

# Visionboard – Sharpening your soul's mission

We hebben een hele weg samen afgelegd. Daarin heb je stap per stap verbinding gemaakt met je lichaam, met je zielsessentie en met je dieper weten. Ook heb je jouw eerste stappen gezet om helder te krijgen wat je precies wil gaan doen en hoe dat eruit zou kunnen zien. Nu is het zaak je visie heel scherp te maken door dit alles samen te brengen.

Ons onderbewuste werkt in beelden. Door beelden samen te brengen die je visie verbeelden kan jij je zielsmissie verscherpen en duidelijk voor ogen krijgen. En dat is wat we gaan doen met dit vision board!

De bedoeling van dit board is dat het de culminatie is van alles wat je eerder in dit traject deed en dat je alles waar je verder mee wilt of in de toekomst wilt bereiken samen brengt in een visueel board. Je kan voor dit board zowel beelden gebruiken als woorden en gedetailleerde uiteenzettingen.

## STAPPEN:

- Neem een groot papieren vel, minimum een A1.
- Ga nu beelden afprinten die je verzameld hebt op je soulboard. Je hebt op dit account een hele reeks beelden verzameld. Nu is het moment aangebroken om te kijken naar wat je daar hebt samen gebracht en te kijken of je een rode draad kan zien doorheen je posts. Zijn er zaken die je opvallen? Kleuren, thema's, soort beelden, gevoelens die telkens terug komen? Neem er voor jou de krachtigste beelden uit en print die af voor je vision board.
- Print beelden af die voor jou de visualisatie van de innerlijke mentor samenbrengen.
- Neem je 3 zielsverlangens erbij.
- Neem 3 belangrijk actiepunten mee uit dit coachingstraject waar je graag mee verder wil.
- Herlees je purpose exercise en kijk of je daar de essentie van wat jij wil doen in een paragraaf kan gieten. Neem die mee.
- Neem de belangrijkste bevinding uit je business brainstorm mee, in woord of in beeld.
- Nu je al je ingrediënten verzameld hebt ga je uit dit alles een visueel board gaan maken dat dit samen brengt in één scherpe visie van waar jij naartoe wil. Laat je creativiteit de loop. Vul deze oefening in zoals het voor jou precies goed voelt. Blijf bij het maken contact houden met je gevoel en je dieper weten. Ter voorbereiding kan je nogmaals de gevoelservaring doen, zo kom je tot de diepere laag in jezelf. Blijf bij alles wat je opschrijft en samenbrengt goed voelen of dit resoneert met hoe jij je wil voelen.
- Als je eenmaal klaar bent hang je je vision board op een mooie plaats in je huis waar je het regelmatig kan zien. Steek het dus niet weg in een hoekje maar geef het een prominente plaats! Enkel als jij ruimte maakt voor je visie kan die visie ook werkelijkheid worden.

Veel plezier ermee!

Wil je het nog een stap verder trekken? Presenteer je visionboard aan iemand en ga vertellen wat je allemaal wil doen ALSOF je het al gedaan hebt. Je praat dus in de affirmatieve, tegenwoordige tijd. Geniet van dit stukje toneel en ga er helemaal in op. Eindig met een applaus voor jezelf!

