

EEN VISION BOARD MAKEN



Vision Board

Over logic en magic

Over logic en magic

Wij hebben de mogelijkheid om - of we ons daar nu bewust van zijn of niet - zaken te creëren die we wensen of waar we van dromen. Alles is ooit begonnen met een wens of een visie. We zetten er een creatiespiraal mee in werking. De magic is dat het universum met ons aan het werk gaat om onze dromen of visie te realiseren. Vind je het moeilijk dit te geloven? Vergroot dan je vertrouwen in het universum (en in jezelf) met een zogeheten vision board.

Wat doet een vision board?

Een vision board kan je helpen jouw dromen en verlangens te realiseren. Door jouw dromen en doelen op te plakken op een blanco vel papier, haal je ze als het ware naar de realiteit. In plaats van je toekomst te 'bedenken' waarbij we vaak alleen het rationele deel van ons brein benutten dat slechts 2% van onze breincapaciteit omvat, gebruik je de overige 98%! Dit wordt ook wel eens slimme onbewuste genoemd.

De kracht van een vision board

Door op een blanco vel (tip: hoe groter het papier, des te beter) al je toekomstdromen uit te tekenen, uit te knippen en uit te schrijven – en dit vervolgens op te plakken – ontvouwt zich recht voor je ogen alles wat je maar wenst in één oogopslag. En wanneer je het zo helder voor je ziet, staan alle losse dromen in je brein ineens als een écht plan. Dit biedt je houvast om jouw dromen en plannen te realiseren.

➤ **Stap 1: Ontdek waar je van droomt**

Weet je niet goed wat je wenst? Wat je dromen zijn? Waar je gepassioneerd over bent? Wat je wilt in het leven? Je ontdekt het met deze oefening:

Blader door je favoriete tijdschriften, lees online artikelen, surf naar Pinterest voor plaatjes en verzamel allerlei knipsels die iets met je doen. Dit kunnen plaatjes zijn waar je blij van wordt, dingen die je wilt doen, plekken die je nog wilt bezoeken, vaardigheden die je wilt ontwikkelen... Eigenlijk alles wat je aan beelden en teksten raakt, aanspreekt of verbaast.

Zorg dat je ongestoord aan de slag kunt en maak het jezelf naar de zin. Kaarsen aan, muziek op en verzamelen, knippen en plakken maar.

➤ **Stap 2: Wees specifiek**

Weet je voor sommige dingen heel goed wat je wilt en heb je dat in je gedachten al vaker 'voor' je geestesoog gezien? Bijvoorbeeld een huis, in hartje centrum. Wees dan zo specifiek mogelijk, en laat kenmerken als die gewenste tuin op het zuiden met genoeg

parkeergelegenheid voor de deur en je voorkeur voor een jaren '30 woning vooral niet achterwege. Hoe gedetailleerder, des te beter.

➤ **Stap 3: Geef je vision board een prominente plek in huis**

Bijvoorbeeld bij de voordeur, die je meerdere malen op de dag passeert, of zet 'm neer aan het uiteinde van je bed.

➤ **Stap 4: Laat het universum zijn werk doen! En je brein.**

Al heb je dat waarschijnlijk niet door, wat er gebeurt is het volgende: je ogen zien elke dag het vision board. Elke dag! De ene keer bewust, dan sta je er even bij stil, negen van de tien keer waarschijnlijk onbewust. Desalniettemin gebeurt er in je hoofd ondertussen een heleboel. Door de aanwezigheid van het board gaat je brein langzaamaan geloven dat alles wat je wenst (dus wat er op je vision board staat) er in feite al is, want je ziet het telkens voor je. Hierdoor krijgen negatieve gedachten bijna geen kans.

Van binnen is er dus een transformatie gaande, die ervoor zorgt dat de dingen die je wilt en waar je van droomt meer kans hebben tot uitkomen. En wat dus eerst zo onmogelijk leek vóórdat je aan de slag ging met je vision board, lijkt nu ineens wel mogelijk. Dit wekt niet alleen vertrouwen op in het universum, maar vooral ook vertrouwen in jezelf en je eigen vermogen tot creëren.

Alles mag

Ook goed om te benoemen: een vision board is bedoeld voor jou en jou alleen. Je kunt er echt van alles op plakken, niks is gek.

Leestip: De creatiespiraal, Natuurlijke weg van wens naar werkelijkheid, Marinus Knoope