

Hoe maak je een Visionboard

Een visionboard is een prachtige manier om jouw dromen en verlangens zichtbaar te maken. Het helpt je om focus te houden op wat je écht belangrijk vindt en geeft je dagelijks een boost aan inspiratie en motivatie. Het mooiste: er zijn geen regels. Het gaat erom dat jij iets maakt dat goed voelt voor jou.



1

Verzamel vanuit gevoel

Pak tijdschriften, printjes of zoek online beelden, woorden en kleuren die je aanspreken. Denk er niet te veel over na – volg je intuïtie. Knip en scheur gewoon wat je raakt, zonder te bedenken of het perfect past. Vertrouw erop dat wat je kiest, klopt met wat je van binnen voelt.

2

Kies je ondergrond

Gebruik bij voorkeur een vel op A3-formaat. Dit geeft genoeg ruimte om vrij te plakken en je ideeën tot leven te laten komen.

3

Leg en plak intuïtief

Schuif met je afbeeldingen totdat het prettig oogt. Houd het speels en creatief; het hoeft niet strak of netjes. Jouw gevoel mag leidend zijn.

4

Maak het persoonlijk

Voeg eigen woorden, een inspirerende quote of een foto die jou dierbaar is toe. Zo wordt jouw vision board nog krachtiger en unieker.

5

Geef het een plek

Hang je vision board op een plek waar je het vaak ziet, bijvoorbeeld bij je bureau of in je slaapkamer. Zo blijf je dagelijks verbonden met je dromen en doelen.

6

Laat het analyseren

Wil je nog meer ontdekken over de betekenis van jouw vision board? Stuur het naar ons op en wij maken een complete analyse. Zo krijg je verrassende inzichten in waar je nu staat en welke richting je op mag gaan. (www.visionboardanalyse.nl)