

DENİZ'LE
DAHA
POZİTİF
BİR BEN!
PROGRAMI



DENİZ'LE DAHA POZİTİF BİR BEN!

Vizyon panosu

Görselleştirme, yapabileceğiniz en güçlü zihin egzersizlerinden biridir. İster inanın ister inanmayın, görselleştirmenin işe yaradığını biliyoruz.

WWW.DENİZALAYAT.COM

DENİZ'LE DAHA POZİTİF BİR BENİ PROGRAMI



Görselleştirme, yapabileceğiniz en güçlü zihin egzersizlerinden biridir. İster inanın ister inanmayın, görselleştirmenin işe yaradığını biliyoruz. Olimpiyat sporcuları on yıllardır performanslarını arttırmak için bu yöntemi kullanıyorlar. Örnek vermek gerekirse, haltercilerin elinde ağırlık olmamasına rağmen ağırlık kaldırdığını hayal ettiğinde kaslarının aynı şekilde aktive olduğu ölçüldü. Bu nedenle biz de beyin kaslarımızı çalıştırmak için vizyon panosu yapacağız. Vizyon panosunda önemli olan kilit nokta, sadece istediğiniz şeylere değil, nasıl hissetmek istediğinize de odaklanmaktır. İşe yarayan bir vizyon panosu oluşturmanın yalnızca bir ana kuralı vardır ve herhangi bir kural olmadığıdır. Aklınıza gelebilecek temel soruları cevaplandırmaya çalıştım.

Vizyon panoma ne koymalıyım?

Size ilham veren ve motive eden her şey. Vizyon panosunun amacı, üzerindeki her şeyi hayata geçirmektir. İlk olarak, hedeflerinizin aşağıdaki alanlarda ne olduğunu düşünün: ilişkiler, kariyer, finans, ev ortamı, seyahat, kişisel gelişim (maneviyat, sosyal yaşam, eğitim dahil) ve sağlık. Hayaliniz her ne ise onunla ilgili her şeye sahipmişsiniz hissi verecek görseller internetten, dergilerden çıkartıp kesip panonuza ekleyebilirsiniz. Daha önce de söylediğim gibi, odaklandığınız şey genişler. İstediklerinizi ve nasıl hissetmek istediğinizi belirledikten sonra, işlerin her yerde nasıl ortaya çıkmaya başladığına şaşıracaksınız.

Hayatımın farklı alanları için bir ana vizyon panosu mu yoksa farklı farklı küçük vizyon panoları mı yapmalıyım?

Bu tamamen size kalmış. Hayatınızdaki en anlamlı şey nedir? Şahsen ben tek büyük bir vizyon panosuna sahip olmayı daha çok seviyorum. Hayatımızın her alanı birbirini etkiler, bu nedenle bir ana vizyon panosuyla başlamak genellikle mantıklı olur. Yaşamınızın belirli olaylarına veya alanlarına odaklanan tema panoları da harikadır; örneğin, düğün gününe özgü bir etkinlik, büyük gününüzde nasıl hissetmek istediğinize odaklanmanıza yardımcı olur.

Bu belgede yayınlanan yazıların tarafımdan aksi belirtilmedikçe 5846 numaralı Telif Hakları Kanununa uyarınca tamamının ya da parçalarının kopyalanması, izinsiz olarak yayınlanması, yazarının adının değiştirilmesi yasaktır.

DENİZ'LE DAHA POZİTİF BİR BEN! PROGRAMI



Vizyon panomu ne sıklıkla tekrar yapmalıyım?

Ne zaman doğru geliyorsa. Vizyon panonuzda boş yerler bırakabilirsiniz. Böylece istediğiniz zaman eklemeler de yapabilirsiniz.

Neye ihtiyacınız olacak?

Herhangi bir tür pano, bir mantar pano da olabilir, renkli bir karton da olabilir.

Makas, bant, uhu, renkli kalemler, isterseniz çıkartmalar veya panonuzu süslemeyi düşünebileceğiniz herhangi bir şey.

Görüntü ve alıntılar kesebileceğiniz dergiler.

En önemlisi, her gün bakmak istediğiniz şeyler. Fotoğraflar, alıntılar, sözler, gitmek istediğiniz yerler, etkinlikler, veya kişiler, kısacası size ilham verecek her şeyin görseli.

Zaman. Tahtanızı bir araya getirmek için kendinize stressiz bir saat verin.

Nasıl yapılır:

Ruh halinizi ayarlayın. Televizyonu ve telefonunuzu kapatın ve dinlendirici bir müzik açın. İsterseniz bir mum yakın ve çalışma alanınızı temizleyin. Sonrasında istediğiniz gibi hayal ve hedeflerinizi yansıtan vizyon panonuzu hazırlayın.

Bu belgede yayınlanan yazıların tarafımdan aksi belirtilmedikçe 5846 numaralı Telif Hakları Kanununa uyarınca tamamının ya da parçalarının kopyalanması, izinsiz olarak yayınlanması, yazarının adının değiştirilmesi yasaktır.

BUGÜNKÜ ALIŞTIRMAN

- Vizyon panonu hazırla. Eski usül boş bir pano ya da kartonda hazırlayabileceğin gibi Pinterest'te de yapabilirsin.
- Şükranlarını defterine yazıp grupta paylaşmayı da unutma. :)

**Hayal
ettiğiniz
her şey
gerçektir.**

Pablo Picasso