

VISIONBOARD MAKEN

Wat heb je nodig?

Een stapel tijdschriften die je aanspreken

Een vel papier, karton of leeg canvas. Prittstift. Een timer. Eventueel een fijn muziekje

Stap 1: Verzamelen (20 minuten)

Zorg dat je comfortabel zit en zet eventueel rustige muziek op.

De komende 20 minuten ga je bladeren door de tijdschriften. Dit doe je in stilte. Niet overleggen, niet analyseren, niet uitleggen aan anderen wat je ziet.

Kijk simpelweg wat je aandacht trekt. Zie je een woord dat je raakt? Scheur het uit.

Zie je een afbeelding waar je oog steeds naartoe gaat? Scheur hem uit.

Voel je nieuwsgierigheid, enthousiasme of herkenning? Scheuren maar.

Belangrijk: Ga niet vooraf bedenken hoe jouw visionboard eruit moet zien.

Vertrouw erop dat jouw onderbewuste precies weet wat het nodig heeft.

En nog iets: niet knippen, maar scheuren. Knippen vraagt om precisie en controle.

Dan schiet je gemakkelijk in je hoofd. Door te scheuren blijf je dichterbij gevoel, intuïtie en spontaniteit. Laat ontstaan wat wil ontstaan.

Stap 2: Rangschikken (5-10 minuten)

Leg alle woorden en afbeeldingen voor je neer.

Neem vervolgens 5 tot 10 minuten om alles op je papier of canvas te leggen.

Schuif, draai, verplaats en experimenteer.

Probeer het oppervlak zoveel mogelijk te vullen, zodat er weinig wit zichtbaar blijft.

Nog steeds geldt: Niet nadenken over wat logisch is. Niet zoeken naar perfectie.

Voel vooral wanneer het klopt.

Stap 3: Vastplakken

Wanneer alles op zijn plek ligt en het geheel goed voelt, pak je de prittstift.

Plak alle afbeeldingen en woorden vast.

Je visionboard is klaar.

Reflectievraag

Neem een moment om naar je visionboard te kijken.

Wat valt je als eerste op?

Welke woorden springen eruit?

Welke boodschap lijkt jouw visionboard jou te vertellen?

Wat verrast je?

Vaak zie je pas achteraf welk verhaal jouw onderbewuste al kende. Vertrouw op wat zichtbaar is geworden. Pak in de loop van de tijd jouw visionboard er nog eens bij.

