicioso de hacerte la víctima; di que estás trabajando en tu año invencible y créetelo. Al poco tiempo te acostumbrarás y verás una meta tras otra hacerse realidad, lo que será una consecuencia de tu esfuerzo y disciplina.

Te mereces lo mejor,

no te conformes con menos.

— Vilma Núñez, Ph.D.



El éxito te pertenece,
atráelo
con un año **invencible.**

Vilma Núñez, Ph. D.

