

“Encienda las luces” de su visión personal



¡Feliz año 2018! Un año nuevo es un buen momento para enfocarse en nuevos objetivos. Y una de las maneras más eficaces para hacerlo es mediante la creación de un tablero de visión.

¿Qué es un tablero de visión?

Es un exhibidor, creado por usted, de palabras, frases, artículos, imágenes o elementos que lo inspiran. O pueden representar algo que quiere alcanzar.

Considérelo un collage de sus sentimientos, pensamientos y planes. Siempre que vea un elemento que represente sus aspiraciones, fíjelo en su tablero.

¿De qué manera lo ayuda un tablero de visión?

Todos asimilamos y reaccionamos ante la información de diferentes maneras. Una de las más eficaces es a través de lo que vemos, o “señales visuales”.

Las señales visuales sirven como refuerzos y recordatorios firmes. Los semáforos son un buen ejemplo de señales visuales. Siempre sabemos que la luz roja significa “alto”, la verde significa “siga” y la amarilla, “disminuya la velocidad”.

Los tableros de visión funcionan de la misma manera. Cuando lo mira, ve palabras, frases e imágenes que lo hacen sentir seguro, motivado e inspirado. Cada vez que mira su tablero, refuerza su compromiso consigo mismo y con sus objetivos.

¿Cómo lo hace?

Puede utilizar cualquier tipo de superficie en la que pueda fijar con tachuelas, con alfileres, con cinta adhesiva o sujetar cosas. Por ejemplo, pruebe con un tablero de corcho o cartulina.

También puede crear más de un tablero de visión. Por ejemplo, podría tener uno en el trabajo y otro en casa. De esta manera, puede nutrir la motivación personal esté donde esté.

Adáptelo a sus necesidades

No hay reglas para los tableros de visión, por lo tanto, cree cualquier cosa que considere significativa. Añada o cambie elementos con la frecuencia que desee. Ver su tablero cada día puede añadir ímpetu y energía a sus visiones.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Resources *for* Living®