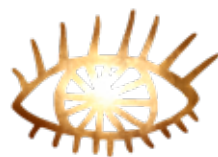


# happinez



**Maak een visionboard  
voor verlangens**



# Visionboard voor verlangens

**Een van de mooiste vragen die je jezelf kunt stellen is: waar verlang ik naar? Deze vraag is de basis van jouw visionboard.**

**Een visionboard maken kan helpen om je (zelf)vertrouwen te versterken, doordat je in één oogopslag je wensen en verlangens voor je ziet.**

**Voel het alsof er even ruis op de lijn is tussen jou en het universum? Bekijk jouw board dan opnieuw en je zult weer vertrouwen voelen.**

## **In deze vijf stappen maak je jouw visionboard.**

### **Stap 1: verzamel materiaal om mee te werken**

Een stevig plakbord, een schaar, lijm of maskingtape, kaarten, tijdschriften, plaatjes, citaten, pennen en potloden.

Denk aan dingen waar je vrolijk van wordt, dingen die je wilt doen, vaardigheden die je wilt leren of plekken die je wilt bezoeken.

### **Stap 2: stem af op wat je gaat doen**

Zorg voor een aangename omgeving: prettig licht, een kop thee, fijne muziek. Sluit je ogen en adem drie keer op een rustig en natuurlijk tempo diep in en uit. Laat je handen over je materiaal gaan en werk zonder haast en met aandacht.

Laat niet alleen je ogen, maar ook je intuïtie mee zoeken.

### **Stap 3: wees specifiek**

Hoe gedetailleerder, hoe beter. Hoe ziet 'rust' er voor jou uit - is dat een strand, een bos of juist het uitzicht over een grote stad?

Je kan ook een foto van jezelf op een gelukkig moment in je board verwerken.

Neem alle tijd die je nodig hebt om woorden en beelden te zoeken die bij jou passen.

### **Stap 4: plak het materiaal op het bord**

Plak het mooiste, best passende materiaal op het plakbord en geef jouw plakbord een plek in je huis.

### **Stap 5: reflecteer regelmatig op wat je gemaakt hebt**

Geef je aandacht aan wat je gevisualiseerd hebt? Hoe zou je je wensen en verlangens kunnen manifesteren?

Komen ze al dichterbij, heb je elementen ervan gaandeweg kunnen realiseren?

*Mijn visonboard*