

# Soulboard

– Envisioning your soul's desires

Dit is een simpele, creatieve oefening om je dichter bij je zielsverlangens te brengen. Ons onderbewuste werkt in beelden. En door die beelden die ons een goed gevoel te geven te gaan verzamelen kunnen we onze visie voor een ideale toekomst helder krijgen. Daarom wil ik je graag uitnodigen deze oefening te gaan maken tijdens dit traject.

We gaan het platform instagram gebruiken om een digitaal soulboard te maken. Met deze oefening train je je geest om te filteren op wat je wil creëren. Want als jij je visie gaat aanscherpen en helder maken, gaat je onderbewuste zich daar naar richten. En zo zal het altijd maar duidelijker worden wat je nu precies wil.

Wij gaan instagram inzetten als een manier om jezelf te inspireren, te leren van anderen en je af te stemmen op jouw hoogste ideaal. En dat met een fijne creatieve oefening die voor jou alleen bedoeld is.

## STAPPEN:

- Creëer een nieuw instagram profiel. Bedenk hiervoor een toepasselijke naam.
- Zet dit profiel op openbaar maar gebruik het niet als account om mee te communiceren. Het is louter een account voor inspiratie op te verzamelen. Volgers of likes vergaren is dus niet belangrijk.
- Ga allerlei beelden opslaan van andere accounts die jou inspireren. Wat jou precies inspireert kan heel ruim gaan. Wie weet wordt je aangetrokken door de sfeer in een beeld, door de esthetiek ervan, door wat er gezegd wordt, door hoe het voelt, door de spullen die je er ziet, door de energie die het heeft, door de plaats, door de persoon etc... Het kan eender wat zijn, maar op een diep gevoelsniveau moet het met jou resoneren.
- Ga dan die beelden reposten op je nieuwe account. Een caption hoeft er niet bij te komen.
- Blijf de komende dagen regelmatig beelden verzamelen en opnieuw posten. Kom in een creatieve flow waar je echt gaat verzamelen. Probeer in deze fase van het proces niet streng te zijn of te analyseren. Maken en analyseren zijn twee verschillende processen. Laat je voor nu helemaal gaan in de flow van het maken.
- Doe dit gedurende de hele duur van het traject. Kijk niet te vaak terug. Laat je onderbewuste, creatieve flow je leiden. Doe het met plezier en een onbezonnen attitude. Je kan niets fout doen. Niemand kijkt mee of gaat je beoordelen. Dit is enkel ter inspiratie voor jezelf!

Veel plezier ermee!

