



VISION BOARD TRAINING

Creëer in 5 stappen een moodboard
met jouw dromen, wensen en doelen
en ontdek de kracht van een vision board

Monday



Hilde Eisma

FOUNDER & OWNER MONDAY

Mijn naam is Hilde Eisma en ik ben de founder van Monday. Maar ik ben ook schrijver. Teacher. Spreker. Moeder. Vriendin. Inmiddels omarm ik al mijn rollen, maar dat is ook wel anders geweest. Ik kon me heel goed aanpassen aan mijn omgeving en vooral doen waarvan ik dacht dat anderen dat als succesvol zouden zien. Hard werken. Alle ballen in de lucht houden.

Ik had het gevoel dat er meer in zat. En niet 'meer' zoals de maatschappij dat van mij verwachtte, maar meer van mij. Van wie ik was. Met al mijn dromen. Kwaliteiten. Verlangens. Ik koos voor mezelf. Voor mijn potentieel. Voor mijn manier. Voor een leven op basis van mijn belangrijkste waarden: vrijheid, creativiteit en verbinding.

Mijn jaarlijkse vision boards zijn een essentieel onderdeel geweest in deze reis: om me constant weer te verbinden met wat IK in essentie echt wilde. Wie ik wilde zijn. En dat leer ik jou met heel veel liefde ook. Let's go!



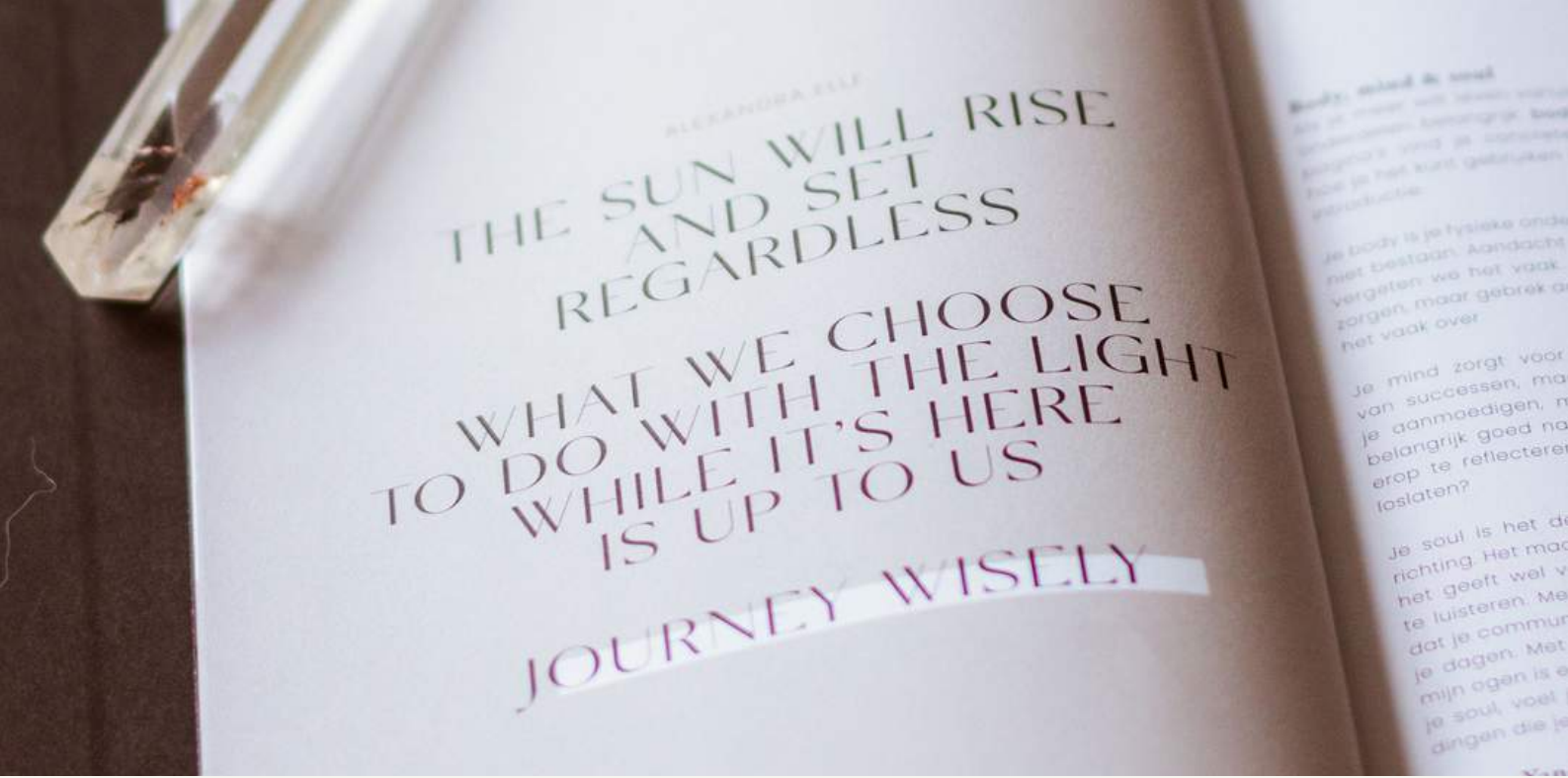
WEBSITE



INSTAGRAM



E-MAIL



ALEXANDRA ELLE
THE SUN WILL RISE
AND SET
REGARDLESS
WHAT WE CHOOSE
TO DO WITH THE LIGHT
WHILE IT'S HERE
IS UP TO US
JOURNEY WISELY

Body: mind & soul
Als je meer wilt weten over
onderwerpen belangrijke bod
Alexandra's vind je achter
Kijk je het kunt gebruiken
productie.

Je body is je fysieke onder
niet bestaan. Aandacht
vergeten we het vaak
zorgen, maar gebrek a
het vaak over.

Je mind zorgt voor
van successen, m
je aanmoedigen
belangrijk goed na
erop te reflecteren
loslaten?

Je soul is het de
richting. Het ma
het geeft wel v
te luisteren. Me
dat je commun
je dagen. Met
mijn ogen is e
je soul, voel
dingen die je

INTRODUCTIE

Vision Board Training

Super leuk dat je aan de slag gaat met de Monday vision board training! Het maken van een vision board is één van de meest krachtige instrumenten om je dromen en doelen te behalen.

In deze PDF vind je alles wat je nodig hebt voor het creëren van je eigen vision board.

Je kunt er een vision board day of zelfs een vision board weekend van maken. Neem alle tijd die je nodig hebt. Zorg ervoor dat je de voorbereidingen goed doorleest, want je hebt wel wat nodig voordat je begint.

In de PDF vind je verschillende links naar video's, audio's & een Spotify lijst. Het is aan jou om te kiezen wat je hiervan wilt gebruiken. Doe vooral wat bij jou past! Ik wens ontzettend veel plezier, geniet van het creatieve proces!

P.s. Laat je me weten hoe het is geworden? Ik vind het super leuk je vision board te zien! Stuur me een mailtje op hello@mon-day.nl of een DM via Instagram @Monday_NL. Enjoy!

Liefs,

Hilde

VISION BOARD

Training

05

Voorbereiding

06

Stappenplan

08

Stap 1 - Visualiseer

10

Stap 2 - Verzamel

11

Stap 3- Organiseer

12

Stap 4 - Creëer

13

Stap 5 - Implementeer

15

Reflectie - journal practice

21

Let's go





VOOR BEREIDING

Dit is wat je nodig hebt

Zorg ervoor dat je de volgende spullen klaar hebt staan:

- Een flinke stapel magazines (het liefst minimaal 7, maar hierbij geldt; hoe meer en diverser; hoe beter)
- Een schaar
- Een leeg canvas (tip: Action of Sostrene Grene verkopen schilders canvassen, deze zijn heel fijn en stevig.
- Lijm (bij voorkeur een Pritt stift of vergelijkbaars)
- Een fijn plekje om te werken
- Een notitieboek voor de journal practices en opdrachten
- Oordopjes om de meditatie & visualisatie te doen
- En sowieso wat lekkers! Maak er echt een feestje van voor jezelf.

Check? Heb je alles? Trek voor de start van je vision board minimaal **2 uren** uit. Het is fijn om echt in de flow te blijven, dus communiceer goed met eventuele huisgenoten dat je liever niet gestoord wilt worden.



Hoe werkt het?

STAPPENPLAN VISION BOARD

Heb je alles voorbereid? Oké, let's go!

Tijdens de volgende stappen ga je jouw Vision Board creëren.

Ik neem je er stap voor stap doorheen!

Stap 1: Visualiseer

Stap 2: Verzamel

Stap 3: Orden

Stap 4: Creëer

Stap 5: Implementeer

*" Visualize
your highest
self, then start
showing up as
her "*





VISUALISEER

Stap 1

Het allerbelangrijkste in het creëren van een vision board is dat het komt uit je diepste verlangens en niet vanuit een plek waarvan je 'denkt' dat je iets zou moeten bereiken of behalen.

Daarom start je met deze visualisatie, waarbij je eerst echt invoelt op jouw diepe verlangens, dromen en doelen. Zodat jouw vision board niet komt vanuit een plek van ego, maar echt vanuit groei, overvloed en vertrouwen. Vervolgens kun je vanuit deze rust, focus en energie jouw plaatjes gaan verzamelen.

Kies voordat je start met de visualisatie een termijn waarbij je jouw vision board maakt. Een vision board voor 6 maanden kan er namelijk anders uitzien dan een vision board voor over 5 jaar.

[Klik hier voor de visualisatie](#)

Of scan de QR code



REFLECTIE

Journal practice

Visualisatie - reflectie

Wat heb je gezien in jouw visualisatie? Welke beelden kwamen er voorbij?
Neem de tijd om wat aantekeningen te maken. Probeer ook te beschrijven welk gevoel de visualisatie bij jou oproept.



VERZAMEL

Stap 2

Nu begint het creatieve proces! Zorg ervoor dat je in een fijne positieve vibe zit en vooral zin hebt om hiermee aan de slag te gaan. Dit kun je doen door echt een fijne setting voor jezelf te creëren. Zet je lievelingsmuziekje aan of klik hiernaast voor de Vision Board Spotify lijst.

[Klik hier voor de playlist](#)

Pak jouw magazine erbij en blader er doorheen. Alles wat je aanspreekt, scheur je er uit. Dit mogen beelden, quotes, woorden etc. zijn. Je hoeft het nog niet heel netjes te knippen, scheur de hele bladzijde eruit, zodat je een hele stapel met gescheurde pagina's verzamelt.

Of scan de QR code



Denk er niet te veel over na. Het is vooral belangrijk dat je dicht bij je gevoel blijft en niet te veel nadenkt over of iets wel of niet passend voor je is.

Enjoy!



ORDEN

Stap 3

Als je genoeg afbeeldingen hebt verzameld, ga je aan de slag met ordenen door de volgende vier stappen.

Stap 1 - Ga door jouw stapel met gescheurde bladzijdes en knip de afbeeldingen / quotes / woorden er uit die je wilt gebruiken. Wees ook niet bang om alsnog dingen weg te doen.

If it's not a hell yes, it's a hell no

Stap 2 - Leg alle afbeeldingen eens op of naast je vision board, zodat je kunt zien wat je tot nu toe hebt verzameld.

Stap 3 - Organize - sommige mensen kiezen ervoor om thema's aan te brengen in hun vision board en zo bepaalde 'themagebieden' met afbeeldingen te creëren, terwijl anderen het fijn vinden dat het meer één groot vision board vol dromen is.

Wil je werken met thema's? Leg deze dan vast in groepen bij elkaar. Denk bijv aan: gezondheid, werk, selfcare, gezin, relatie(s), persoonlijke groei

Stap 4 - Zoek gericht - heb je het idee dat je echt nog iets mist nu je kijkt naar jouw afbeeldingen? Ga dan iets gericht op zoek en kies daarin dan ook voor specifieke magazines. Kijk ook goed naar je balans tussen woorden en afbeeldingen. Wat heb je nog nodig?



CREËER

Stap 4

Nu is het tijd om jouw concept vision board te maken. Knip de plaatjes wat passender uit en leg ze alvast op de plek neer waar ze wilt hebben, zodat er een beeld ontstaat van hoe jouw vision board er uit komt te zien.

Doe dit op gevoel en denk er niet te veel over na.

Het is jouw vision board en die van niemand anders. Het is belangrijk dat het helemaal goed voelt voor jou.

Heb je het idee dat je nog iets mist? Blader dan gerust nog een aantal magazines door.

Ben je helemaal tevreden?

Super! Kies of je het direct wilt opplakken of dat je er bijvoorbeeld nog een nachtje over wilt slapen.

Tip: Maak er een foto van, voordat je begint met plakken. Je hoeft het niet exact zo op te plakken, maar mocht je het niet meer weten, dan kun je daar altijd naar kijken.

Pak vervolgens een lijm en plak alles op jouw vision board. Wees niet bang om opnieuw keuzes te maken en alsnog afbeeldingen weg te doen als het niet meer passend is voor je.

It's getting real!



IMPLEMENTEER

Stap 5

Jaaa, je vision board is af! Wat onwijs goed gedaan. Ik hoop dat je er ontzettend blij van wordt als je er naar kijkt. Maar wellicht denk je ook: hoe ga ik dat nu ooit allemaal bereiken?

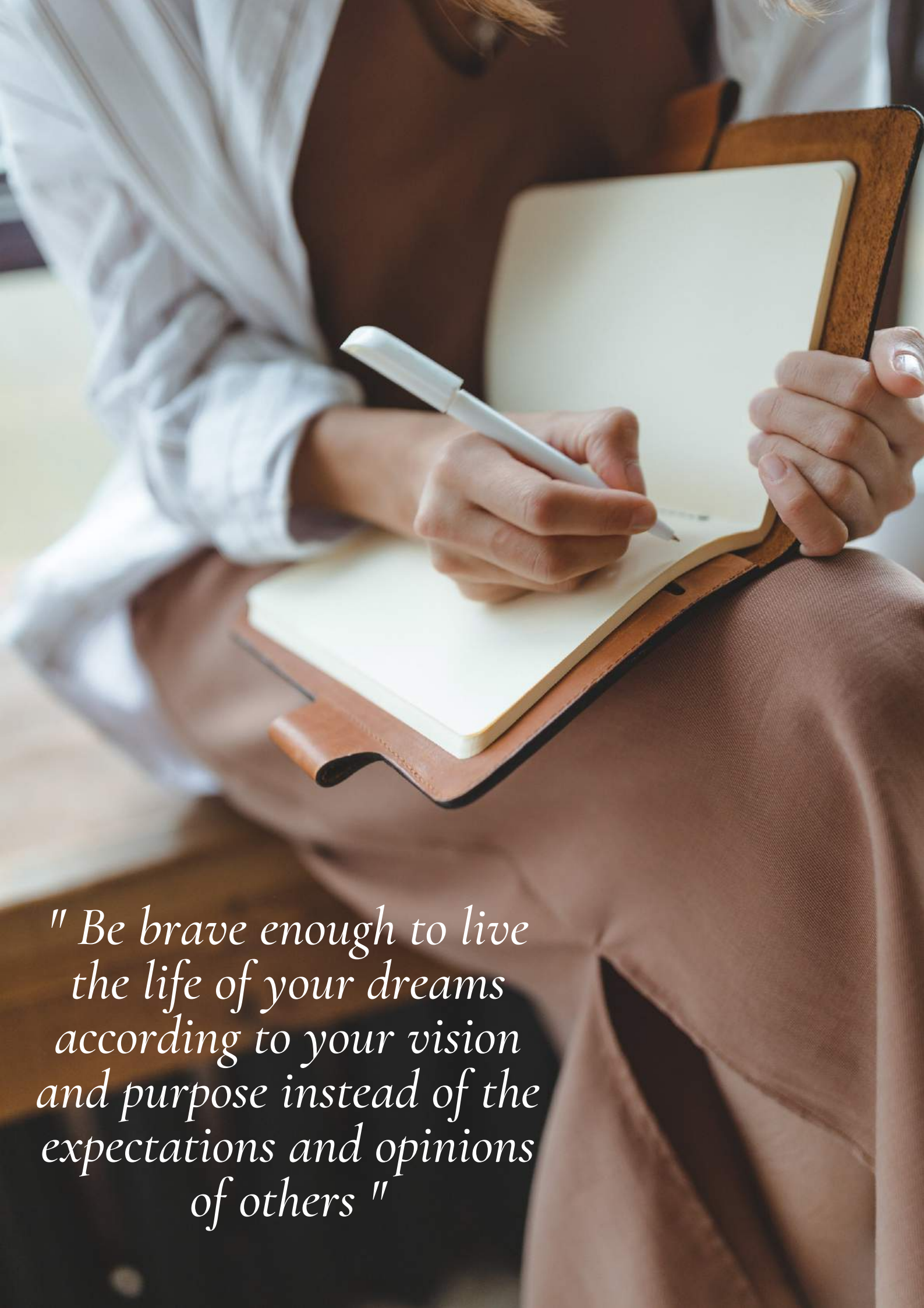
Geen zorgen, ik neem je nog een stap verder mee. Maak eerst een foto van je vision board (bij daglicht) zodat je deze ook ergens digitaal kunt opslaan.

Het is namelijk fijn zo vaak mogelijk op je vision board te kijken, zodat de afbeeldingen ook echt in je onderbewuste kunnen integreren en ze voor jouw brein voelen alsof het al behaald is.

Zo blijf je regelmatig intunen op het gevoel van jouw vision board en dat is uiteindelijk het belangrijkste. Plaats jouw vision board daarom op een plek waar je vaak langs komt.

Voel je daar niet prettig bij? Zorg er dan voor dat je jouw vision board regelmatig digitaal voorbij ziet komen, door bijvoorbeeld (delen van jouw) vision board als achtergrond van je telefoon of laptop te gebruiken.

Je kunt nog een stap verder gaan door te analyseren wat je vision board voor je betekent. Dat kun je doen door de volgende journal practice.



*" Be brave enough to live
the life of your dreams
according to your vision
and purpose instead of the
expectations and opinions
of others "*

REFLECTIE

Journal practice

Bepalen van desired feelings

Laten we dieper induiken op wat jij echt wilt. Het eerste waar we naar kijken is desired feelings. Desired feelings zijn een soort core feelings die je wilt nastreven in je leven. Uiteindelijk willen we namelijk bepaalde dromen en doelen behalen, omdat ons dat een bepaald gevoel geeft. Je wilt bijvoorbeeld een rondreis maken om je avontuurlijk of vrij te voelen of je eigen bedrijf starten om je impactvol te voelen.

Neem alle plaatjes in je op en kies 3 tot 5 desired feelings, die omschrijven welk gevoel het jou geeft als jouw doelen, dromen en beelden zijn behaald.

Voorbeelden: avontuurlijk, vrij, liefdevol, impactvol, krachtig, ontspannen, relaxt, veilig, gemotiveerd, creatief, dankbaar, zacht etc.

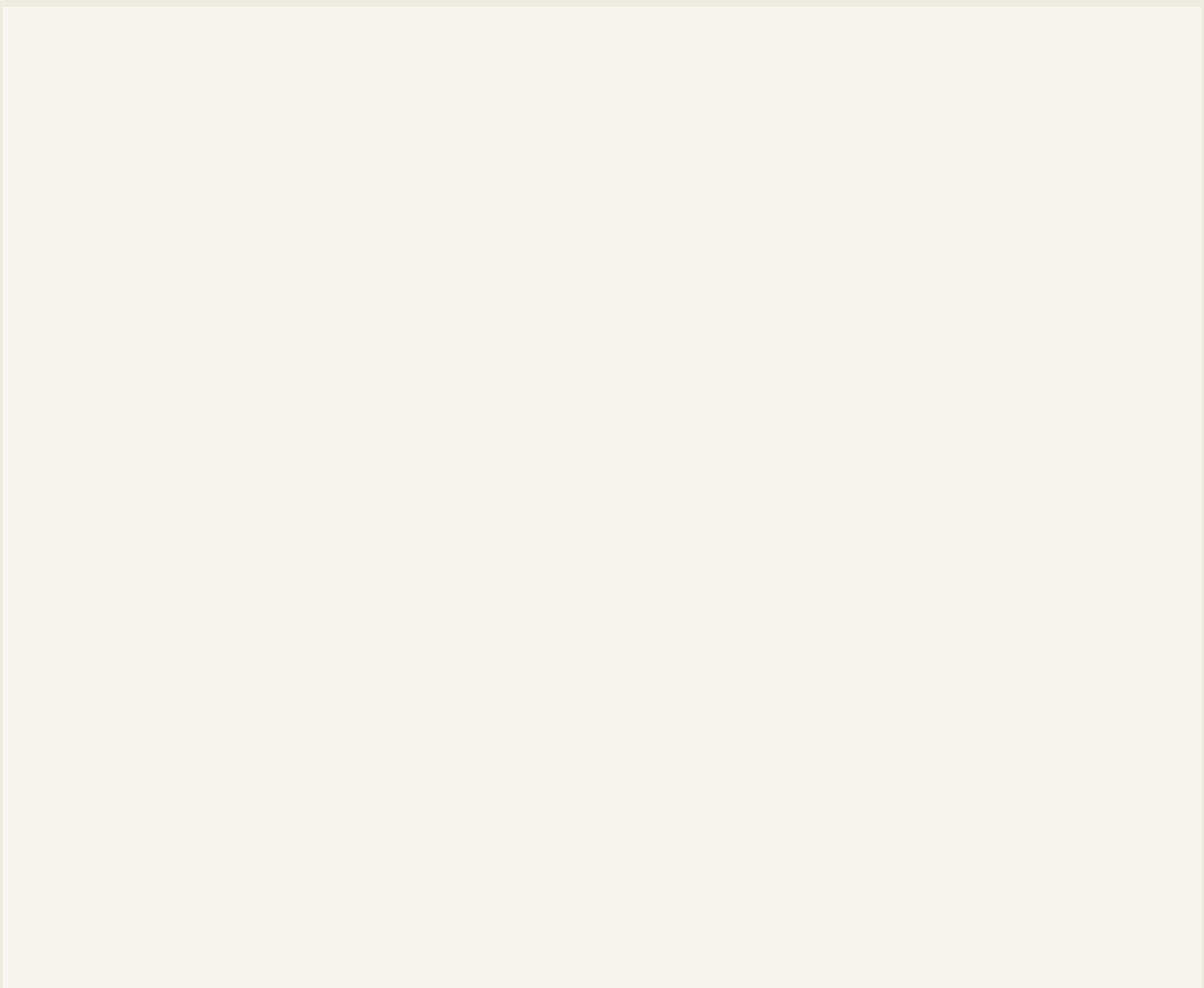
REFLECTIE

Journal practice

Schrijven van een manifest

Een extra journal practice die je kan helpen is het schrijven van een manifest. Een manifest is een samenvatting van wie je graag wilt zijn, waarbij je schrijft in de derde persoon. Pak jouw vision board erbij, voel er echt even op in en maak daarna (steeds weer opnieuw) de volgende zin af:

Deze persoon / zij is iemand die....



Tip: Zet je manifest daarna over in een Word-documentje, zodat je er altijd bij kunt en het kunt blijven aanvullen en aanscherpen

REFLECTIE

Journal practice

Formuleren van affirmaties

Vervolgens maak je de vertaalslag van deze derde persoon naar jouw (nieuwe) ik. Het is tijd om jouw nieuwe identiteit te omarmen en in deze versie van jezelf te stappen die je hebt gecreëerd in jouw vision board. Dat betekent niet dat je ook al helemaal hoeft te weten hoe je al jouw doelen gaat behalen, maar dat je wel vast kunt voelen wie je zou kunnen zijn. Dat kun je doen door affirmaties te formuleren.

Affirmaties zijn zinnen die je helpen om je onderbewuste te programmeren tot een nieuwe waarheid. Soms geloven we namelijk niet, dat we wat we hebben opgeplakt op het vision board écht kunnen behalen, waardoor we misschien ook niet de kansen herkennen die op ons pad komen. Hier vind je een aantal voorbeelden. Kies vooral een taal, vorm en soort die bij jou past.

Tip: Op Pinterest vind je ook veel voorbeelden van affirmaties.

Ik ben krachtig

Ik ben dankbaar voor alles wat er al is

Ik ben het waard om te ontvangen

Voor mezelf zorgen is mijn belangrijkste prioriteit

Geld stroomt gemakkelijk naar mij toe

I focus completely on my own power, without comparing to others

I am exactly where I need to be

I speak my truth fully and I show up as authentically as I am

REFLECTIE

Journal practice

Formuleren van affirmaties

Formuleer ongeveer 5 tot 7 overtuigingen voor jezelf - neem hier rustig een week de tijd voor om aan te passen tot het helemaal goed voor je voelt en zeg ze dagelijks hardop of in gedachten tegen jezelf.

Tip: Maak er mooie screensavers van, bijvoorbeeld in Canva en zet ze regelmatig als achtergrond op je telefoon of kies op Pinterest passende afbeeldingen uit.

Welke affirmaties heb jij te geloven om jouw vision board uit te laten komen?

DROMEN BEHALEN

Hoe doe je dat dan?

Yin versus yang

Het kan zijn dat je nu denkt: oké, ik ga eens even keihard werken om dit vision board uit te laten komen. Maar zo werkt het niet helemaal. Als je veel in actie komt en hard werkt, werk je veel vanuit de mannelijke energie (yang-energie) en kan het zijn dat je jezelf uitput. Het is belangrijk om ook ruimte te maken voor het zachte, naar binnen te keren en de creatiekracht weer te voelen en ruimte te maken voor toevalligheden en kansen die op je pad komen. En daar is rust en naar binnen keren voor nodig, dat noemen we de yin-energie.

Juist deze yin-energie is essentieel als je een leven wilt leiden waarin je jouw dromen behaalt. Omdat je deze yin-energie gebruikt om in te checken bij jezelf: **wat wil ik écht?** Zodat je vanuit daar weer actiestappen kunt zetten. Uiteindelijk is dit een cyclus die zich blijft herhalen, waarbij het aan jou is om een balans te creëren tussen beide zodat het moeiteloos in elkaar over stroomt.

Yin	Yang
Zacht	Sterk
Ontspanning	Actie
Vrouwelijk	Mannelijk
Intuïtie	Helderheid
Intern	Extern
Creatie	Focus
Gevoel	Denken
Kalm	Expressief



VISION WITHOUT
ACTION IS JUST
A DREAM,

ACTION WITHOUT
VISION JUST PASSES
THE TIME,

AND VISION WITH
ACTION CAN CHANGE
THE WORLD

Nelson Mandela

LET'S GO

Wat ga je doen?

Formuleren van actiestappen

Je hebt nu helder hoe jouw visie eruit ziet, wat je graag wilt behalen en welke gevoelens je wilt nastreven. Oftewel: je hebt een beeld van wie je graag wilt zijn. Nu is het tijd om daar actiestappen aan te verbinden en niet vanuit een soort pushen, maar vanuit commitment.

Wat is een eerste eenmalige stap die je kunt zetten?

Voorbeelden: een inspirerend iemand een vraag sturen, een nieuwe sport proberen, je inschrijven voor een training/opleiding, een gesprek aangaan met een geliefde

Wat is een regelmatige stap die je hebt te zetten?

Wat heb je elke maand, week of dag te doen om deze versie te kunnen zijn? Voorbeelden: dagelijks mediteren, wekelijks sporten, wekelijks bellen met een geliefde, dagelijks gezond eten



CREATE A VISION
FOR THE LIFE YOU
REALLY WANT AND
THEN WORK
RELENTLESSLY
TOWARDS MAKING IT
A REALITY

Roy T. Bennett

PRODUCT *Guide*

01



Slow Down kaartendeck

De Slow Down kaartendeck gebruik je als tool om jezelf een specifieke vraag te stellen of een intentie te zetten voor jouw week of dag.

02



Slow Down journal

De Slow Down journal is een wekelijkse journal waarbij je in 20 minuten stilstaat bij jouw week door middel van inspirerende reflectievragen.

03



Boek Bloom

Bloom is een inspirerend boek met beelden en praktische opdrachten, wat gaat over authentiek leven volgens jouw natuurlijke flow.

[KLIK HIER VOOR DE WEBSHOP](#)

Wil je meer? COURSES

Design.You

Reconnect is een online programma wat je volledig in je eigen tempo kunt doorlopen. Het gaat door drie verschillende fases heen; define, design & do. Alle drie onderdelen voeg je samen in een geheel: jouw eigen Design.YOU-Print, een helder overzicht met al jouw dromen, kwaliteiten, waarden en nog veel meer



STARTDATUM: ELK MOMENT

MEER INFO HIER

Another Way

In deze training ga je aan de slag het met creëren van een krachtig en simpel business design. Business design is het ontwerp van jouw bedrijf, waar jouw unieke verhaal moeiteloos overgaat in een aanbod helemaal passend bij wie jij bent.



STARTDATUM: ELK MOMENT

MEER INFO HIER



THANK YOU!

Dankjewel dat je deze creative reis samen bent aangegaan. Ik hoop dat je met veel trots, blijdschap en voldoening kijkt naar jouw vision board. Ik hoop ook dat je voelt en ervaart dat het helemaal goed is waar je nu staat en dat je stap voor stap mag toewerken naar een leven zoals op jouw vision board. Heb je nog vragen? Stuur me gerust een berichtje!

Liefs, Hilde



WEBSITE



INSTAGRAM



E-MAIL