

CREANDO EL VISION BOARD - El tablón de los sueños

El final y principio de año suele ser un momento de reflexión, de planificación y tenemos este extra de motivación para ponernos manos a la obra. Entonces, solemos escribir una gran lista de propósitos y/o objetivos y...olvidarnos de ellos a medida que pasa el tiempo. ¿Cómo organizar tus objetivos? ¿Cómo no perder el foco en lo que quieres conseguir este año?

Hoy vamos a ver una herramienta clave, el vision board. Una nueva casa, perder unos kilos, ponerte en forma, cambiar de trabajo, todas tenemos objetivos que queremos llevar a cabo y si no sabes muy bien cómo plantearte unos objetivos significantes para ti, aquí un artículo que te ayudará. El vision board es digamos una herramienta que nos ayuda a tener más claridad en cuanto a nuestros objetivos y sobretodo que nos ayuda a mantener el foco para conseguirlos. Con tus objetivos en mano, vas a hacer un vision board y eso equivale a escribir tu declaración de intenciones.





Cómo se hace un vision board ¡Manos a la obra!

1. Define tus objetivos

Toma tu tiempo, agenda unas horas para definir correctamente tus objetivos. Tus objetivos han de ser específicos, medibles, con fecha límite y positivos. ¿Recuerdas el ejemplo anterior sobre el objetivo “crear mi hogar”? Una vez hayas definido tu objetivo, explica por escrito cómo es lo que quieres, pon todos los detalles posibles.

2. Recopila imágenes

Recopila imágenes, retales, incluso objetos, fotos, colores, frases y palabras que te emocionan e inspiran. Ya puedes ir creando el collage pero todavía no fijas nada con cola.

3. Elige el mejor sitio para tu vision board

Como hemos visto, lo vas a tener que ver cada día así que mira bien dónde quieres colocarlo.

4. Elige el soporte

Según las imágenes recopiladas, los colores, el tamaño del vision board, elegirás un soporte u otro. Podrías utilizar un corcho para colgar, una tela colgada a la pared, una pizarra, utilizar un marco antiguo o dejarlo muy sencillo pegándolo a la pared con washi tapes por ejemplo.

Restoring Relationships- Claudio Manuel Joao © 2021-25 Todos los derechos reservados. Le informamos que todos los contenidos de los documentos, entendiendo por estos a título meramente enunciativo, los textos, diseño gráfico, documentación generada, ideas originales, fotografías, gráficos y demás contenido, son propiedad intelectual de Claudio Manuel Joao sin que puedan entenderse cedidos al destinatario o terceros ninguno de los derechos reconocidos por la normativa vigente en materia de propiedad intelectual. Por lo que queda prohibida cualquier duplicación, reproducción, comunicación pública, transformación, uso de la información contenida, y cualquier otra actividad que se pueda realizar con parte o la totalidad del presente documento o así cualquier otra posible acción u omisión. Los nombres comerciales, marcas, logotipos o signos de cualquier clase son titularidad de Claudio Manuel Joao sin que pueda entenderse que el acceso al documento atribuya ningún derecho sobre las citadas marcas, nombres comerciales y/o signos distintivos. El Cliente podrá utilizar, exclusivamente para uso propio, toda la documentación emitida por Claudio Manuel Joao no pudiendo distribuir la misma ni facilitar su acceso a terceros distintos del Cliente. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la Propiedad Intelectual (Art. 270 y ss del Código Penal).