

Spiritual life



8

Visionboard



Je hebt één leven en dat kun je niet teruggeven of overdoen

Leef jij jouw leven zoals jij dat graag zou willen en haal jij alles eruit dat erin zit? Dit is het leven waar jij het voor nu mee mag doen, dus dan kun je er maar beter voor zorgen dat je het zo leuk mogelijk maakt. Een visionboard kan je hierbij helpen.

Wat is een visionboard?

Een visionboard of een moodboard is een tool die je ondersteunt in het creëren van jouw meest magische leven.

Het is een manier om jouw dromen en verlangens en de bijbehorende emoties helder in beeld te brengen.

Dit kun je zowel op papier als digitaal doen.

Het doel van een visionboard

Het doel van een visionboard is dat jij elke keer als je ernaar kijkt en al jouw dromen en verlangens ziet de bijbehorende fijne emoties ervaart.

Dat enthousiaste gevoel dat je zou voelen als je dat wat er op jouw visionboard staat al zou hebben.

Oh wauw, hoe zou dat zijn?
Hoe zou jij je dan voelen?



Hoe maak je een visionboard?

Stap 1 Heldere dromen en verlangens

Om een visionboard te kunnen maken is het belangrijk dat je een helder en duidelijk beeld hebt van wat jouw verlangens en dromen zijn en hoe jouw meest ideale leven eruit ziet.

Mocht je dit nog niet helder hebben dan wil ik je adviseren dit eerst helder te krijgen. Je kunt hiervoor opdracht 5 en 6 uit Manifest your Magic life gebruiken.

Als je een helder beeld hebt van jouw meest mooie leven dan kun je aan de slag.

Stap 2 Papier of digitaal

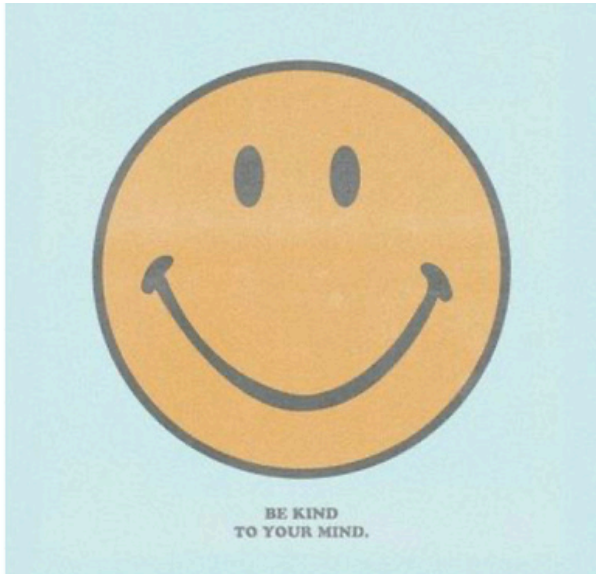
Maak een keuze voor een bord op papier of een digitaal visionboard.

Beide borden hebben dezelfde impact, dus kies wat voor jou het fijnst werkt.

Zelf maak ik meestal 2x per jaar een visionboard. (juli en december)
De ene keer maak ik een digitaal bord (Pinterest) en de andere keer maak ik een papieren bord. Ik kies op het moment dat ik het visionboard maak wat op dat moment het beste voelt.

Stap3 Aan de slag

Nu je jouw dromen en verlangens helder hebt en de keuze hebt gemaakt of je een digitaal of een papieren visionboard maakt kun je aan de slag gaan. Hoe je dit doet lees je op de volgende pagina.



Wat heb je nodig?







papieren bord:

- een groot vel wit papier
- tijdschriften
- schaar
- lijm

digitaal bord:

- Pinterest

Visionboard op papier

-  Een groot leeg wit vel papier
-  Verzamel verschillende soorten tijdschriften
-  Knip afbeeldingen, woorden, zinnen en quotes uit die jouw dromen en verlangens en jouw gevoel ondersteunen
-  Maak een collage van alle beelden en woorden, schuif of verander net zolang totdat jij er blij van wordt.
-  Plak alles op het witte vel papier
-  Geef jouw visionboard een mooie plek waar je hem dagelijks ziet



Digitaal visionboard Pinterest



Ga naar Pinterest en maak een (gratis) account aan. Klik op het + en maak een nieuw bord.



Geef het bord een naam en maak het privé (verborgen), zodat alleen jij het kunt zien. (Als je het prima vindt dat iedereen het ziet kun je het op openbaar laten staan).



Ga via het 🔍 op zoek naar plaatjes, woorden en quotes die aansluiten bij jouw dromen en verlangens en jouw gevoel ondersteunen.



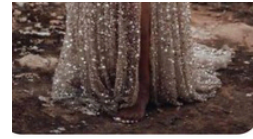
Klik op de afbeelding als je iets hebt gevonden dat jou een goed gevoel geeft en je wilt toevoegen aan jouw bord. Klik vervolgens op bewaar en kies aan welk bord je dit wilt toevoegen.



Vul jouw bord met afbeeldingen, quotes en beelden totdat je het gevoel hebt dat het goed is. (Je kunt altijd later nog dingen toevoegen of verwijderen)



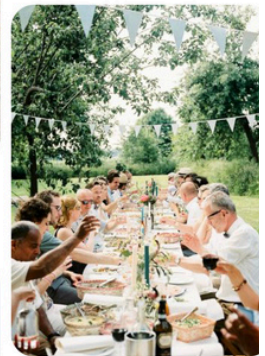
Kijk minimaal 1x per dag op je Pinterest bord, het liefst 's morgens, zodat je de dag goed begint en/of voordat je gaat slapen, zodat je met een lekker gevoel gaat slapen.



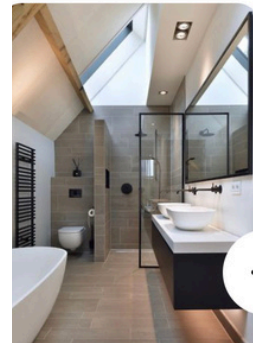
Vestido de noiva plus size com brilho ☆



De vintage boho wedding van Nick en... ☆



De bohemian bruiloft van Corné en Ilse ☆



Train jouw onderbewuste

Als het goed is heb je nu een passend visionboard gemaakt.

Alle afbeeldingen, quotes en woorden die jou een bepaald gevoel geven en die aansluiten bij jouw dromen en verlangens hebben een plekje op jouw visionboard gekregen.

Als je nu naar jouw visionboard kijkt dan geeft dit jou een goed gevoel. Een gevoel van excitement, een gevoel van vrijheid, blijheid, geluk, vreugde en misschien zelfs euforie.

Misschien kom je er nu achter dat dit niet het gevoel is dat je krijgt als je naar jouw bord kijkt en krijg je eerder een gevoel van niet hebben, missen en tekort.

Dit is niet de bedoeling, omdat je dan elke keer dat je naar het bord kijkt onbewust wordt geconfronteerd met een gevoel van tekort.

Mocht dit bij jou zo zijn dan wil ik je vragen om bewust te worden van welke beelden of woorden jou dit gevoel geven en deze te verwijderen of te vervangen door andere beelden en/of woorden, zodat je uiteindelijk een visionboard hebt waar je ontzettend blij van wordt.

Geef vanaf nu jouw visionboard positieve aandacht en kijk er dagelijks naar om jezelf te motiveren.

Ik wens je veel plezier!

Liefs,
Daphne

Aanvullende tips

1

Maak een visionboard van een specifiek levensgebied waar je aan wilt werken.

2

Maak een visionboard dat jou een instant gevoel van blijheid en plezier geeft

3

Maak een foto van jouw visionboard en stel deze in als bureaublad of achtergrond op jouw computer of telefoon.

4

Maak een visionboard voor jouw bedrijf

“

"To bring
anything into
your life,
imagine
it is already
there"

RICHARD BACH

MANIFEST YOUR MAGIC LIFE DOOR DAPHNE BREEDVELD

YOU'RE NEVER
TOO OLD



©The Good Vibes Academy (2023)

Ontwerp: Daphne Breedveld

Tekst: Daphne Breedveld

Fotografie: Linda Hemmes

www.daphnebreedveld.nl

Alle rechten voorbehouden.

Uit deze uitgave mag niets worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, film of op welke wijze dan ook, zonder dat je dat vooraf schriftelijk aan mij hebt gevraagd.

Manifest your Magic life

for a happy, healthy and magic life