

REGALO PARA TI

GUÍA PRACTICA PARA LOGRAR TUS METAS 2026

explicados paso por paso

Ana Luz Torres
Women's Coach

GUÍA PRÁCTICA PARA LOGRAR TUS METAS EN 2026

**“Reprograma tu mente, entrena tus emociones
y crea la vida que mereces.”**

Estas a punto de entrar a un espacio donde hablamos de
posibilidades no de limitaciones

A un mundo donde tu eres el personaje principal pero también
quien escribe el guión de la historia que quieres crear.

Entrarás a un lugar donde podrás vencer a tus principales
enemigos... que son tus miedos y barreras pero no los vas a
vencer con espadas o armas, sino con amor y consciencia.

En este lugar, aprenderás a avanzar paso a paso... y si decides
hacerlo; cada día *ganarás* una fortaleza o una actitud que te
ayudará a construir lo que deseas..

Pero antes de continuar, contesta esto:

- Crees que es posible salir adelante de una relación tóxica?
- Crees que es posible levantarte de una vida de carencias y sin
saber que hacer?
- Crees que es posible después de sobrevivir sin rumbo, encontrar
tu camino y entender que estas aquí por algo y que eres
importante por lo que eres y por lo que puedes dar al mundo?

Yo si lo creo... y lo creo porque lo he vivido...

Si estás aquí, probablemente hay una parte de ti que busca algo
que te ayude a sanar sus heridas del pasado...

O quieres vivir un amor sano y en armonía...

Seguramente en el fondo de ti, sabes que mereces más y quieres
vivir en prosperidad; Pero no sabes cómo... todavía...

Hola hermosa. Soy Ana Luz Torres, soy coach y por mas de 20 años me he dedicado al desarrollo personal; especialmente a **empoderar a mujeres**.

Desde muy joven, tuve pasión por los temas de autoconocimiento y crecimiento humano... He estudiado desde psicología, sanación holística, PNL y mucho mas... y conforme avanza el tiempo, sigo investigando y preparándome sobre mas técnicas y conocimiento que nos ayuden a acelerar y hacer mas fácil el proceso de auto-sanación y re-construcción consciente.

Así que con toda la confianza del mundo, te puedo asegurar, que he visto **transformaciones mágicas** con mujeres que fueron mis alumnas y pusieron su energía y corazón para conseguir vivir en amor y prosperidad.

Y hoy, lo que puedes lograr con mi renovada **metodología de neuro-coaching ACC** es todavía mas poderoso... Y con pequeños ajustes en tus hábitos, pero de forma práctica y simple podrás comprobar que **SI** puedes lograr lo que desees.

Y por lo mismo, te quiero regalar una guía práctica y concisa, para ayudarte a lograr tus metas este año. Es un regalo para que te **demuestres** a ti misma que TU PUEDES... Sólo te ha faltado el conocimiento adecuado.

Con todo cariño y mis mejores deseos, espero que la apliques para que inicies tu camino de éxitos en Amor y Consciencia.

ANA LUZ TORRES
WOMEN'S COACH



1

DEFINE TU PROPÓSITO Y TU VISIÓN

Meta sin propósito = motivación efímera.

Antes de establecer objetivos, necesitas conectar con lo que quieres y por qué lo quieres.

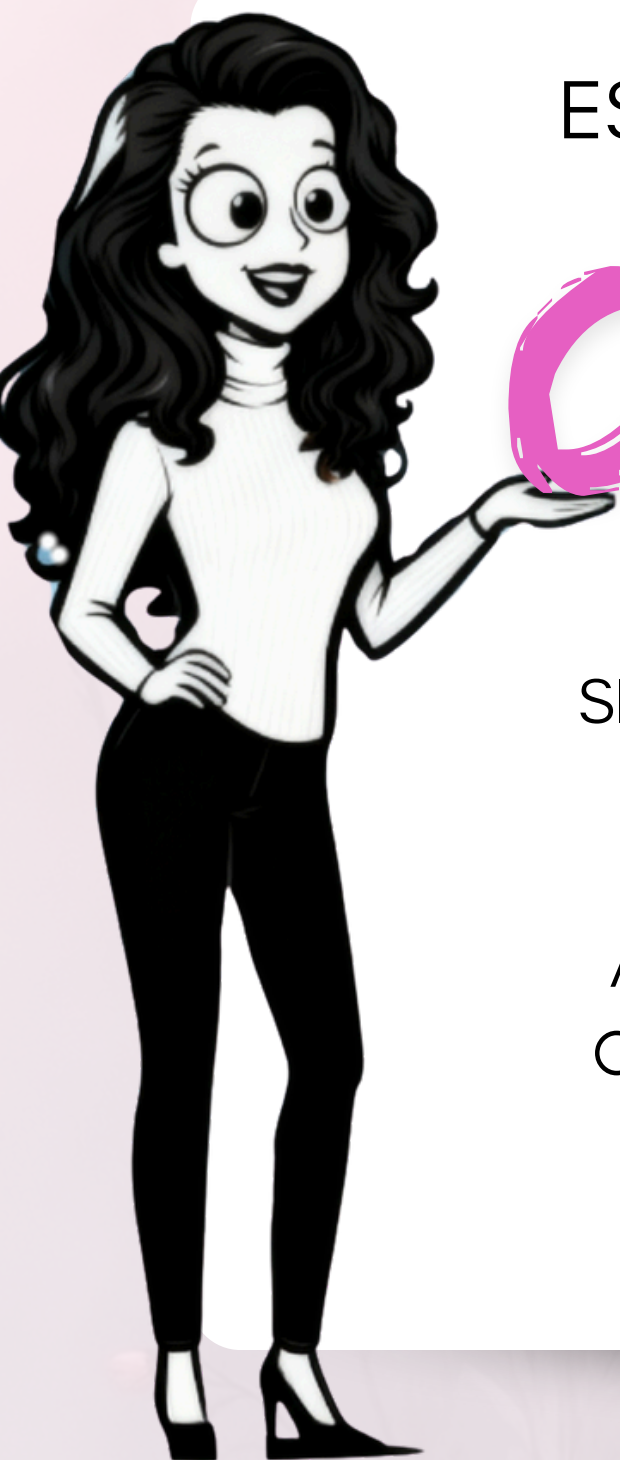
Preguntas guía:

- ¿Qué quiero lograr en el 2026 y por qué es importante para mí?
- ¿Cómo se verá mi vida cuando lo logre?
- ¿Cómo me sentiré emocionalmente cuando lo logre?
- ¿A quién impactará positivamente este cambio?

 **Ejercicio:** Escribe una carta desde el futuro:

“Hoy, 31 de diciembre de 2026, miro hacia atrás y me siento orgullosa porque...”

Describe lo que conseguiste, cómo te sientes y quién eres ahora.



ESTE PRIMER EJERCICIO TE DARÁ

CLARIDAD

SIN CLARIDAD LA MENTE SE DISPERSA, PONE
PRETEXTOS Y TE AUTOSABOTEA...

ASÍ QUE EL PRIMER PUNTO ES QUE TENGAS
CLARIDAD EN LO QUE DESEAS Y CUAL ES TU
MOTIVACIÓN EMOCIONAL

2

ESTABLECE METAS CLARAS Y ALCANZABLES

El cerebro ama la claridad y la evidencia de progreso.

Usa el modelo SMART (Específica, Medible, Alcanzable, Relevante, con Tiempo y Emoción).

Si no conoces el método SMART, Ve un video:

https://youtu.be/_bOjH8belGM?si=4gtqfj8HhWlraLJK

Ejemplo:

✗ "Quiero bajar de peso."

✓ "Voy a bajar 6 kilos en 3 meses caminando 30 minutos diarios, comiendo de forma consciente y celebrando cada avance."

Ejercicio:

Escribe tus 3 metas principales para el 2026, en positivo y con un verbo activo.

Ejemplo: "Aumento mis ingresos mensuales a 50,000 MXN antes de diciembre."

ESTE EJERCICIO EJERCICIO REFUERZA LA

CLARIDAD

ENTRE MAS DEFINIDO Y CLARO SEA EL
OBJETIVO, TU MENTE LO ACEPTA Y EMPIEZA
A BUSCAR LA FORMA DE CONCRETARLO Y
VERLO REALIZADO.

LA CLARIDAD FACILITA EL TRABAJO Y EL
ENFOQUE



3

CREA UN PLAN DE ACCIÓN NEUROEFECTIVO

La clave no es hacer más, sino hacer lo que realmente mueve la aguja.

Estructura:

1. Meta principal
2. Micro-metas mensuales (pequeños éxitos medibles)
3. Acciones semanales (hábitos concretos)
4. Rutina diaria (acciones automáticas que sostienen el cambio)

Ejemplo:

Meta: Publicar mi primer libro.

- semana 1 y 2: Definir tema, índice, capítulos, estilo y estructura.
- semanas 3 a 8: Escribir 2 capítulos por semana.
- semana 9: Enviar el manuscrito a revisión.

Una de las principales barreras que evita conquistar tus metas es ir por la meta final, pues se siente "lejano", "difícil", entrando dudas y llega el autosaboteo.

Metas pequeñas y alcanzables es la forma más efectiva para llegar a la meta.

ESTE TERCER EJERCICIO TE DARÁ

ESTRUCTURA

LA MENTE NECESITA CLARIDAD Y ESTRUCTURA.

EVITA QUE TE DISPERSES Y ENTREN LAS DUDAS.

SIN ESTRUCTURA, CUALQUIER COSA QUE
CONSTRUYAS SE DERRUMBA AL PRIMER TEMBLOR

NOTA: Acostumbráte a anotar tus actividades por periodo: mes, semana, día...



4

REPROGRAMA TU MENTE

El 95% de tus decisiones son **automáticas**. Es tu mente subconsciente quien responde de acuerdo a tus condicionamientos y hábitos mentales/emocionales. Así que si no haces algo al respecto, terminarás repitiendo los mismos pensamientos, emociones y acciones que te han limitado.

Tu cerebro repite lo que asocia con placer, seguridad o identidad.

Reprogramación Consciente:

🧠 **Afirma** lo que quieres, no lo que temes:

“Estoy construyendo una versión más disciplinada de mí.”

🎧 **Visualiza** 5 minutos diarios: VE en tu mente que ya lo has logrado y siente la emoción de estarlo disfrutando.

😊 **Asocia** placer al progreso: Reconoce y celebra cada paso, por pequeño que sea.



ESTE PUNTO TE DARÁ

ENFOQUE

AL PONER TU ATENCIÓN EN LO QUE DESEAS,
ESTÁS ENFOCANDO TU ENERGÍA MENTAL,
EMOCIONAL Y FÍSICA EN EL OBJETIVO.

POCO A POCO IRÁS DEJANDO DE LADO LO QUE TE
ALEJA DE LO QUE QUIERES, PUES ESTARÁS
REFORZANDO EL OBJETIVO.

5

CREA UN SISTEMA DE SEGUIMIENTO Y RITUAL DE AVANCE

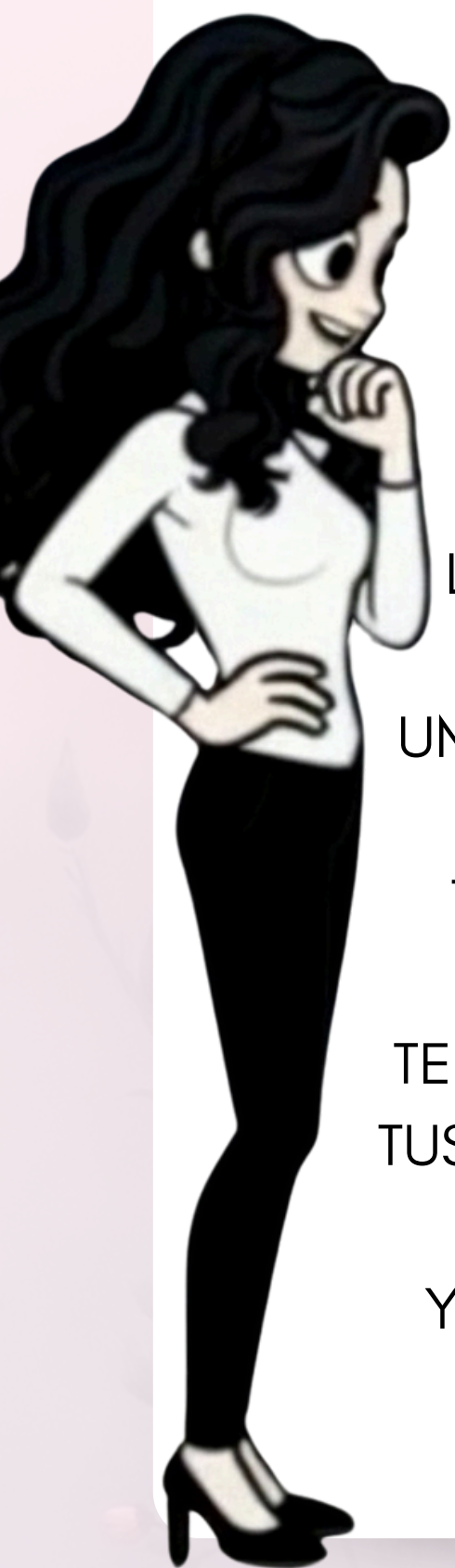
Lo que no se mide, no crece.

Crea tu tablero de progreso, puede ser una gráfica o en un cuaderno:

- 📅 17 Revisión semanal: ¿qué logré? ¿qué aprendí?
- 📅 Ritual mensual: evalúa tus metas con 3 colores:
- ● Avancé – ● En proceso – ● Estancado
- 🧩 Ajusta sin culpa: el objetivo no es la perfección, es la constancia.

📖 Ejercicio:

Haz un tablero visual (papel, Trello, Notion o Canva) con tus metas, fechas y recompensas.



ESTE EJERCICIO REFUERZA TU

ENFOQUE

LO QUE NO SE MIDE NO SE PUEDE EVALUAR....

UNO DE LOS HÁBITOS MENTALES Y EMOCIONALES MÁS VALIOSOS EN CUALQUIER SITUACIÓN A TRABAJAR ES PODER "**VER**" LOS RESULTADOS.

TENER UNA MANERA PRÁCTICA Y VISUAL PARA VER TUS RESULTADOS, AYUDA A TU MENTE A TENER MAS ENFOQUE Y POR LO TANTO MENOS ESTRÉS.

Y A NIVEL EMOCIONAL TE GENERA DOPAMINA AL VER TUS LOGROS Y AVANCE.

6

GESTIONA TUS EMOCIONES Y TU ENERGÍA

La motivación no se mantiene: Se **entrena** aprendiendo como poder regular tus emociones. Así que si todavía no conoces como hacer de tus emociones tus aliadas, te sugiero que te inscribas a los **grupos de formación y acompañamiento** o inviertas en el taller “*Cómo gestionar mis emociones*”

Te doy algunas claves para que empieces a tener hábitos que eviten la saturación emocional:

- Dormir bien = cerebro regulado.
- Movimiento físico = dopamina.
- Gratitud diaria = enfoque positivo.
- Pausas conscientes = productividad sostenible.

Hábitos diarios:

👉 Enfoca tu mente en:

“Hoy elijo concentrarme en lo que sí puedo controlar.”

👉 Pausas conscientes;

“Respiro, me calmo y vuelvo al presente.”

ESTOS HÁBITOS REFUERZAN TU

AUTOCUIDADO

SIN AUTOCUIDADO TU CUERPO MENTE
Y EMOCIONES COLAPSAN...
EN EL “MEJOR” DE LOS CASOS TE
HACEN POCO EFICIENTE.

SI TU NO CUIDAS TU ENERGÍA, NO
TENDRÁS FUERZA, ENFOQUE, CLARIDAD
O MOTIVACIÓN PARA HACER LO QUE
HAY QUE HACER... TU CUERPO ENTRA
EN MODO SOBREVIVENCIA, Y ASÍ NO
SE CONSTRUYE NADA.



7

RODÉATE DE ENTORNOS QUE TE ELEVEN

Tu entorno influye más que tu fuerza de voluntad.

Este punto es una de las causas más comunes y menos tomadas en cuenta para lograr tus metas. Nos cuesta modificar nuestro entorno o relaciones de forma inconsciente por los vínculos, apegos y costumbres.

Recuerda que el cerebro busca lo "conocido" y te va a arrastrar hacia las mismas causas que refuerzan tus condicionamientos. Es decir, refuerzan los pensamientos y emociones que refuerzan tu "falta de logros"

Pero hoy puedes romper conscientemente con ese refuerzo:

- **Rodéate** de personas que hablen de metas, no de excusas.
- Estudia **contenido** que refuerce tu visión.
- Usa **recordatorios visuales**: frases, fotos o símbolos de tu "nueva yo 2026".

Ejercicio:

Haz una limpieza digital y emocional: elimina cuentas, hábitos o personas que te desconecten de tu propósito.

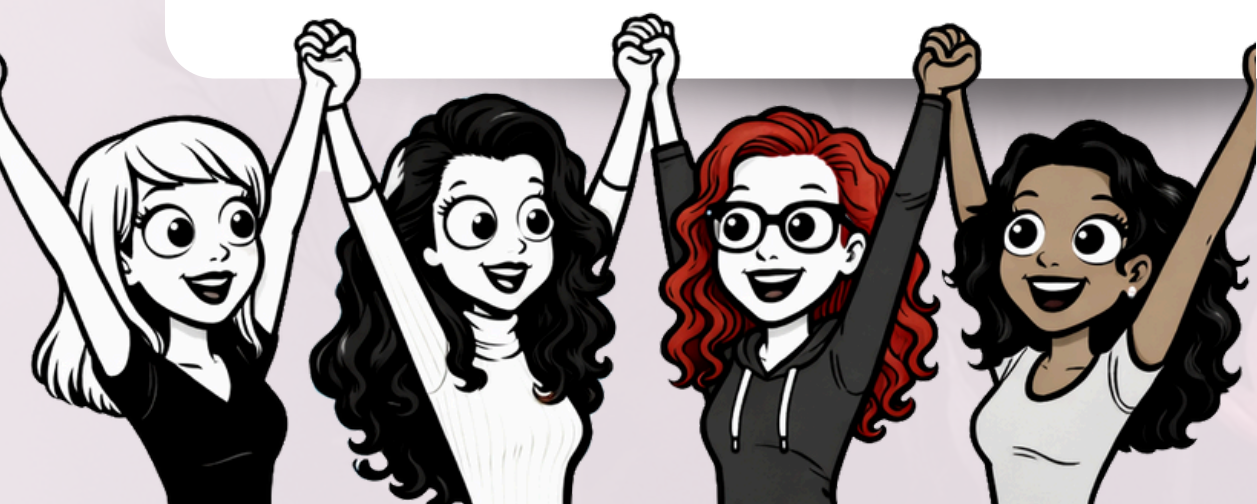
REFUERZA TU PODER PERSONAL HACIENDO

COMUNIDAD

EN NUESTRA COMUNIDAD TENDRÁS NUEVAS RELACIONES QUE TE ENSEÑEN, TE INSPIREN, TE DEN CONEXIÓN Y REFUERZEN TU VISIÓN Y MOTIVACIÓN.

DECIDE UNIRTE ACTIVAMENTE A LA COMUNIDAD ESTE AÑO.

HAZ ESPACIO EN TU **AGENDA** PARA REUNIONES VIRTUALES O FÍSICAS QUE REFUERZEN TU SEGURIDAD PERSONAL Y PODRÁS SOSTENER LO QUE TU MENTE Y EMOCIONES NECESITAN PARA LLEGAR A LA META.





CELEBRA Y AGRADECE

El cerebro graba nueva información cuando tiene emoción y recompensa.

Cada vez que **celebras** un logro, refuerzas el circuito de éxito.



Hábito para trabajar tu éxito de forma consciente:

Escribe TRES cosas que lograste cada día

Aunque sean pequeñas, cómo “me levante a caminar aunque tenía flojera”.

“Dediqué 3 minutos para escuchar a mi hijo con los cinco sentidos”

Felicítate y agradécete por tu esfuerzo consciente.



ESTE HÁBITO TE DARÁ

MOTIVACION

UNO DE LOS PRINCIPALES MOTIVOS PARA
AVANDONAR TUS METAS, ES LA FALTA DE
MOTIVACIÓN...

ESTAMOS CONDICIONADOS A VER: LO QUE FALTA,
LO QUE HICE MAL Y QUEREMOS RESULTADOS
RÁPIDOS Y ESO DESMOTIVA.

ESTE NUEVO HÁBITO, REPROGRAMA TU MENTE Y
EMOCIONES AL VER TU AVANCE Y MANTENER LA
MOTIVACIÓN.

CONCLUSIÓN

El 2026 no será diferente por el calendario, sino por tu **mentalidad**, tus decisiones y tu constancia.

El cambio profundo no es una lucha, es un **entrenamiento mental** y **emocional** que se construye paso a paso.

Ten esta guía a la mano para que la consultes a cada paso de tu camino y recuerdes lo que necesitas para lograr tus metas.

Ten la certeza de que **eres capaz de lograr lo que deseas**; Si no lo has logrado, no es por falta de capacidad, Hay varios factores que nos limitan:

- Falta del conocimiento adecuado
- Barreras inconscientes (heridas) que te limitan y autosabotean
- Un entorno que en vez de motivar, destruye
- Falta de un guía o mentor que te enseñe el camino y favorezca tu crecimiento personal

Y hoy, puedes cambiar eso!!!

Decide trabajar en ti y aprende a identificar lo que te ha limitado y cómo superarlo 💪😊

Esta **guía** es un recurso muy valioso para ayudarte a lograr lo que deseas, pero también recuerda que nuestra mente subconsciente es la que nos rige... Y la mente busca lo conocido.

Así que te vas a enfrentar a regresar a los **hábitos mentales** y emocionales que te han limitado hasta ahora.

Lo mejor que puedes hacer, es tener la **guía** de un profesional en logro de metas y/o sanación psico- emocional. Y si puedes tener y una comunidad que te refuerce la motivación, la seguridad y que te inspire para seguir en los momentos difíciles, tendrás todos los **recursos** necesarios para volverte una mujer segura, próspera y plena.

Eso es lo que puedes tener en **nuestra comunidad** de la forma más fácil, práctica y accesible.

Yo sé lo que es no saber qué hacer y cómo hacer para salir adelante... Por eso **mi compromiso** es apoyar a las mujeres que realmente desean tomar las riendas de su vida y re-construirse como la mujer que desean SER.

ELIGE LA MEJOR OPCIÓN PARA TI

Si estás lista para llevar esta guía a la práctica y mantener tu **compromiso** contigo misma, te invito a formar parte de nuestra ACADEMIA ONLINE... Es un espacio íntimo y seguro donde trabajamos con nuestras alumnas en grupos pequeños, con seguimiento **cercano y real**, para ayudarte a mantener el foco, sostener tu energía y avanzar paso a paso hacia tus metas **emocionales y económicas**. Usando planes personalizados y las mejores estrategias conforme avanzas.

Tienes **2 opciones** de integrarte a la academia, para no perder el enfoque y aprender según lo que necesitas en este momento.

1

GRUPOS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO

La opción más recomendada para resultados rápidos e integrales.

- Evaluación personalizada** para definir qué necesitas trabajar y cómo será tu estrategia y plan de acción.
- Dedicas **30 min al día** para estudiar y hacer tus tareas de crecimiento personal.
- Reuniones semanales** para evaluar tu avance y responder dudas. **Una vez** al mes la dedicamos a evaluar tu crecimiento y ajustar tu plan conforme avanzas.

Tendrás un acompañamiento y refuerzo constante de acuerdo a tus necesidades. Tu decides cuando estás lista para terminar este plan.

2

PROGRAMAS DE ESTUDIO POR TEMAS

- Eliges **el tema** que desees trabajar.
- Estudias el programa** a tu ritmo. Realizas los ejercicios y usas las herramientas enfocadas al propósito de cada programa.
- Asistes a las **reuniones grupales** para responder tus dudas y comentar tus avances
- Cuando te sientes lista, puedes estudiar **otro tema** para continuar tu proceso.

No hay compromiso de tiempo, tu pones el ritmo

Si aún no te sientes lista para comprometerte con una formación o acompañamiento que te lleve a lograr tus objetivos, puedes unirte a la **comunidad** y mantener el enfoque en tu crecimiento personal y aprovechando los beneficios que te ofrecemos.

COMUNIDAD

- Únete a nuestro grupo en whatsapp y sigue los temas y ejercicios semanales que proponemos para tu crecimiento personal... Puedes unirte nuestras clases y reuniones periódicas... Tienes regalos y becas por participación.

toca aquí ➡ 

A través de mis redes sociales



puedes tener tips, inspiración y hasta clases para no dejar de poner tu atención en los temas que te ayudan a crecer.

Recuerda que hay que transformar la información que te ha limitado por nueva información que te ayude a transformar tu mentalidad.

Toca el ícono de la red social que desees seguir y no olvides seguir, dar like y comentar para que el código te siga mostrando los contenidos.

**SI QUIERES MAS INFORMACIÓN,
MANDA MENSAJE DE WHATSAPP AL**

55 38 92 69 70

POR MENSAJE DE WHATSAPP

INICIAMOS 7 DE ENERO

2 GRUPOS PEQUEÑOS POR MES

*En esta comunidad siempre tenemos una opción
para la mujer que desea crecer. Únete!!!*

Ana Luz Torres

