

TRANSFORMA



OMNIA

VISIÓN BOARD

CREATIVIDAD

¿QUÉ ES UN VISION BOARD?



- Un vision board, también conocido como tablero de visiones o tablero de sueños, es una herramienta visual que se utiliza para representar gráficamente tus metas, sueños, aspiraciones y deseos. Consiste en una colección de imágenes, palabras, frases y símbolos que representan tus objetivos y lo que deseas manifestar en tu vida.
- Crear un vision board implica seleccionar cuidadosamente imágenes y palabras que reflejen tus metas y sueños más profundos, y luego organizarlas de manera creativa en un tablero, ya sea físico o digital. Estas imágenes y palabras actúan como recordatorios visuales y refuerzos positivos que te ayudan a mantener el enfoque en tus metas y a visualizar tu éxito futuro.
- El propósito principal de un vision board es activar tu poder de visualización y manifestación, alineando tus pensamientos, emociones y acciones con tus metas y aspiraciones. Al ver tu vision board regularmente y conectarte emocionalmente con las imágenes y palabras que contiene, puedes cultivar una mentalidad positiva y enfocada que te inspire a tomar medidas concretas para alcanzar tus sueños.
- En resumen, un vision board es una herramienta poderosa que te ayuda a clarificar tus objetivos, fortalecer tu motivación y mantener tu enfoque en el logro de tus sueños y metas.

TRANSFORMA



OMNIA

VISIÓN BOARD

AQUÍ TIENES UNA GUÍA PASO A PASO CON PREGUNTAS DE INTROSPECCIÓN PARA AYUDARTE A DEFINIR LO QUE QUIERES LOGRAR CON LA ELABORACIÓN DE UN VISION BOARD:



PASO 1: REFLEXIÓN Y CLARIFICACIÓN

¿Qué quiero manifestar en mi vida?

Reflexiona sobre tus deseos más profundos y aspiraciones personales.

¿Cuáles son mis sueños y metas a corto y largo plazo?

Identifica los objetivos específicos que deseas alcanzar en diferentes áreas de tu vida.

¿Qué aspectos de mi vida me gustaría mejorar o transformar?

Piensa en las áreas de tu vida en las que te gustaría ver cambios significativos.

TRANSFORMA



OMNIA

VISIÓN BOARD



PASO 2: IDENTIFICACIÓN DE VALORES Y PRIORIDADES

¿Cuáles son mis valores fundamentales?

Considera qué es importante para ti en la vida y qué te guía en la toma de decisiones.

¿Qué actividades o experiencias me brindan mayor satisfacción y alegría?

Identifica las actividades que te hacen sentir más vivo y conectado contigo mismo.

¿Qué aspectos de mi vida son más importantes para mí en este momento?

Prioriza las áreas de tu vida en las que deseas enfocarte y realizar cambios

TRANSFORMA



OMNIA

VISIÓN BOARD



PASO 3: VISUALIZACIÓN Y MANIFESTACIÓN

¿Cómo se vería mi vida idealmente si todos mis sueños se hicieran realidad?

Imagina en detalle cómo sería tu vida si alcanzaras todos tus objetivos y sueños.

¿Qué emociones quiero experimentar en mi vida cotidiana?

Identifica las emociones positivas que deseas cultivar en tu día a día.

¿Qué imágenes representan mejor mis sueños, metas y emociones deseadas?

Busca imágenes, fotos o palabras que resuenen contigo y capturen la esencia de tus aspiraciones.

TRANSFORMA



OMNIA

VISIÓN BOARD



PASO 4: CREACIÓN DEL VISION BOARD

¿Qué tipo de vision board quiero crear? ¿Físico o digital?

Decide si prefieres hacer un vision board físico con recortes y pegamentos o uno digital utilizando herramientas en línea.

¿Cómo quiero organizar y presentar mis imágenes y palabras clave?

Piensa en la disposición y estructura del vision board para que sea visualmente atractivo y significativo para ti.

¿Dónde colocaré mi vision board para verlo regularmente?

Elije un lugar prominente donde puedas ver tu vision board con frecuencia para recordarte tus objetivos y mantener tu enfoque.

TRANSFORMA



OMNIA

VISIÓN BOARD



PASO 5: COMPROMISO Y ACCIÓN

¿Qué pasos puedo tomar hoy para acercarme a mis metas?

Identifica acciones concretas que puedas realizar de inmediato para comenzar a avanzar hacia tus objetivos.

¿Cómo puedo mantenerme motivado y enfocado en mis metas a lo largo del tiempo?

Desarrolla estrategias para mantener tu motivación alta y superar cualquier obstáculo que surja en el camino.

¿Cómo puedo incorporar mi vision board en mi rutina diaria?

Establece hábitos que te ayuden a integrar la visualización y la manifestación en tu vida cotidiana.

TRANSFORMA



OMNIA

VISION BOARD

ES HORA DE PONERSE MANOS A LA OBRA, SIGUE LOS PASOS Y PODRÁS LLEGAR A TUS METAS, SUEÑOS U OBJETIVOS.

CONECTA CON TU INTERIOR, DISFRUTA DEL PROCESO Y DEJA RIENDA SUELTA A TU CREATIVIDAD.

DENTRO DEL VISION BOARD PARA CADA IMAGEN QUE QUIERAS IMPLEMENTAR, RECUERDA SER ESPECÍFICO, AÑADE DETALLES...

EJEMPLO:

Meta: Correr un maratón en menos de 4 horas dentro de los próximos 12 meses.

Frase para el Vision Board: "Cruzar la línea de meta en menos de 4 horas: ¡Yo puedo hacerlo!"

Esta frase puede ser impresa o escrita en el vision board junto con imágenes que representen la culminación del maratón, como una línea de meta, corredores celebrando y el reloj marcando menos de 4 horas. Al ver esta frase y las imágenes regularmente, la persona puede mantenerse enfocada, motivada y comprometida con el proceso de entrenamiento y preparación para alcanzar su meta de correr un maratón en menos de 4 horas.

Gracias