

Stap 2:

AAN DE SLAG! VISIONBOARD MAKEN

Visualiseer je doelen

De eerste stap om je droom waar te maken, zet je door je doelen te visualiseren. Als je ze voor je ziet, worden je doelen “echt” en kun je er veel gemakkelijker naartoe werken.

Waar wil jij zijn tussen nu en vijf jaar? Wat wil je en hoe ziet dat er dan uit? Die visie ga je zichtbaar maken met een moodboard. Het maken van een visie-moodboard of visionboard schept duidelijkheid in je dromen. Je brengt je doelen helder in beeld en maakt ze concreet. Door het visie-moodboard op te hangen of in je planner op te nemen ben je bewust en onbewust dagelijks bezig met je doelen.

Dat helpt je gefocust te blijven als je op een zijspoor terechtkomt, afgeleid raakt of gestrest bent. Eén blik op je visie-moodboard en je staat weer dichterbij je droom.

Visie-moodboard maken

Nu gaan we aan de slag! Neem er de tijd voor. Visualiseren lukt nu eenmaal niet als je haast hebt! Plan dus tijd vrij en doe het rustig aan. Geniet ervan, maak het leuk voor jezelf! En maak het niet te moeilijk. Doelen zijn altijd bij te stellen!

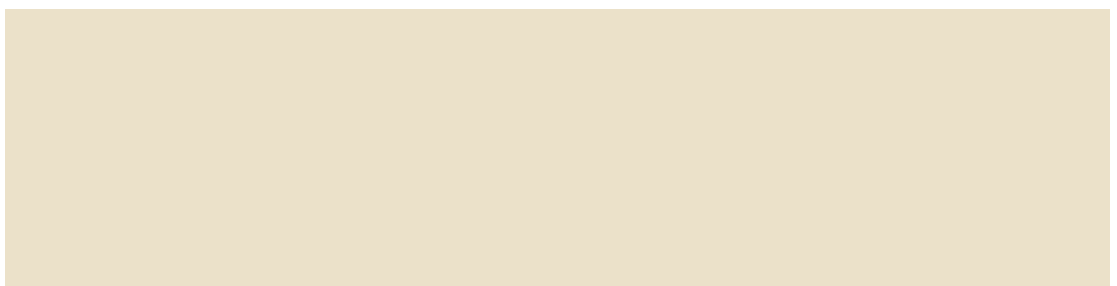
1. Print de visie-moodboard vragen (printable 2) en ga ze invullen.



Printable 2: visie-moodboard vragen

2. Bepaal of je een groot moodboard wil voor aan de muur, of juist passend op twee A5-vellen achterin je werkplanner.
Ga op zoek naar tijdschriften en folders. Blader erdoorheen en knip plaatjes, kleurvlakjes, symbolen en inspirerende uitspraken/teksten uit die passen bij jouw antwoorden op de visie-moodboard vragen. Zoek via Pinterest naar passende beelden of uitspraken of kijk wat je op Google kan vinden.
3. Pak een groot vel papier of de A5-vellen. Zet in het midden jouw naam. Plak als een mind map al je gevisualiseerde antwoorden rond jouw naam.

Klaar? Kijk! Voor je ligt jouw focus! Gebruik het visie-moodboard om beslissingen te nemen en om je doelen vast te stellen voor het komende jaar, kwartaal, de komende maanden, weken en dagen. Weet je niet waar je moet beginnen? Hoe je meer vrijheid kunt krijgen, flexibel kunt zijn en kunt groeien? Tijd om de volgende stap te zetten en je focus te bepalen voor het komende jaar.



Printable 2: visie-moodboard vragen

Vraag 1. Wat wil je graag? Wat wil je maken, ontwikkelen of bereiken in de toekomst?

(Een boek schrijven, een merk in de markt zetten, een cursus ontwikkelen.)

Vraag 2. Als je dit doel bereikt hebt, hoe ziet je leven er dan uit? In welke omgeving leef en werk je?

Wie heb je om je heen? Met wie wil je veel tijd doorbrengen?

Vraag 3. Welke woorden of uitspraken geven weer hoe jij je voelt na het bereiken van die doelen?

(Sterk, gezond, tevreden, voldaan...)

Vraag 4. Waarom wil je je doel bereiken?

(Bijvoorbeeld: je wilt vrouwen helpen met plannen om grip op hun werkdag te krijgen, hun doelen te bereiken en meer tijd voor zichzelf te creëren...)