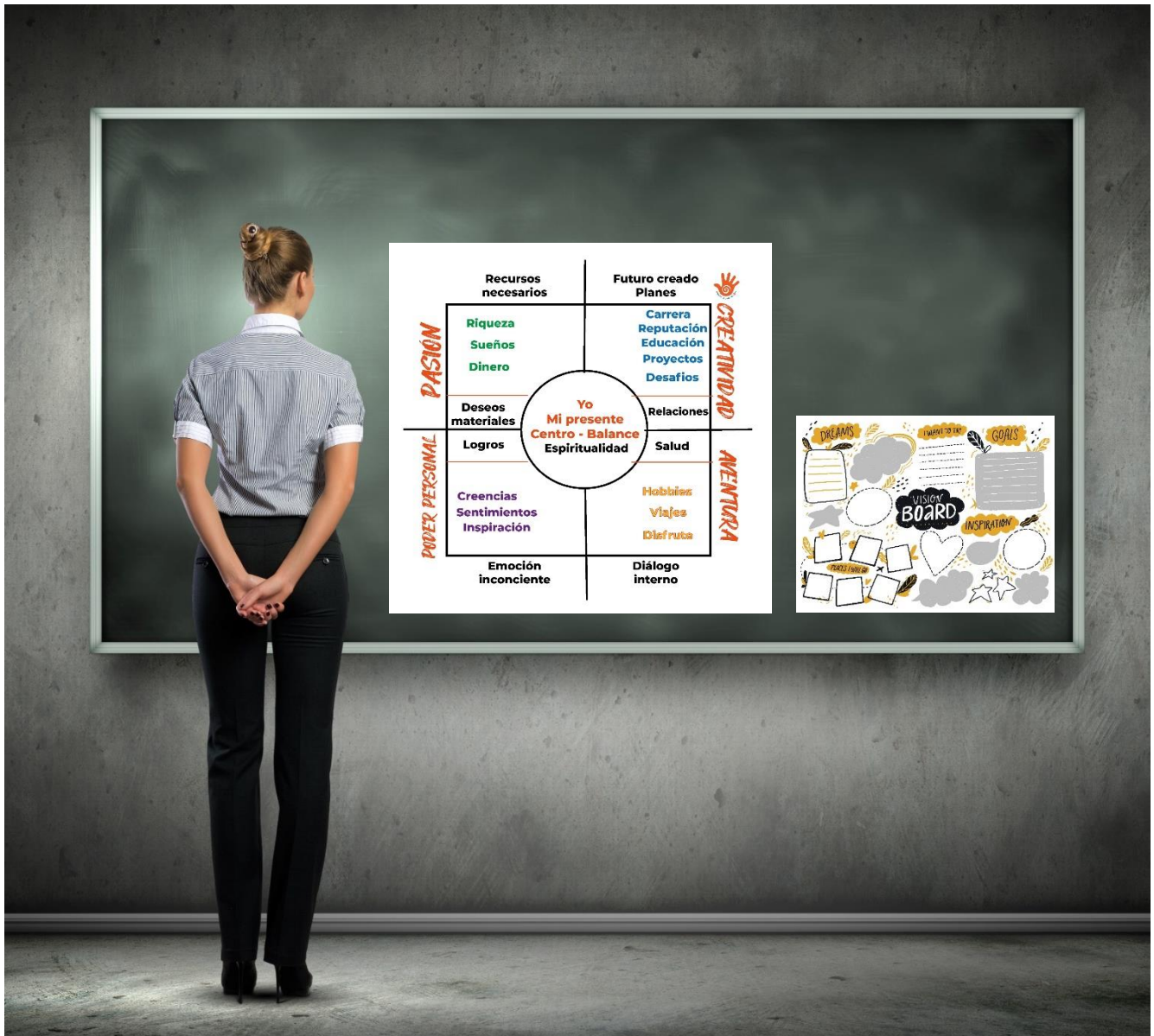


VISION BOARD

Los límites comienzan donde termina la visión.

Anonymous



Materiales: una hoja doble oficio o una cartulina, muchas revistas con fotografías, tijeras y pega.



Dream Board, Action Board, Vision Board, Mapa de la intención, Mapa del Tesoro¹:

- Es una herramienta de visualización de gran alcance que ayuda a poner en marcha el engranaje de la acción para lograr los propósitos y metas personales.
- Utiliza la capacidad de nuestro cerebro de observar y conectar con las necesidades y la habilidad para abrirse a la inspiración, a la intención y a los desafíos de cambio y transformación.

El cerebro tiene una gran versatilidad para comprender el mundo a partir de imágenes.

- Representamos la experiencia a través de imágenes sensoriales que luego conceptualizamos.
- Cada imagen está vinculada con una sensación y con una reacción emocional.
- El aprendizaje es fijado en la memoria cuando es acompañado por la emoción.

Usualmente se realiza una visualización creativa antes de comenzar esta actividad que:

- Consiste en focalizar la atención en imágenes mentales relacionadas con las metas personales visualizándolas como ya logradas.

¹ Durante muchos años he utilizado este ejercicio a título personal y con mis clientes. La pregunta recurrente suele ser “¿Dónde ubico tal o cual imagen? Esto me llevó a investigar sobre los significados del espacio gráfico y decidí tomar dos enfoques para combinarlos y obtener algunas pistas con cierto nivel de consistencia, que puedan ser confiables Considero que este ejercicio es muy útil para elegir metas, cristalizarlas y darles seguimiento durante el tiempo que se elija. Mi recomendación es que sea anual con revisión mensual (para comprender cuán cerca estoy de lograrlo).



- Es fundamental la conexión de esta visualización con las emociones y con las sensaciones corporales (aromas, sabores, gustos, etc.)
- Es recomendable que un facilitador guíe esta visualización creativa.

Al finalizar la visualización es el momento de comenzar seleccionar imágenes para el collage que llamaremos Mapa Visionario / Vision Board.



Si el ejercicio lo haces en grupo, es el momento de compartir. Al revisar las revistas es importante conectar con las imágenes o frases que surgieron en la visualización creativa y elegir aquellas fotografías que mejor representen las intenciones, metas u objetivos.

En este momento cuenta los colores, los fondos que tiene la imagen, las expresiones presentes en ellas. La imágenes deben cumplir con el requisito de ser inspiradoras para quien las está eligiendo.

La selección de las imágenes para el Vision Board.

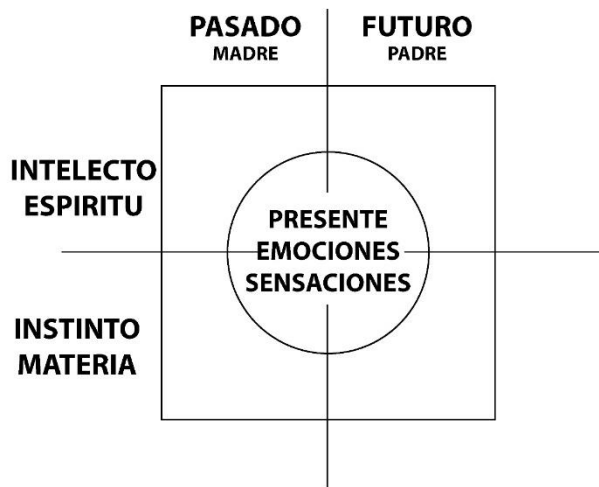
- Imágenes basadas en tu visión y que resuenen como inspiradoras.
- claras, precisas, detalladas, con colores o características sensoriales significativas.

El siguiente paso es darles un lugar en el espacio grafico que representa la cartulina o la hoja doble oficio.

Para tener un criterio exploramos el significado del espacio grafico en la grafología y en la programación neurolingüística.

El lugar que debería ocupar cada imagen

La ilustración que sigue muestra una interpretación general del uso del espacio en la escritura y la interpretación inicial que puede darse. La ubicación en el espacio gráfico parece reproducir algunos patrones relacionados con la conducta personal y con la manera de desempeñarse de forma consciente e inconsciente.



Cuatro cuadrantes, por una parte, identificando Pasado-intelecto- instinto a la izquierda del espacio.

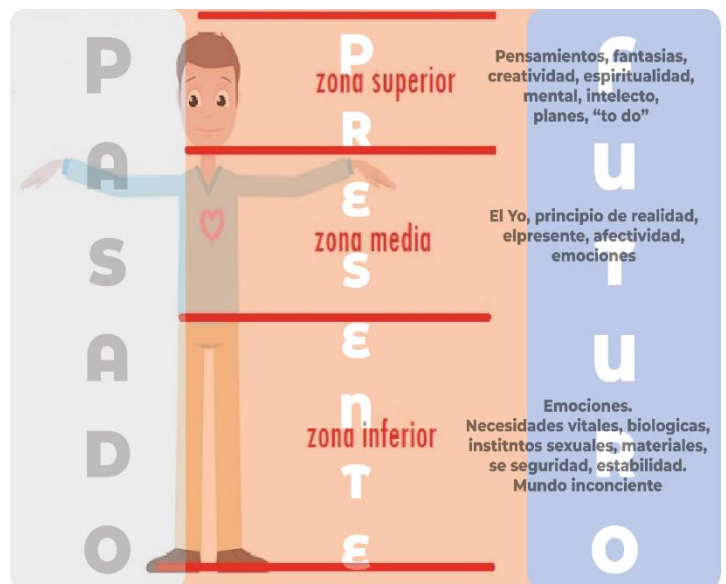
Futuro-intelecto- instinto a la derecha del espacio.

El centro de la imagen tiene que ver con el presente, las emociones consientes y las sensaciones

Otra forma de entender este espacio sería que combinar los espacios para ubicar diferentes objetivos o metas.

Puede ser complicado comprender los cuadrantes del pasado. Sin embargo, gráficamente se relacionan con recursos ya sea con aquellos que se cuenta (aprendizaje, instinto, emociones, creencias, logros, inspiración, necesidades conscientes o no, logros, sueños, dinero...

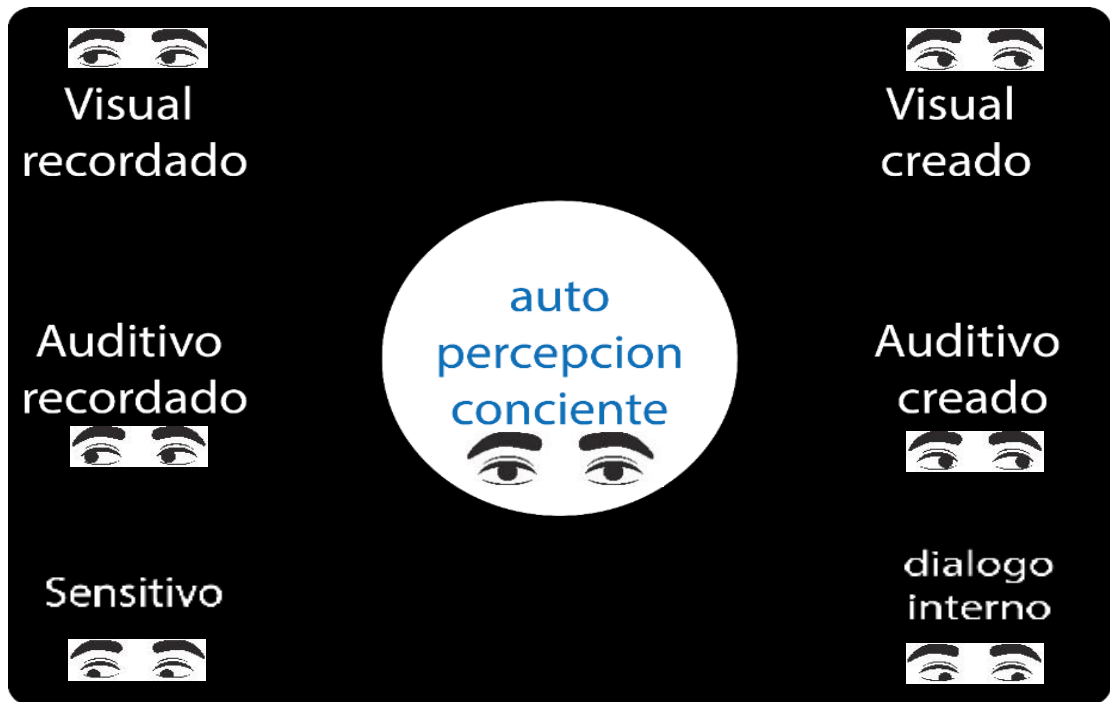
Tal vez mirando hacia el presente y el futuro es más fácil ubicar las metas o lo propósitos.



La Programación neurolingüística también tiene una aproximación al espacio, pero desde el punto de vista de la persona que está observando. Simplificando esta aproximación podríamos decir que de acuerdo con esta disciplina los movimientos oculares activan algunos circuitos neurológicos que ofrecen oportunidades para reconocer la naturaleza de la actividad mental de las personas. Así, cuando alguien está improvisando o y mira a la derecha arriba, esta creado la respuesta, pero si lo hace mirando arriba a la izquierda, entonces está recordando.

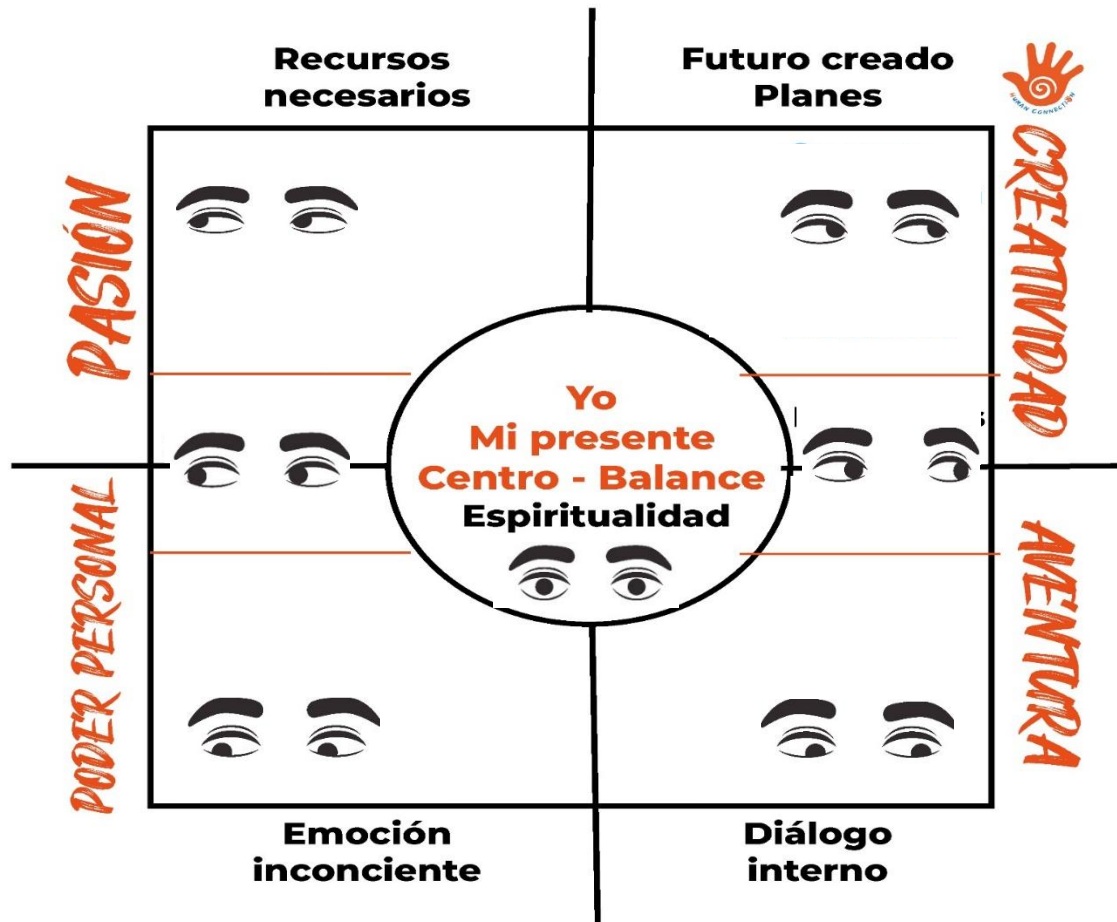
Si esto es así, podríamos tomar ventaja de estos mecanismos de modo que cada vez que observemos nuestro Mapa Visionario / Vision Board activemos algunos circuitos neuronales a la vez que reforzamos nuestras metas y propósitos.

En la siguiente ilustración se explica el significado de los movimientos oculares.



Esta imagen está representado el movimiento ocular que está haciendo el lector en este momento: mirando arriba a la derecha activa imágenes creadas y a la izquierda imágenes recordadas... y así sucesivamente. Esto nos da una pista para diseñar un mapa que active algunos circuitos neuronales y refuerce el foco en las metas y propósitos.

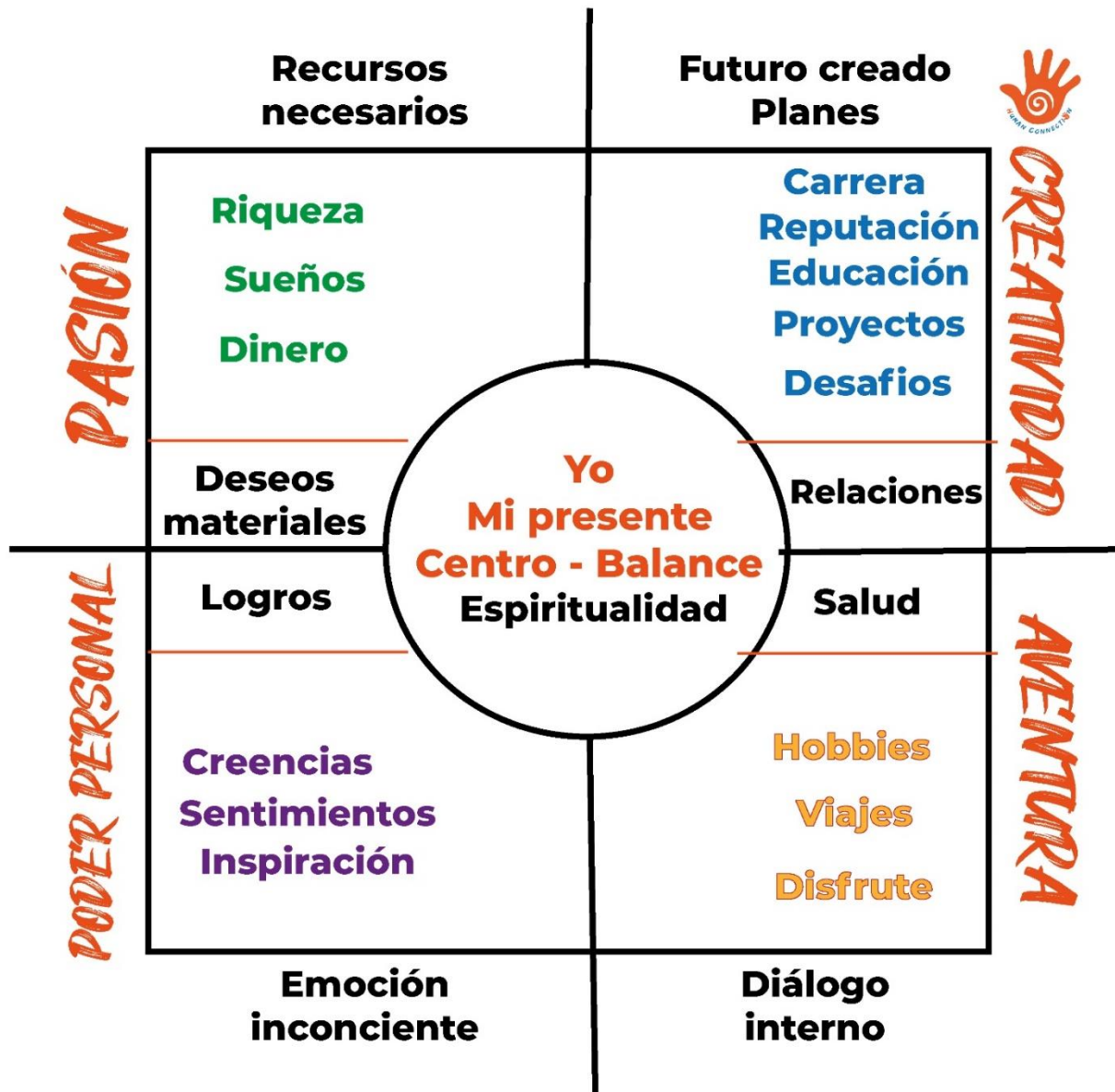
Combinando los dos enfoques podemos tener una primera sugerencia para ubicar las metas en el espacio gráfico, tomando ventaja del funcionamiento automático de la percepción del espacio y los circuitos neuronales.



Cuando mires tu Vision Board hacia arriba a la derecha estarás reforzando la visión de los planes y la creatividad. Al mirar hacia el centro te conectaras con la visión de tu centro e identidad. Cada espacio tiene la potencialidad de activar aspectos conscientes o inconscientes.



Finalmente, intentando una síntesis mas elaborada, sugiero seguir el siguiente criterio para ubicar las diferentes metas en el diseño del Mapa Visionario / Vision Board.



Este modelo puede ser de gran ayuda para realizar este ejercicio ya sea individualmente como en grupo. Cada vez que creamos significado en nuestra vida honramos nuestra humanidad y damos un sello original a nuestra experiencia.

La invitación es a crear significados en tu propia existencia con este ejercicio anual.

