

## Het visionboard als 'mindset'



Als je net je schaatsen hebt ondergebonden en wiebelig en onzeker op het ijs staat, dan is het verstandig om recht vooruit te kijken in de richting die je uit wilt. Zodra je angstvallig naar een scheur in dat ijs kijkt die je wilt vermijden, vergroot je de kans dat je er toch in terechtkomt. Hetzelfde geldt als je evenwijdig aan tramrails fietst. Op dat moment zijn dat eigenlijk hele enge dingen en het is zaak daar met je wielen uit te blijven. Kijk dan vooral naar het gedeelte van de weg naast de rails en niet naar die rails zelf, anders gaat het alsnog verkeerd.

Het zijn voorbeelden van mogelijk vervelende situaties die kunnen ontstaan, waarbij het allemaal draait om een bepaald principe. Misschien kun je het zelfs een wetmatigheid noemen, eentje die je kunt omdraaien waarna deze in je voordeel gaat werken: 'waar je naar kijkt, daar beweeg je naartoe'. Met andere woorden, richt je blik op dat wat je wilt en je maakt het werkelijkheid. Overigens geen recente ontdekking. Veel 'groten' hebben er al eerder over geschreven, zoals Deepak Chopra en Lynne McTaggart. Het principe is op van alles en nog wat toepasbaar, dus ook op je praktijk.

### Kruispunt

Het is altijd goed om duidelijk voor ogen te hebben wat je met je praktijk wilt. Of je nou bezig bent om deze op te zetten of wanneer je 'm al jaren hebt. Ook in het laatste geval zijn er momenten dat je op een kruispunt komt en dat het nodig is om keuzes te maken. Bijvoorbeeld als je wordt gevraagd om aan een groepspraktijk deel te nemen of je hoort over een interessante therapie die je aan je aanbod zou kunnen toevoegen. En zo zijn er nog meer situaties te bedenken. In dergelijke gevallen kun je natuurlijk elke impuls volgen die bij je opkomt. Maar dan loop je wel het risico dat je er na verloop van tijd, misschien zelfs pas na jaren, achter komt dat je eigenlijk een andere richting had willen kiezen. Stel dat je je helemaal in de breedte hebt geschoold en allerhande verschillende therapieën geeft. Je zou tot de ontdekking kunnen komen dat je jezelf liever had gespecialiseerd.

### Gefocust

Het zou ook zo kunnen zijn dat je iets heel graag zou willen bereiken, maar dat je doel niet dichterbij komt omdat je voortdurend zijpaden inslaat. Wanneer je van tevoren helder hebt wat je graag wilt en je blijft je blik daarop richten, dan vergroot je enorm je slagingskansen. Het is dan ook een goed advies om die blik helder te houden en te focussen. Een goede methode daarbij is opschrijven wat je wilt bereiken, hoe je dat wilt doen en wat daar allemaal voor nodig is. En vergeet niet een datum te bepalen waarop je alles gerealiseerd wilt hebben. Een mooi hulpmiddel is het 'visionboard'. Dat kun je helemaal inrichten zoals je zelf wilt en het zal je helpen om je blik gefocust te houden. Functioneel is een groot wandbord waarop je van alles wat met je doel te maken heeft kunt opplakken. Wellicht

is een prikbord nog wat praktischer. Het gaat erom je wensen en doelen letterlijk zichtbaar te maken. Het resultaat is dan een grote collage van plaatjes en memoblaadjes met steekwoorden. Juist door dat opplakken en -prikken worden je doelen vanuit je onderbewustzijn in je bewustzijn geplaatst. Dat heeft als gevolg dat je vanzelf veel doelgerichter gaat werken. Bovendien zie je het bord regelmatig, mits je het natuurlijk op een plaats zet waar je regelmatig bent. Zo blijven je plannen in je bewustzijn en ben je er voortdurend mee aan de slag. Heel effectief!

### **Inzicht**

Telkens wanneer je het plaatje ziet van je bloeiende praktijk in de toekomst, onderneem je actie om het ook echt tot stand te laten komen. Want het bord houdt je een beeld van die toekomst voor en geeft je inzicht in wat je vandaag of in de komende tijd moet doen om daar te komen. Je wordt er zelfs blij van, want je voelt al een beetje hoe het zal zijn wanneer je doelen verwezenlijkt zijn.

### **Genadeloos**

Een visionboard werkt zo krachtig omdat het je aanzet je doelen te formuleren en je vage ideeën omzet in concrete woorden. Natuurlijk kost het tijd want je dwingt zo jezelf om een proces aan te gaan, dat overigens heel veel bij je teweeg kan brengen. Het is een confrontatie met jezelf, ga je er nu écht voor of laat je allerlei ontsnappingsmechanismen ontstaan? Je onbewuste zelfsabotagetechneken worden genadeloos zichtbaar. Dat zou wel eens niet zo prettig kunnen zijn, maar je krijgt wel meer inzicht in jezelf en dat komt van pas bij alles in je leven. Niet alleen in je werk. Je zult merken dat je sommige doelen snel zult bereiken. Maar andere zullen tijd en misschien meer moeite kosten. Door deze onder de loep te nemen, maak je ze ook helder en daardoor gemakkelijker te realiseren. Want met 'mistige' en vage doelen zul je nooit komen waar je zo graag wilt zijn.

### **Dynamisch**

Natuurlijk gaat het niet om het visionboard op zich, maar om je 'mindset'. Dát is wat je energie op gang brengt. Het is heel bijzonder te merken hoeveel er tot stand begint te komen als je je doelen geformuleerd hebt en op je visionboard zichtbaar gemaakt. Het lijkt als vanzelf te gaan. Dat komt omdat het 'harde werken' al gedaan is, want dat zit 'm in het programmeren van de mindset. Als dat is gebeurd, kan de energie gaan stromen. Hoe vaak hoor je mensen niet zeggen dat de knop bij hen om moet? Ze zijn zich ervan bewust, maar weten niet waar die knop zit. Het visionboard is een tool om die knop te vinden en om te zetten. Zelfs als je vindt dat al dat geplak en geprik niks voor jou is, dan is het zelfs mogelijk een visionboard te maken van het bureaublad op je pc. Gebruik je creativiteit. En bedenk ook dat een visionboard niet iets is dat je één keer maakt en daarna nooit meer mag veranderen. Integendeel, maak het vooral dynamisch. Als je onderweg bent kun je je doelen bijstellen of vervangen. Je kunt laag op laag plakken. En uit eerdere doelen kunnen weer andere doelen ontstaan. Hoe dan ook, jij bent de regisseur van jouw toekomst.

**Ria Teeuw is orthomoleculair en cranio-sacraaltherapeut. Maar ze is ook tekstschrijver, maakt deel uit van de redactieraad van dit Vakblad en heeft een boek geschreven over praktijkvoering. Esther van Dam is homeopaat en docent Homeopathie en Praktijkvoering bij de School voor Homeopathie in Amersfoort. Daarnaast verzorgt zij de nascholing 'Succesvol opstarten van de praktijk'. [www.evandam.nl](http://www.evandam.nl) [www.riateeuw.nl](http://www.riateeuw.nl)**