

Hoe maak je een Vision Board?

Plan jouw nieuwe jaar!

University of me

Visualiseer je doel

Als kind vond Igor het leuk om met plakband plaatjes uit tijdschriften te trekken. Op deze manier ontstond een lange film met allerlei kleine verhalen, mooie plaatsen en bekende artiesten. Hij vond het leuk om de film daarna af te rollen tussen zijn vingers!

We hebben allemaal wel eens een collage gemaakt op school. Veel mensen associeren deze oefening dan ook met spel. Maar hé! Is spel niet de leukste manier om nieuwe dingen te leren?

Bewezen is dat mensen die een tastbare visualisatie van hun doelen maken, deze daadwerkelijk moeitelozer kunnen bereiken.

Er is een verhaal bekend van een zakenman, die na verhuizing zijn oude visionboards tegenkwam. Ze waren minstens tien jaar daarvoor door hem gemaakt en hij was vergeten dat hij ze nog had. Zijn oog viel op een plaatje van een huis. Wat bleek? Dat was het huis waar hij zojuist naar verhuisd was!

Ondanks dat hij perplex stond van deze ontdekking beseftte hij meteen:



The Model of ME

Hoe maak je een goed Vision Board?

1. Koop een groot vel stevig papier bij de boekhandel. Kies de kleur die bij je past.
2. Maak een indeling van de belangrijkste contexten waarop jij wil groeien of ontwikkelen. Wanneer je de test van het Levenswiel hebt gedaan, zullen deze contexten duidelijker zijn.
Werk je met een wit vel, geef deze contexten dan toch een herkenbare achtergrondkleur. Dat onthoudt je brein veel gemakkelijker!
3. Zet je naam of een foto van jezelf in het midden.
4. Neem een grote stapel tijdschriften met mooie plaatjes.
Zorg dat het veel verschillende tijdschriften zijn, dus niet enkel technische magazines, reisbladen of kooktijdschriften.
Voorkom dat je afbeeldingen op internet gaat zoeken. Dat mag incidenteel, wanneer je PRECIES weet wat je wil.
Ons advies: *“Laat het plaatje jou kiezen in plaats van andersom.”* Dat betekent dat je bij het zien van een plaatje spontaan een goed gevoel krijgt. Dan is het het juiste plaatje.

OPTIE: Pas plaatjes eventueel aan, door je eigen gezicht over de mensen op de foto's te plakken, wanneer ze bereiken of doen, wat jij graag zou willen.

Hang je Vision Board ergens op, waar je er regelmatig naar kunt kijken.

Koester het, zoals je ook je dromen koestert.

TIPS:

- Houd je vision board ordelijk. Je zou zomaar chaos kunnen aantrekken.
- Gebruik veel plaatjes en weinig tekst. Je brein denkt immers in beelden, niet in woorden.
- Gebruik plaatjes die blijde en fijne emoties in je losmaken. Dat is dan meteen een mini-cursus “Voelen wat je voelt”.

