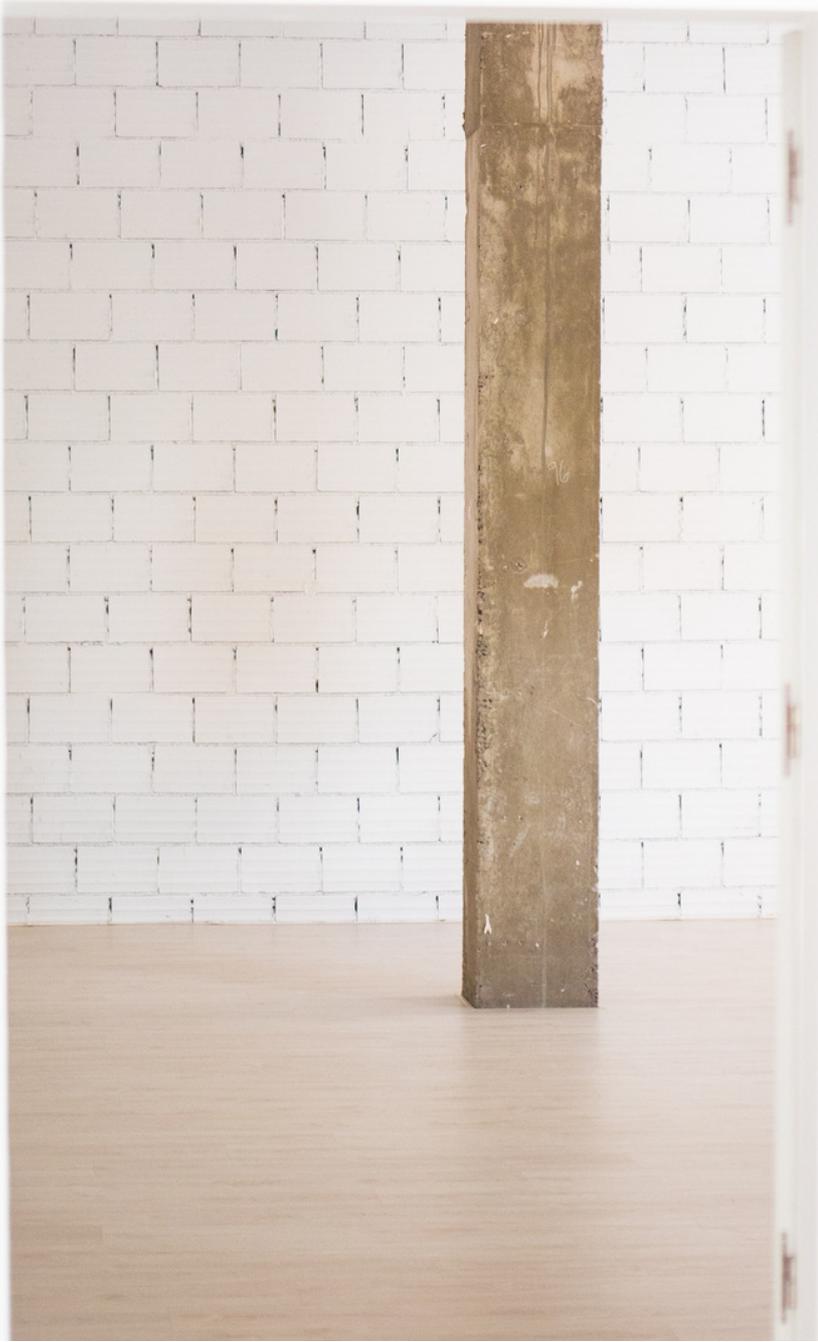




VISION BOARD

Ángela Jiménez Lax





VISION BOARD TABLERO DE VISUALIZACIÓN

Una buena manera de implantar acción y manifestación a una intención.

Al plasmar en un tablero aquello que queremos, que deseamos, lo estamos trayendo al presente, lo comenzamos a vivenciar, y en ese momento nuestro cuerpo y nuestra mente que no entiende de real o ficticio comienza a sentirlo como una auténtica realidad presente, elevando la energía y abriéndonos a la posibilidad consciente de tomar unos hábitos que nos lleven a esa meta.

1. Compra el material: cartulina A3, un panel, corcho, lo que quieras; ponle papelitos bonitos para que nuestro mapa quede más bonito!; revistas que te inspiren con frases, imágenes, que te lleven a tu meta. A mi me gusta tb poner fotos del lugar, la persona, el espacio, que quieres conseguir, ya que si lo tienes claro, para que andar con rodeos! Visualízalo y tráelo al presente!
2. Respira. Elige un lugar tranquilo, enciende una vela y un incienso, pon tu música y vive la experiencia. Es tú realidad! Disfruta!
3. Inhala y Exhala consciente, unas 10 respiraciones, y pregúntate: ¿qué deseo conseguir?, ¿cuál es mi meta? ... deja que esas preguntas floten en ti, te impregnen y permite que aflore con honestidad lo que venga.
4. Sonríe. Siempre agradeciendo, todo es más sencillo.
5. Comienza: ve recortando, o poniendo en tu tablero las imágenes escogidas, o escogiéndolas, las frases, lo que quieras! Ve montando tu tablero de Visualización.
6. En el centro deja espacio y dibuja un cuadrado o rectángulo para escribir tu "panel de foco": divide en cuatro partes tu cuadrado con una cruz y en Oda una escribe una parcela diferente: PERSONAL (contigo misma) | PROFESIONAL | RELACIONES (con los demás) | ECONÓMICO. ¿QUÉ QUIERES CONSEGUIR SER EN ESTE NUEVO AÑO O MOMENTO? Añade abajo de tu cuadrado uno nuevo que te englobe la parcela del: TIEMPO (Ocio/Placer/Disfrute).
7. AHORA, el tablero por si solo no hace Magia, toca desglosar cada una de las imágenes, ver a qué parcela pertenece y ponerse en ACCIÓN, tomando consciencia de que necesitamos para llegar a esa meta. Por ejemplo: si quiero dinero, tendré que ver cómo ahorrar, o de qué manera puedo crear otra fuente de ingresos. Y así con todo lo demás. He preparado esta guía para ayudarte a construir el camino hacia esa meta, espero que te ayude.



VISION BOARD TABLERO DE VISUALIZACIÓN

*Es importante entender que igual nuestros valores por los que nos sustentamos ahora son unos y que nuestras metas precisan de otros, entender nuestras metas, nos va a dirigir a tomar nuevos valores funcionales que nos ayuden a conseguir nuestro objetivo.

Por ejemplo el dinero, no es un valor para mi ahora, pero si quiero ese piso, tendrá que serlo. ¿Cómo lo voy a cultivar?: hablando de dinero, juntándome con gente que tiene dinero, estando abierta a las oportunidades que puedan traer dinero....eso si, siempre irán apoyados en nuestros valores primarios, elige 3 que sean tu soporte vital, tu ser. Y no pueden entrar en conflicto, de ser así revisa que hay detrás de tu objetivo. Si es lo que realmente quieres, o detrás tenemos una serie de creencias, influenciadas, por las que no eres libres de elegir.

*Estas creencias están ahí para limitarnos , aunque tb para potenciarnos.

Revisa las que te limitan y las que te potencian.

No son una realidad las que limitan, las que potencian si porque se basan en tus propios logros .

Las creencias son los miedos disfrazados.

Camina junto a ellas y llegarás a tu sueño, bueno, a tu meta, ya que le ponemos una fecha para que así sea!

*En el plan de acción debe estar el objetivo claro y debe conseguirse y pasar el filtro del Método SMART.

SI QUIERES TRABAJAR SOBRE ESTOS PUNTOS, NO DUDES EN PONERTE EN CONTACTO CONMIGO Y AGENDAR UNA SESIÓN PARA ELLO.

TE ESPERO.

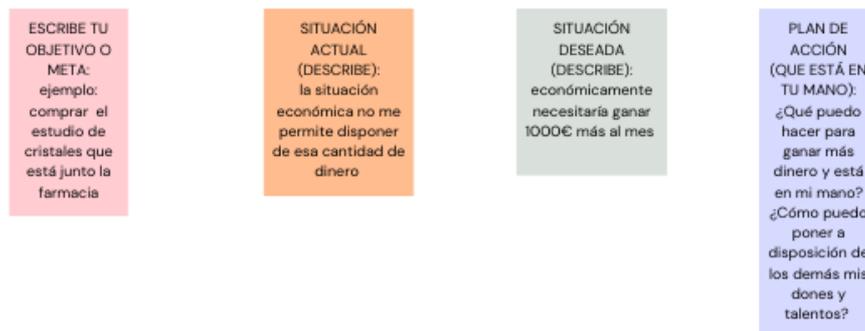
Tablero de Visualización

- ¿Quién quieres ser?
- ¿Qué quieres conseguir?
- ¿Hacia dónde quieres ir?



Este es un ejercicio a parte de tu Visión Board, para ayudarte a trazar un plan de acción para el mismo:

DESGLOSA TUS OBJETIVOS Y TRAZA UN PLAN DE ACCIÓN



@anandalax

Las casillas de cada apartado son ejemplos, no has de rellenarlas como tal, escribe lo que sea para ti tu visualización en cada parcela del visión board.

El último ejercicio personalmente me ayuda mucho a enfocar un plan de acción e ir a por aquello que realmente quiero.

"DEJA DE SER SUEÑO,
CUANDO PONES UNA
FECHA"

¿Qué harías si fueras libre?
¿Y si supieras que todo
va a salir bien?
visualízalo.