

vision board

OSNOVE VISION BOARD-a

i zašto ga upotrebljavati

***Slika vrijedi
tisuću riječi***

(nepoznati autor)

oznave vision
board-a i zašto ga
upotrebjavati

Imate li želju odvesti svoje snove i želje stepenicu više? Trebate li stvaran i vizualan podsjetnik na te snove i želje? Vision board važan je u organizaciji i učinkovitom iskorištavanju takvog vizualnog prikaza.

Vision board je jednostavan ali moćan način vizualizacije snova koje biste htjeli ostvariti. Mnogi vrlo uspješni ljudi, uključujući Oprah Winfrey, već generacijama upotrebljavaju tu metodu.

Jack Canfield, jedan od najprodavanijih pisaca prema New York Timesu i autor književnog serijala, *“Chicken Soup For The Soul”* rekao je: **“Izrada vision board-a vjerojatno je jedna od najvrjednijih, vama dostupnih, alata za vizualizaciju.”**

Vision board je metoda kojom možete vidjeti i isplanirati život kakav biste željeli, stvari kojima biste se htjeli baviti, mjesta koja biste voljeli posjetiti i stvari koje biste željeli posjedovati.

Što je vision board?

Vision board je alat koji vam pomaže razjasniti i zadržati fokus na specifičnim životnim i poslovnim ciljevima. To može biti on-line zbirka slika ili stvarni fizički pano sa slikama. Na ploči izlažete slike koje predstavljaju ono što želite raditi, imati ili ka čemu stremite.

Vision board se može izraditi na mnogo načina, npr. pomoću aplikacija i digitalnih slika, kao posterija s fotografijama izrezanim iz časopisa ili drugih izvora, crtežima i citatima, on-line grafičkim programima poput Canve ili putem Pinterest ploča.

Na svoj vision board možete staviti npr.

- slike mjesta kamo želite otputovati
- slike svoje kuće ili auta iz snova
- svoje poslovne ciljeve
- inspirativne citate
- misli, osjećaje, emocije
- sve što volite ili želite postići.

Možete napraviti vision board za poslovne, osobne ili bilo kakve druge ciljeve o kojima sanjate. Vision board je svestran i može se upotrebljavati za bilo koju temu.

Budući da um snažno reagira na vizualne podražaje, izradom slikovnog iskaza svojih ciljeva učvršćujete svoje odluke i motivirate svoje emocije.

Kroz ovaj tekst, otkrit ćete još razloga zašto upotrebljavati vision board kako biste slijedili svoje ciljeve i snove. Također ćete saznati kakve ploče možete napraviti i koje su njihove prednosti. Naučit ćete kako krenuti s izradom vlastite ploče i što na nju staviti.

ZAŠTO JE *vision board* VAŽAN

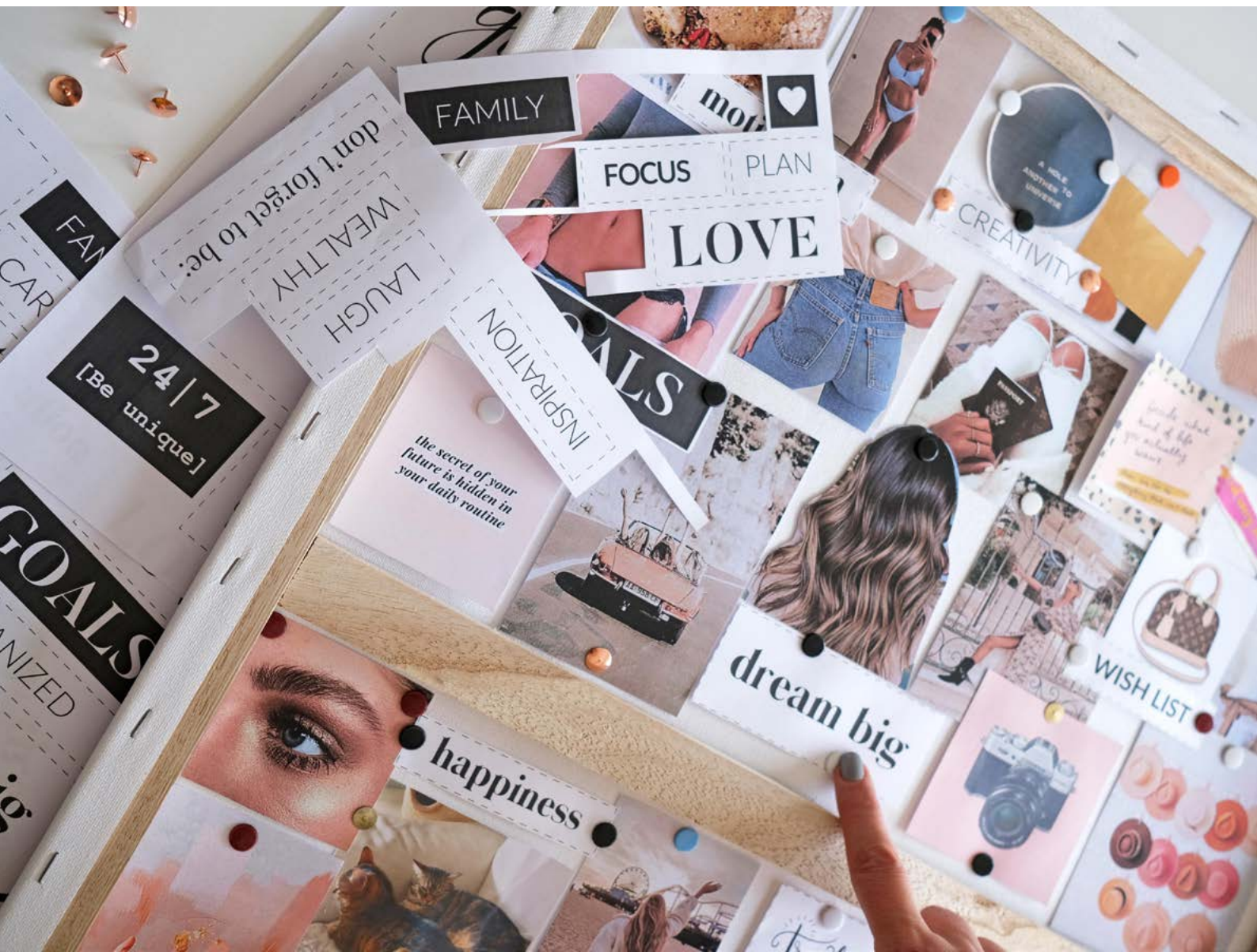
Zašto trebate vision board? Koliko je on bitan za ostvarivanje ciljeva u životu, na poslu ili u karijeri?

Vision board je alat koji vas može motivirati i inspirirati da svakodnevno radite na svojim najvećim i najvažnijim ciljevima.

- ➔ Vision board vam pomaže da se usmjerite prema svojim snovima i daje vam motivaciju za njihovo ostvarenje.
- ➔ Sastavljanje vision board-a tjera vas da sjednete i dobro razmislite o životu kakvog želite. Dokumentiranje želja na slikovit način motivira vas da, umjesto da samo razmišljate o svojim ciljevima, zaista počnete na njima raditi.
- ➔ Vision board vas može izbaviti iz svakodnevne rutine koja priječi put prema snovima. Pomoći će vam da uvidite na što biste se trebali usredotočiti.
- ➔ Vision board je dnevni podsjetnik na snove i težnje. Vizualizacija je moćan i učinkovit umni trik koji služi za iskazivanje želja. Ako svaki dan vidite svoj vision board, ostat ćete na pravom putu čak i uz prepreke.

- ➔ Izrada slikovnog prikaza svega što želite ima psihološki učinak. Tada vam se sve čini mnogo izvedivije. Vidite svoj život snova i kako ga ostvariti.
- ➔ Svakodnevno gledanje slika svojih ciljeva daje psihološki zamah. Zaustavlja odugovlačenje i potiče vas da nastavite raditi na ostvarivanju ciljeva.

Kreiranje i upotreba vision board-a kako biste ostvarili ciljeve i želje važan je dio puta prema uspjehu. Njezino postavljanje na vidljivo mjesto, inspiracija je i motivacija za ostanak na putu koji vodi prema ispunjenom životu.



prednosti VISION BOARD-a

Kao što ste se već uvjerali, vision board je važan dio puta prema uspjehu u ostvarenju ciljeva i snova. Ipak, postoje i druge prednosti upotrebe vision board-a kao planera za životne ciljeve.

5 prednosti upotrebe vision board-a

➔ 1. Vision board povećava izgleda za uspjeh jer vas tjera da budete jasni i sažeti u izjašnjavanju ciljeva i želja.

Za razliku od ciljeva koje zapišete na list papira, vision board se sastoji od slika, a one vas sile da jasno i sažeto izrazite što želite. Drugim riječima, umjesto da kažete da želite bolji život, nađite slike koje točno prikazuju kako izgleda taj bolji život za vas.

➔ 2. Vision board dira u emocije.

Kad vidite vision board, snažno ćete osjetiti svoje ciljeve. Ako skrenete na krivi put, to vas možete vratiti na pravi. Kad strastveno osjećate svoje ciljeve i jasno vam je u kojem smjeru morate ići, veći su izgledi da ćete poduzeti ono što ih odražava.

➔ **3. Drže vas usredotočenim, produktivnim i motiviranim jer stvaraju emocionalnu povezanost.**

Ako ga dobro izradite, vision board vas može motivirati. Pored slika koje prikazuju ono što želite, motivirat će vas i uključivanje emocija povezanih s vizijom.

➔ **4. Vision board je zabavan način prikazivanja najdubljih želja.**

Svoju ploču ne morate nikome pokazati, nego se samo zabavljajte izrađujući je. Ona ne mora biti dobro organizirana, lijepo dizajnirana ili savršeno raščlanjena. Stavite na nju slike na bilo koji način koji se vama sviđa. Ne postoje pravila kako ploča treba biti organizirana i treba li biti lijepa. Njezina je jedina svrha da vam bude inspiracija.

➔ **5. Uz vision board lakše je vjerovati da su snovi ostvarivi.**

Jasnom vizualizacijom snova počinjete vjerovati da se snovi mogu ostvariti. Vision board koji je dobro načinjen pretvara vaš sustav vjerovanja u pozitivan, samouvjeren i motiviran sustav.

Prednosti koje donose izrada i upotreba vision board-a mnogo su vrijednije od vremena koje je potrebno za njenu izradu. **Vision board je stalan podsjetnik na život koji stvarno želite živjeti te motivacija da radite na ostvarenju svojih ciljeva.**

osnove

VISION BOARD-a

Odlično je znati prednosti vision board-a, no kako ih iskoristiti? Kako izraditi ploču? Je li je teško napraviti? Hoće li izrada dugo trajati? Uvjeravam vas, napraviti vlastiti vision board vrlo je jednostavno. Pribor koji je potreban nije teško naći. Vjerojatno sve već imate kod kuće. I, napokon, ploču je moguće napraviti u manje od jednog dana.

1. Započnite tako da odlučite što vam je najvažniji i najveći cilj.

Hoćete li raditi ploču s općim životnim ciljevima? Ili ćete se usredotočiti na posao ili karijeru? Zapišite najveće i najvažnije ciljeve svakog područja svog života. Oni mogu biti kratkoročni, dugoročni ili oboje. Bitno je da su ti ciljevi ono što je vama najbitnije i što vas najviše motivira. Napravite to za sva područja svog života uključujući imovinsko stanje, zdravlje, karijeru, odnose s ljudima, privatni život (što uključuje putovanja i dom).

Kako biste lakše izrazili ciljeve, postavite si nekoliko težih pitanja o tome kakav život želite. Evo ih nekoliko za početak:

- **Kakav život želite u budućnosti?**
- **Koje riječi ili citati predstavljaju vaš cilj, kada bude ostvaren?**
- **Zašto imate taj cilj?**
- **Što želite stvoriti ili po čemu želite da vas ljudi pamte?**

2. Odlučite koju ćete vrstu vision board-a napraviti.

Postoji mnogo vrsta. Tradicionalan način izrade ploče lijepljenje je izrezanih slika na papir. No, možete je napraviti i u digitalnom obliku. Ukoliko vam vrsta vision board-a kojeg ste odabrali ne odgovara i zato ga ne upotrebljavajte, izmijenite ga kako bi vam se više sviđao.

3. Pronađite inspiraciju za ono što ćete staviti na ploču.

Potražite u časopisima slike koje će vas inspirirati, nađite ideje na Pinterestu, sjetite se riječi, citata i inspirativnih misli koji se slažu s vašim ciljevima. Sve zapišite kako bi vam bilo dostupno.

Želite li staviti sliku auta ili kuće iz snova, idealnog ureda? Kako želite da vaše tijelo izgleda (u smislu zdravlja), postoje li proizvodi koje želite napraviti, mjesta koja želite posjetiti? Postoje li slike stvari na koje se želite usredotočiti, kao što su stavovi, duhovnost, vježbanje? Razmislite o svakom detalju života kakvog biste htjeli i stavite to na svoju ploču.

4. Skupite sav pribor.

Ako se odlučite za pravu fizičku ploču, trebat ćete pano, hamer papir ili ploču od pluta na koje ćete stavljati slike. Ona ne mora izgledati profesionalno, osim ako tako želite. Iz časopisa izrežite kvalitetne fotografije, isprintajte slike s interneta i u Wordu napravite dokument s inspirativnim citatima koji možete isprintati.

Od osnovnog pribora trebat ćete još markere ili drugi likovni pribor za pisanje na ploči, samoljepljivu traku, pribadače ili ljepilo za pričvršćivanje slika te škare. Ako želite da vaša ploča izgleda „posebnije“, dodajte naljepnice, washi traku, vunu ili što god vama izgleda lijepo.



5. Izdvojite vrijeme za stavljanje slika na ploču.

To može potrajati. Kako bi ploča bila vizualno atraktivna, upotrebljavajte boje, teksture, različite vrste sadržaja.

6. Objesite vision board negdje gdje ćete je vidati svaki dan.

Uvijek zastanite na trenutak da biste je pogledali i zamislili kako bi bilo postići ono što ona prikazuje.

Osnove izrade i upotrebe ploče vrlo su jednostavne, a sam tempo izrade u potpunosti je prilagodljiv vama. Najvažnija činjenica koju trebate zapamtiti jest da je ona vaša osobna stvar. Prikazuje vaše snove i želje. Iz tog razloga ploča ne mora biti profesionalno dizajnirana ili organizirana. Stil koji odgovara vama najbolji je stil izrade.

planiranje uspjeha

UZ VISION BOARD

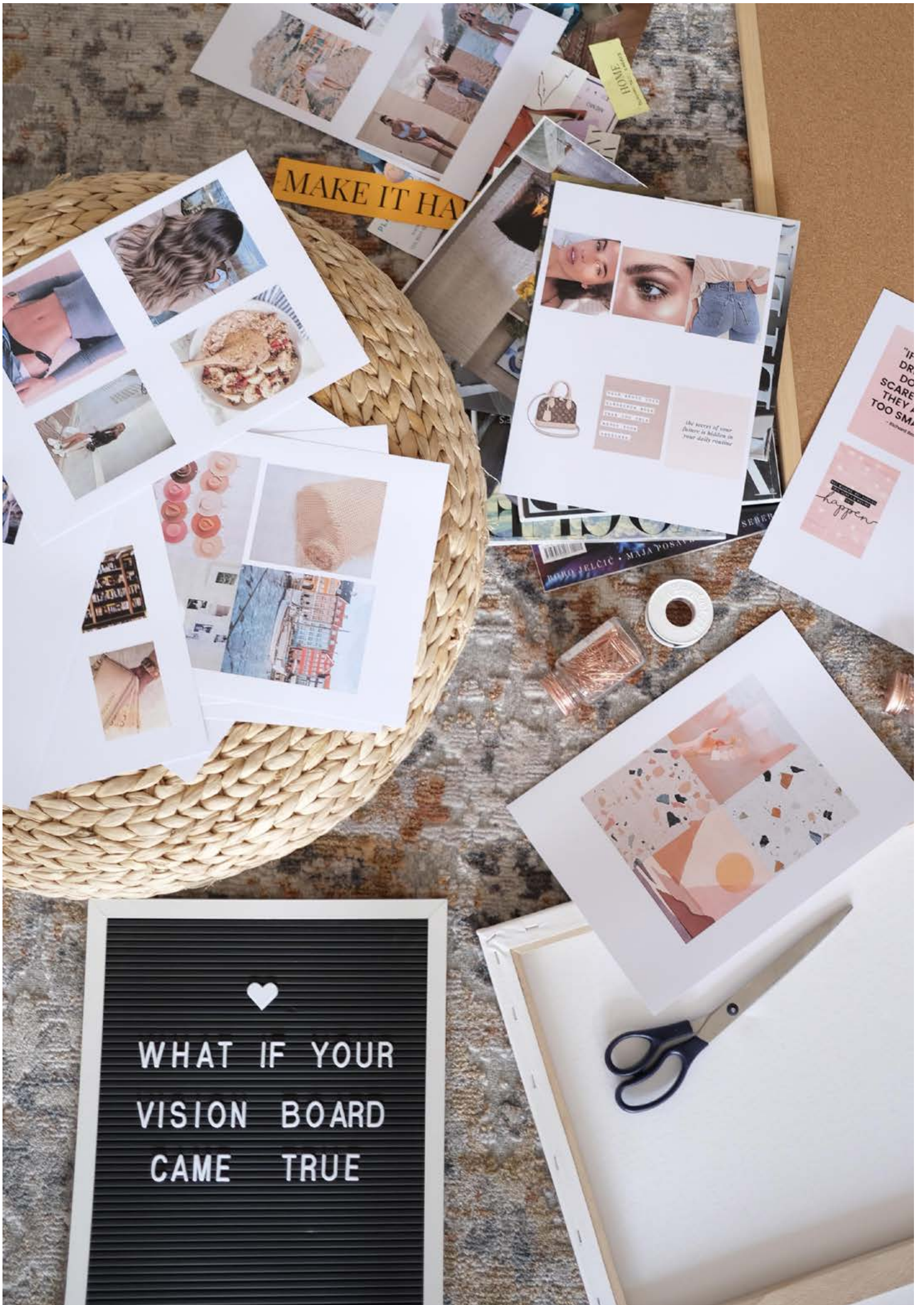
Sadržaj koji stavite na vision board i način njegova prikaza treba oslikavati vas i vaše emocije. Zapitajte se kako se osjećate u vezi s budućnošću? Je li ona lijepa, puna ljubavi, prosperitetna, mirna, zdrava, uspješna, ispunjena? Osjećate li se poštovano i ispunjeno? Ako je odgovor potvrđan, pronađite slike koje prikazuju te osjećaje.

Neki elementi vision board-a, poput riječi i boja ili njihovog razmještaja, mogu probuditi određen osjećaj. Složite slike, fraze i riječi tako da se osjećate emotivno povezani s onim što prikazuju.

Kako bi se vision board dodatno istaknuo i privlačio vam pozornost, dobra je ideja dodati vlastite crteže i rukopis. Pustite mašti na volju i eksperimentirajte dok ne nađete što vam se čini pozitivno i ispravno. **Vaš vision board treba, osim vaših snova, biti odraz i vaše mašte.** Neka bude iskra koja će emocionalno djelovati na vas.

Ideja je ploče da svaki put kad je pogledate ona ponovno probudi vašu želju za ostvarivanjem onoga što prikazuje. Kako budete ostvarivali svoje snove, neke od slika možda više neće imati isti emocionalni učinak na vas. Ako se to dogodi, zamijenite ih novim slikama koje inspiriraju vaše snove.

Vision board se mijenja s vremenom. On uvijek treba biti rad u nastajanju. S novim težnjama i željama trebate promijeniti i vision board.



MAKE IT HA

HOME

IF YOU DON'T SCARE THEM, THEY'LL SCARE YOU
- Richard Branson

happen

♥
WHAT IF YOUR
VISION BOARD
CAME TRUE

MARIJO JELEČIĆ • MAJA POSAVIĆ

DA i NE

U IZRADI VISION BOARD-a

Vision board je prikaz vašeg budućeg života. Može biti kreativan ili organiziraan koliko vi to želite. Pri njegovoj izradi imate slobodne ruke. Međutim, postoji nekoliko stvari koje se ne preporučuju pri izradi vision board-a. Evo nekoliko primjera što raditi i što ne raditi:



- ✓ **Budite uredni ili neuredni koliko god želite!** Upotrebljavajte boje, flomastere, pastele, šljokice ako vam se to sviđa! Ploča vas mora oraspoložiti, motivirati, inspirirati kad posustanete. Napravite je u skladu sa svojom osobnošću.
- ✓ Prije početka, izdvojite neko vrijeme kako biste **razmislili o nekim važnim pitanjima**. Što želite? Koje su vaše vrijednosti? Što trebate?
- ✓ **Uživajte u čitavom postupku.** Ploča predstavlja vašu budućnost. Zabavite se iskazujući svoje snove i maštu.
- ✓ Ako najbolje radite sami, pobrinite se da **imate mir i vrijeme za izradu ploče**. Ako bolje radite u grupi, organizirajte večer izrade vision board-a.

✓ Stavite ploču na mjesto gdje ćete je vidjeti tijekom cijele godine. To ne mora biti negdje gdje će je i svi ostali vidjeti, ali bitno je da je vi vidite svaki dan.



✗ **Ne pokušavajte što prije završiti s izradom ploče.** Uzmite dovoljno vremena, razmislite o svim pitanjima i svojim ciljevima.

✗ **Nemojte se sramiti ploče ili onoga što na nju stavljate.** Da izrađujete ploču može ostati tajna, ako tako želite. To su vaše privatne misli i ne morate ih dijeliti s drugima ako ne želite.

✗ **Nemojte kopirati tuđu šablonu,** osim ako vam nikako ne ide izrada vlastite ploče. Zapamtite, ova je ploča vaša. Ona prikazuje vašu osobnost, želje, potrebe. Ne mora izgledati savršeno ili kao ploče drugih ljudi. Samo mora vjerodostojno prikazivati vašu viziju sebe.

✗ **Nemojte skrivati ili ignorirati ploču.** Ona služi kao vodilja, poput zemljopisne karte, kako bi vas dovela tamo gdje želite biti i vaše snove pretvorila u stvarnost.

Iako smo vam dali neka upute što raditi i što ne raditi, prava je istina da je ploča samo vaša i da je možete napraviti kako god želite. Samo je bitno biti otvoren i kreativan.

izrada

VISION BOARD-a

Vision board je stalan podsjetnik na sve što želite postići u životu i zašto to želite postići. Odabirom odgovarajućih slika i fraza, usredotočujete se i jasno formirate viziju svog idealnog života.

Izrada vision board-a vrlo je važan korak u pretvaranju vizije u stvarnost. Lakše je vidjeti prepreke, vratiti se na pravi put kad zalutate i riješiti se vjerovanja koja vas koče u ostvarivanju želja. Ako je dobro napravljen, vision board pretvara misao ili nejasnu ideju sna u sliku koja djeluje kao sasvim realna mogućnost. **Postavljanje vision board-a na mjesto gdje ga vidite čim se probudite ili kad dođete na posao, motivirat će vas kada se budete osjećali kao da niste na pravom putu.**

Da biste počeli s izradom, morate imati jasnu ideju što želite postići. Koji su vaši ciljevi? Kako izgleda vaša idealna budućnost?



određivanje
ciljeva i namjera



***Ciljevi su karte
koje nas vode i
pokazuju nam što
je moguće
u našem životu.***

Les Brown

Kada idete nekamo gdje nikada niste bili, najvjerojatnije se služite GPS-om. Isto načelo može se primijeniti i na vaš životni put. Određivanje ciljeva i namjera važan je dio kreiranja karte koja vam pokazuje gdje želite biti. Već samo zapisivanje ciljeva veoma je korisno, no najkorisnije je stvoriti njihov vizualni prikaz, tj. vision board.

Važno je postaviti ciljeve za sve što želite postići. Svi to na neki način radimo. Ponekad je to mali cilj, npr. da do ljeta izgubimo tri kilograma. Većina ljudi zapiše svoje ciljeve, a onda ih ili zagubi ili ih više nikad ne pogleda. Ako tu i tamo na njih naiđe, rijetko ih čita. Bolja je opcija stvaranje slikovite platforme.



Vizualizacija ciljeva najbolje se postiže izradom vizualnog prikaza koji dočarava kako će ti ciljevi izgledati kada se dostignu.

Vision board vizualna je karta ciljeva koja vas podsjeća zašto radite stvari koje radite i što ćete imati kada ih ostvarite. Ona je snimka stanja u budućnosti.

Prije nego što krenete izrezivati slike iz časopisa i lijepiti ih na papir, morate imati jasnu predodžbu o svojim ciljevima i namjerama. Možda naiđete na slike štenaca i izrežete ih. No, je li vaš cilj imati šest pasa? Ako ne, ostavite te slike u časopisu.

Procijenite na koji će vam način ploča biti korisna u dostizanju ciljeva. **Vision board može biti napravljen za određeno područje vašeg života ili kao opća misao vodilja.**

Prije nego što počnete izrađivati ploču, morate znati na što se želite usredotočiti. **Trebate imati ideju kako želite da vam život u budućnosti izgleda.** Vaš vision board može prikazivati opću sliku života ili neko određeno područje.

- **Započnite s namjerom.**
- **Vizualizirajte što želite.**
- **Zatvorite oči i zamislite da ste tamo gdje želite biti.**
- **Zamislite svoj život za godinu dana. Gdje ste? Koje ste ciljeve ostvarili? Kako izgleda vaš dan?**

Napravite popis svih područja života koja su vam važna. Zapišite svoje prvotne misli te se potom vratite kako biste odredili što vas najviše veseli. To će vam pomoći shvatiti što vam najviše znači u životu i što najviše želite postići.

Odredite svrhu svog vision board-a. Primjerice, ako je to posao, kao cilj postavite pomak na stepenicu više. Svrha je ploče

usredotočenost na poslovne ciljeve koji su vam potrebni da ostvarite taj pomak.

Kao i mnogo ljudi, možda ćete htjeti unaprijediti više područja svog života. Možete imati posebnu ploču koja se odnosi na određeno područje vašeg života poput zdravlja, karijere, duhovnosti ili veza.

Izaberite jedno do pet područja života koja želite promijeniti nabolje. Za početak bilo bi najbolje izabrati dva područja: **privatni život i posao/karijeru.**

Napravite skicu kako bi vam bilo lakše razvrstati područja i povezane teme. Dodavajte važnija područja i/ili podteme kako vam padaju na pamet.

U nastavku je kratak primjer kako bi vaša skica mogla izgledati:

I. PRIVATNA PODRUČJA ŽIVOTA

A. Zdravlje

1. Fizičko zdravlje
2. Ostale vrste zdravlja

B. Veze

1. Obitelj
2. Prijatelji

II. PODRUČJE POSLA ILI KARIJERE

A. Vještine/edukacija

B. Poslovne veze

Kako bi izgledao vaš život nakon što ostvarite svoje ciljeve? Pokušajte osjetiti – koje boje, raspoloženja, osjećaje, emocije, poglede, zvukove, osjete i okuse takav život ima? Tko je s vama?

Određivanje svrhe vision board-a uzbudljivo je i zabavno. Pomaže vam da shvatite čega želite više u svom životu. To će vam pomoći da postavite jasne ciljeve i na svojoj ploči ciljeva upotrijebite prave slike za te ciljeve.



1. **Koje karakterne osobine želite razviti ili poboljšati?**
2. **Što ste oduvijek htjeli biti ili napraviti, ali niste imali hrabrosti?**
Postoji li mjesto koje želite posjetiti ili gdje želite živjeti? Želite li pobijediti neke strahove poput straha od visine?
3. **Koje kategorije uključiti?** Ako radite općeniti vision board koja obuhvaća sva područja života, odredite cilj u nekima od sljedećih kategorija:
 - dom
 - financije/imovinsko stanje
 - obiteljski život
 - duhovnost
 - popis stvari koje želite doživjeti ili ostvariti za života (bucket list)
 - obrazovanje
 - volontiranje
 - karijera
 - posao
 - vještine
 - putovanja
 - umjetnost/kreativnost
 - emocionalno zdravlje
 - fizičko zdravlje
 - ljubav/veze
 - hobiji
 - osobna njega
 - osobine/stavovi
4. **Za što ili za koga biste htjeli imati više vremena u životu?**
5. **Što vas veseli? U kojim biste aktivnostima uživali?**
6. **Kakav tip osobe želite biti?**
 - kreativna
 - savjesna
 - brižna
 - ugodna
 - otvorena
 - društvena
 - samopouzdana

sastavljanje
vision board-a



Sami kontrolirate svoju budućnost, svoju sudbinu. Ono na čemu vam je fokus, poboljšava se. Stavljajući svoje snove i ciljeve na papir, pokrećete proces pretvaranja u osobu kakva želite biti. Stavite svoju budućnost u dobre ruke – svoje vlastite.
Mark victor Hansen

U svemu što radite, postavljanje ciljeva ključ je uspjeha.

Bez određivanja ciljeva, oni nisu ništa do običnog sanjarenja.

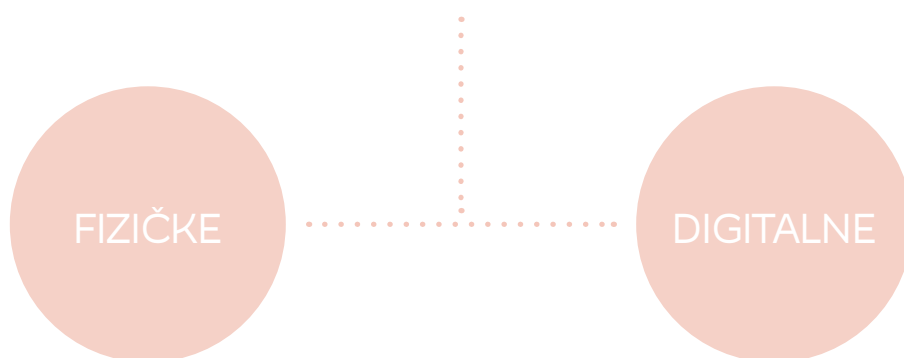
Vizualni prikaz onoga što želite postići, posjedovati ili raditi pomoći će vam dostići te ciljeve.

Vision board je kolaž slika, riječi i drugih prikaza onoga što želite postati na posteru ili panou. Stvaranje vision board-a zabavna je i kreativna metoda kojom možete jasno uvidjeti što želite i to ostvariti.

PRIKUPITE SVE *materijale*

Ovo je zabavan dio! Prikupite što vam treba za izradu vision board-a. Naravno, pribor koji upotrebljavate ovisi o vrsti ploče koju izrađujete. Pogledajmo koje vrste postoje.

Vrste vision board-a



Obje vrste imaju svoje prednosti i nedostatke. Koja će vam vrsta najviše odgovarati ovisi o vama. Budući da želimo jednostavnost i učinkovitost, izbor također ovisi o tome jeste li osoba za tehnologiju ili više volite raditi rukama praktične stvari.



pripreme

ZA IZRADU

Sada kada znate koje vrste ploča postoje i koje opcije imate, počnimo s kreativnošću. Nađite mirno radno mjesto kod kuće, gdje ćete imati mjesta za sav potreban pribor. Dobar je izbor veliki stol ili čak pod.

Pustite najdražu pjesmu, zapalite svijeće ili eterična ulja, ili pripremite nešto drugo što vam pomaže da vam bude ugodno i opustite se. To će vam pomoći da predočite i približite se onome što želite.

Započnite s popisom slika koje želite staviti na ploču, a koje predstavljaju vaše emocije, veze, obrazovanje, karijeru, vještine, mjesta i sve ostalo što će pomoći da vaša vizija na vas utječe.

Koje riječi, citate ili inspirativne izreke želite uključiti? Neka oni predstavljaju vaše misli, osjećaje i slike. Napravite i njihov popis.

Prikupite pribor

Što vam treba za izradu ploče? Digitalne slike? Isprintane slike? U svakom slučaju, počnite ih tražiti i spremajte ih. Ako se odlučite za ploču s isprintanim slikama, trebat ćete nešto od sljedećeg:

Pribor za slike

- časopisi
- stare knjige
- isprintane slike
- skice
- isprintane riječi
- ljepilo
- traka
- pribadače ili magneti
- škare

Pribor za pisanje

- olovke
- bojice
- kemijske olovke
- markeri
- boje
- pastele

Materijali za ploču

- ploča od pluta
- poster
- čvrsti papir
- prazna bilježnica
(dnevnik)

Odabir slika

Sljedeći je korak odabir slika koje prikazuju vaše ciljeve. Izrežite ih, ali nemojte ih još lijepiti na ploču. Zasad samo pronađite slike i riječi koje vam se sviđaju.

Dok listate časopise, gledate Pinterest ili negdje drugdje tražite slike, neka vas vode osjećaji. Nađite slike koje kao da vam se obraćaju. To mogu biti osjećaji poput sreće, opipljive stvari kao što je nova kuća, ili pak neko iskustvo kao što je potpisivanje najprodavanije knjige koju ste vi napisali.

Ako vam je teško pronaći točno ono što ste zamislili, budite kreativni i napravite takvu sliku sami. Isprintajte slike s interneta, nacrtajte ih ili pomoću riječi i šarenih papira dočarajte što ste zamislili.

Dodajte inspirativne riječi, citate i potvrdne izjave. Upotrebljavajte glagolske oblike u prezentu kako bi vam bilo lakše zamisliti da se to već sad događa. Npr.: “Živim u kući iz snova!” ili “Tako sam zahvalan što zarađujem XXX kuna godišnje.”

Potražite riječi koje predstavljaju željene osjećaje poput ljubavi, uspjeha, slobode, ispunjenosti, kreativnosti, mira. Možete ih isprintati ili izrezati iz časopisa.

Napravite naslov svoga cilja i zalijepite ga na ploču. Upotrijebite zanimljiv masni font i kričavu boju kako bi se istaknuo na ploči.

Ukrašavanje vision board-a

Sada kada ste načinili glavni dio ploče, personalizirajte je raznim zabavnim ukrasima. Stavite na nju ono što vas motivira i inspirira. To može biti doslovno bilo što. Evo nekoliko ideja:

Osnove

- nacrtane skice
- fotografije koje ste vi napravili
- riječ godine po vašem izboru
- poznati citati

Ukrasi

- naljepnice
- papir za izradu scrapbooka
- tekstone
- uzorci boja
- poster
- posjetnice
- grafike
- razglednice, omotnice (u njih stavite sitne predmete poput čipke ili djeteline s četiri lista)
- kalendari
- kristali
- ljudi koji vas inspiriraju
- zemljopisne karte
- ulaznice

Afirmacije i pozitivne riječi

Uključite afirmacije ili citate koje imaju veze sa svrhom ploče. U nastavku su primjeri afirmacija koje bi vam mogle poslužiti:

1. Ovo je godina u kojoj ću biti nezaustavljiva.
2. Nema duge bez malo kiše.
3. Tko sam i kakva sam u potpunosti ovisi o meni.
4. Ja mogu.
5. Neuspjeh je odskočna daska.
6. Moji snovi odvijaju se sada.
7. Živim pozitivnim životom.
8. Mogu dostići bilo koji cilj.
9. Imam sve što mi treba za uspjeh.
10. Pouzdam se u svoje sposobnosti.
11. Svaki dan dočekujem s uzbuđenjem.
12. Ja sam nevjerojatana.
13. Svakim danom sve sam organiziranija.
14. Svako područje mog života organizirano je.
15. Zdrava sam.
16. Ništa me ne boli.
17. Danas ću promijeniti svoj život.
18. Ja sam (voljena, samopouzdana, snažna, uspješna, lijepa).

sastavljanje

VISION BOARD-a

Kad budete smatrali da imate dovoljno materijala, sve slike, riječi i izreke raširite tako da ih vidite. Sve ih dobro pogledajte. Bez puno razmišljanja odlučite koje se najbolje slažu s vašim ciljem. Još jednom pogledajte sve slike, riječi, citate, fraze i ostale inspirativne materijale. Riješite se onoga što se ne uklapa. Razmislite kako se osjećate gledajući ih.

Primjerice, ako je vaša namjera biti najzdravija verzija sebe i u toj se namjeri osjećate dobro, tražit ćete slike ljudi koji vježbaju u teretani ili jedu salatu, ili retuširane savršene modele. No, zbog takvih slika možda ćete se osjećati kao da niste dovoljno dobri.

To je suprotno od onog što želite. Dakle, u ovom slučaju takve slike ne bi trebale biti na ploči. **Nadite slike zbog kojih se osjećate dobro.** To mogu biti slike vodopada, cvijeća, prirode, sretnih ljudi, ili neke vaše fotografije koje su vam posebno drage i imaju pozitivan utjecaj na vas. Kada izaberete sve slike koje se uklapaju u vašu viziju, vrijeme je da ih stavite na ploču. Složite slike koje ste odlučili držati na ploči. Nemojte ih još pričvrstiti.

Ne postoji pravi način kako rasporediti slike. To je kao slagalica gdje slijedite svoju intuiciju. Najvažnije je da djeluje osobno. Radite što vas čini sretnim. Ako želite, možete preko slika staviti riječi.

Rasporedite slike na različite načine:

- ➔ **Nasumce ih raspodijelite po ploči.** Ovaj način najbolje funkcionira ako imate samo jedan cilj, npr. zdravlje. Jednostavno stavite slike i riječi na ploču.
- ➔ **Podjela po kategorijama.** Podijelite svoju ploču na dijelove. Označite svaki dio kao određeno područje života. Primjerice: dom, zdravlje, financije, um, karijera. Možete svaki dio napraviti u drugačijoj boji.
- ➔ **Upotreba šablone.** Postoji mnogo različitih šablona koje će vam pomoći pri izradi ploče.
- ➔ **Organizacija po tipovima, ciljevima ili nekako drugačije.** Primjerice, ako imate više ciljeva na općenitoj ploči, možete ih složiti po određenom redoslijedu tako da kronološki prikazuju uzročno-posljedični slijed.

Kad ste sve složili kako vam se sviđa, krenite s pričvršćivanjem. Poslužite se ljepilom, magnetima, pribadačama ili bilo čim što može poslužiti svrsi. Kada su slike i riječi pričvršćene, dodajte ukrase.

Sastavljanje vision board-a trebalo bi biti inspirativan proces koji pruža zadovoljstvo. Uzmite si vremena i zabavite se pretvarajući svoje namjere u nešto opipljivo. Za vision board ne postoje pravila, tako da ne možete pogriješiti. Ploča je vaša vizija na vaš način.

Kad izradite svoju ploču, sljedeći je korak staviti je negdje gdje ćete je vidjeti svaki dan. Nemojte je skloniti ili sakriti iza stola. Objesite je na zid ili ormar kako biste je često vidali.

Ako to trebate ili želite, možete s vremenom mijenjati svoj vision board. Život se mijenja, pa tako i vision board. On prikazuje tko želite postati i što želite ostvariti. Kao i u životu, na vision board-u su radovi uvijek u tijeku.



upotreba

VISION BOARD-a

“Uvijek iznova gledajte slike na svojom vision board-u. Svakodnevno gledanje ploče u kombinaciji s povezanim emocijama koje ćete osjetiti razvijate moć vizualizacije i poduzimanja radnji za ostvarenje ciljeva.”

John Assaraf

Nakon što se izradili svoj vision board, morate naučiti upotrebljavati je kako bi se njezin sadržaj ostvario. Ovi savjeti pomoći će vam da ploču maksimalno iskoristite i tako uspijete u svojim naumima.

- ➔ **Često gledajte ploču, po mogućnosti svakodnevno.** Gledanje ploče svaki dan podsjeća vas da trebate raditi na svojim ciljevima. Ploče funkcioniraju tako što utječu na podsvijest.
- ➔ **Spremite svoju digitalni vision board kao zaslon zaključavanja na svom računalu ili kao početni zaslon na vašem pametnom telefonu.** Tako ćete je često vidjeti.
- ➔ **Svaki put kad pogledate ploču, povežite se s osjećajima vezanim uz svrhu ploče.**
- ➔ **Podsjećajte se na uzbuđenje i sreću koju nosi ostvarivanje ciljeva.**
- ➔ **Još je jedna opcija fotografirati svoju fizičku ploču i spremiti u mobitel.** Tu sliku možete upotrebljavati kao pozadinu na mobitelu kako biste je često vidjeli.

➔ **Neka vam ploča bude podsjetnik da se usredotočite na svoje ciljeve**, detaljno si predočavajući kako će vaš život izgledati kada ih ostvarite. Zapitajte se sljedeća pitanja kako biste mogli što vjerodostojnije zamisliti svoje snove:

- Kako ću se osjećati?
- Tko je sa mnom?
- Kako sam odjevena?
- Kakvo je vrijeme?
- Koje mirise osjetim?
- Što vidim?
- Koje se boje ističu?
- Što osjećam?
- Koji su mirisi u zraku?

Ako svoju ploču ne budete upotrebljavali da dostignete svoje ciljeve, ona će ostati samo lijepa rukotvorina. Uložite vrijeme u njezino promatranje, zamišljajući život kakav je na ploči, i bacite se na posao.

inspirirani

PLAN AKCIJE



Vaša predanost ciljevima počela je izradom vision board-a.

Predanost poduzimanju radnji na ostvarenju ciljeva pomoći će vam da ih pretvorite u stvarnost. Zato morate znati kako ćete to napraviti.

Osmislite plan akcije kojim ćete svakim korakom biti bliže svome cilju.

On se treba sastojati od niza koraka koje trebate poduzeti da biste ostvarili

cilj. Uz pomoć ploče, krenite od cilja unatrag kako biste definirali korake koji su nužni za njegovo ostvarivanje.

zavjetu za kraj



Vaš vision board pomagač je koji vam olakšava dostizanje ciljeva. Sama izrada ploče neće magično ostvariti vaše snove.

Upotrebljavajte sljedeće savjete kao vodič za upotrebu ploče:

- ➔ Pogledajte svoju ploču i osjetite kako vas inspirira. Osvijestite što točno osjećate.
- ➔ Kad pogledate svoj vision board sjetite se dobre energije i namjere s kojom ste ga izrađivali. Upijte pozitivnu energiju koju ste prenijeli na ploču dok ste je izrađivali.
- ➔ Kad ste u prilici pročitajte afirmacije i inspirativne riječi. Čitajući ih, učvršćujete ih u svom umu.
- ➔ Stavite ploču na vidljivo mjesto npr. pored svog kreveta ili radnog stola. Pogledajte ploču čim se probudite i prije nego što odete spavati.
- ➔ Budite zahvalni kad počnete ostvarivati svoje ciljeve.
- ➔ Zamislite da stvarno živite na način koji ste prikazali na ploči. Zamislite kako sjedite u svom novom autu, živite u svojoj novoj kući, šef ste na poslu ili ste u dobroj formi.
- ➔ Budite svjesni promjena koje želite i koje se budu događale. Prihvatite da su promjene dio procesa.
- ➔ Zamislite da se vaš cilj već ostvario. Ako razmišljate o svojim ciljevima u prošlom vremenu, oni će se učvrstiti u vašoj podsvijesti.

- ➔ Vodite dnevnik o tome kako se osjećate dok radite na svojim ciljevima. Dnevnik vam pomaže voditi računa o svojim osjećajima i jesu li oni u skladu s onim što želite osjećati kada dostignete svoj cilj.
- ➔ Budite svjesni da ste vi odgovorni za sav trud i aktivnosti na dostizanju cilja i za njegovo dostizanje. Ako ne možete na sebe računati, nađite osobu na koju ćete se moći osloniti da vas motivira.
- ➔ Ako vaša ploča sadrži ciljeve koji su dio vašeg poslovnog plana ili karijere, često je gledajte ako radite ikakve poslovne planove ili poduzimate promjene za razvoj karijere.
- ➔ Vision board djelotvoran je samo ako ga upotrebljavate kako biste radili na svojim ciljevima.

MAKE IT HAPPEN

PLANNER BOUTIQUE
www.plannerboutique.com
THE BEST SELLING ONLINE PLANNER SHOP

GOALS

CAREER

CREATIVITY

PLAN

FOCUS

MONEY

dream big

PLANNER BOUTIQUE
where color meets time

24|7
[Be unique]



MY FIRST BOOK PUBLISHED

"IF YOUR DREAMS DON'T SCARE YOU, THEY ARE TOO SMALL"

A beautiful day begins with a beautiful mindset.



Travel More

HILDEST DREAMS



i am

LOVE

INSPIRATION

SUCCESS

ORGANIZED

happiness

WEALTHY

HEALTH

I WANT

TO LAUGH

TO LEARN

TO ENJOY

TO BE FULFILLED

home is ha



FAMILY



my happy place

završne misli

Vision board moćan je pomagač u dostizanju ciljeva. Ona je vizualni podsjetnik na ono što želite ostvariti. Djeluje samo ako je upotrebljavate kao pomoć u ostvarenju ciljeva. Sama izrada vision board-a daje vam jasnoću. Kad dobijete tu jasnoću, lako je osmisliti plan akcije sačinjen od manjih ciljeva i koraka koji vode prema vašim ciljevima.

Upotreba vision board-a započinje njezinim stavljanjem na mjesto gdje ćete je vidjeti svaki dan. To može biti zid u uredu ili spavaćoj sobi, ili frižider. Digitalni vision board možete upotrijebiti kao čuvar zaslona ili početni zaslon.

Gledajte vision board i zamišljajte da ste već ostvarili sve te ciljeve. Te slike otisnut će se u vašoj podsvijesti kao da ste ciljeve već ostvarili.

Svakodnevno gledanje vision board-a daje ciljevima koji su na njoj najviši prioritet u vašem umu. To vas potiče da redovito o njima razmišljate. Kada to radite, ostajete motivirani da poduzimate radnje na njihovom ostvarivanju.

Zapamtite: to je vaš vision board, i ne postoje pravi ili krivi ciljevi. Ako je cilj u međuvremenu zastario, ostvaren, neizvediv ili vas više ne veseli njegovo ostvarivanje, vrijeme je da ga zamijenite ili da izradite potpuno novi vision board.

Sva prava pridržana. Niti jedan dio ovog proričnika ne smije se reproducirati, distribuirati ili dati na korištenje u bilo kojoj formi, elektroničkoj ili pisanoj, uključujući fotokopiranje, snimanje i sl. bez pisane dozvole tvrtke Ad vitam d.o.o.