

Versterk je jaarthema visualisatie

bourne  connect

Het is tijd om te stralen!

Versterk je jaarthema visualisatie

Met deze visualisatieversterker maak je jouw jaarthema doelen met al je zintuigen eigen. Zo herken je nog eerder wat wel en niet bijdraagt aan het bereiken hiervan. Waardoor je onderweg bewuster de juiste keuzes maakt.

Tips voor je begint:

- Zorg voor een rustige plek waar jij je prettig voelt.
- Maak tijd en ruimte om de visualisatie oefening te doen. Ongeveer 1-1,5 uur is meestal genoeg.
- Stel je open voor wat er in je opkomt. Laat je fantasie de vrije loop. Voor nu is alles mogelijk. Kijk gewoon hoe ver je komt.

Hoe werkt het?

Visualiseer door te vertellen of je in te beelden hoe je (werk)leven is als je meer van jouw jaarthema's in je leven hebt. Hulpvragen hiervoor zijn:

- Als ik mijn doel heb bereikt 'hoe ziet dat eruit? Hoe zie ik er dan uit? Waar ben ik? Wat doe ik? Ben ik alleen of met anderen?
- Wat hoor ik? Hoe klink ik?
- Wat voel ik/ ervaar ik?
- Voel/ ervaar ik iets op een specifieke plek in mijn lichaam?
- Ruik ik iets?
- Proef ik iets?

Laat iemand je interviewen met deze vragen als dat prettiger voor je is. Dit geeft je ruimte om spontaner te antwoorden, omdat je dan echt kan richten op wat er als eerste opkomt. Zeker als je visualiseert met een videofilmje.

Voor de camera staan niks voor jou? Kies dan een andere visualisatievorm. Bijvoorbeeld tekenen op papier, een collage maken van bestaande plaatjes (op internet), iets smeden, kleien of een bestaand voorwerp kiezen. Het belangrijkste is dat jij in het beeld jouw jaarthema doel en het verhaal erbij herkent.

Heb je nog vragen of wil je het resultaat delen? Leuk, ik hoor het graag via info@bourne2connect.nl.

Veel succes en visualisatie plezier!

Nathalie Bourne