



PAPER LOVERS SINCE 2015

Vision Board

Encuentra tu mejor versión

Vision Board

Focaliza tus objetivos y no los pierdas de vista. Estas imágenes te servirán de inspiración diaria cuando lo necesites.

PERSONAL	VIAJES
FAMILIA	RELACIÓN
PROFESIONAL	AMIGOS
	LIFESTYLE



A hand is holding a white pen, ready to write in the 'LIFESTYLE' section. A gold clip is attached to the top left corner of the board. A gold pencil and a silver pencil are visible on the right side. A gold-rimmed plate is partially visible on the left side.

¡Vamos a encontrar nuestra mejor versión!

Si estás aquí es porque te has decidido a encontrar tu mejor versión. Has decidido ser más productiva, más segura de ti misma y, además, tener tiempo para lo que te hace realmente feliz.

Para ello, una buena planificación es muy importante. ¿No te pasa que dedicas demasiado tiempo a tu trabajo y al final del día no sientes que haya sido un día tan productivo como el que te hubiera gustado, y además, no has podido dedicarle tiempo a los tuyos?

Vamos a cambiar esto. Y para ello, vamos a iniciarnos con un Vision Board. ¿Por qué?

Cuando te decides a cambiar y a mejorar, nos sentimos con ganas de planificarnos mejor. Suele ser un momento de reflexión y tenemos este extra de motivación para ponernos manos a la obra.

Pero no queremos que escribas 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.

¿Qué es un Vision Board?

El vision board sirve para plasmar visualmente tus objetivos y sueños, sirve para tener claridad y para tener foco durante todo el año.

Si no escribes, si no expresas claramente cuáles son tus objetivos, no conseguirás tener claridad. Si haces este ejercicio por escrito, luego lo podrás hacer mentalmente cuando quieras, antes de dormir por ejemplo para relajarte. Y esto es dejar actuar el poder de la visualización. Pues bien, si todas estas sensaciones las tienes en un panel visual gracias a imágenes y palabras, tendrás una claridad total de lo que quieres conseguir.

Perder el foco es tan fácil. Nuestro ritmo suele ser acelerado. Va todo rápido, tenemos que trabajar, aparecen nuevos proyectos, imprevistos... Y de repente han pasado 3 meses y hemos dejado de lado nuestros objetivos. De allí uno de los superpoderes del vision board. Bueno, en realidad tiene poco de súper poder sino más bien de sentido común. Tienes que colocar tu vision board en un sitio muy accesible y tienes que verlo CADA DÍA.

¿Cómo rellenar tu Vision Board?

1. Define tus objetivos

Cierra los ojos y piensa en tus objetivos. Aquellos que en cada ámbito de tu vida sean tu meta a conseguir. Tómate una fecha límite para alcanzarlos y manifiesta por escrito todos los detalles posibles para que después te sea más fácil fijar el foco.

2. Recopila imágenes

Hazte con todo aquello que te emociona e inspira y que te lleve a conectar con tus objetivos. Pueden ser imágenes, pero también objetos pequeños, retales, colores que te animen, palabras claves... Una vez tengas todo recopilado, estás lista para el siguiente paso.

3. Elige el mejor sitio para tu vision board

Es importantísimo escoger un sitio adecuado para colocar tu Vision Board. Escoge un lugar que tengas cerca, en el que puedas mirar cada vez que necesites inspiración cuando estás trabajando.

4. Utiliza nuestra Plantilla

Organiza tus imágenes, palabras, colores... y pégalos en nuestra plantilla Vision Board. Puedes imprimirla en A3 para que te sea más cómodo y visual. Puedes añadirlo a tu corchera, ponerle un marco para que además, sea decorativo, o simplemente pegarlo a la pared con washi tape, por ejemplo.

Una vez hecho, tendrás más claro tus objetivos y el foco y estarás preparada para pasar al siguiente paso. Nos vemos en nuestro Instagram para avanzar al siguiente paso.

Ejemplos de Vision Board



Focaliza tus objetivos y no los pierdas de vista. Estas imágenes te servirán de inspiración diaria cuando lo necesites.

Vision Board

PERSONAL		VIAJES	
FAMILIA	RELACIÓN		AMIGOS
PROFESIONAL		LIFESTYLE	

