

# Vision Board Instructions

## Supplies Included:

- Poster paper
- Magazine pages
- Paper and pencil
- Cork Board
- Glue Stick
- Push pins

## Supplies you'll need from home:

- Scissors
- Sharpies or other decorative pens or paints
- Other images and text from artwork, old books, computer printouts, etc. (optional)
- Washi tape or other decorative tape (optional)
- Sticky notes (optional)

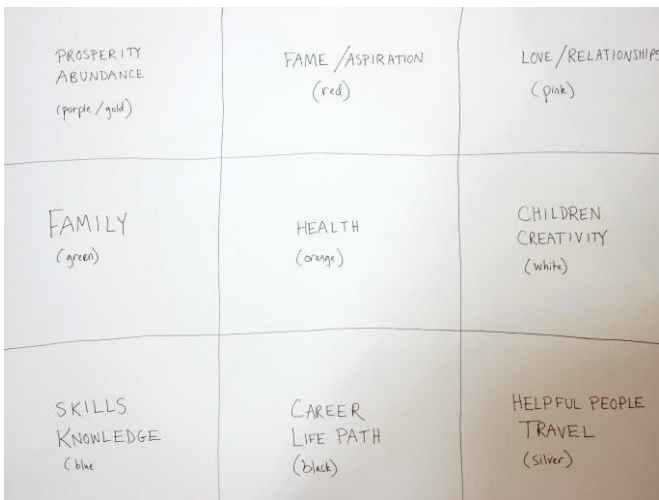
## The Vision Board Process

Note: This is the general process to help you get started. Feel free to take what you like from these instructions and add your own personal touch to the rest. Make it your own process!

### 1. Set goals and prioritize

First sit down with paper and pen/pencil and think about your goals for the coming year. Treat this initial step as a brainstorm and include big goals (get healthy, learn how to meditate, etc.) as well as the smaller goals, and intentions (be more mindful, connect with my family and friends better), etc.

**What are the things you really, really want to happen above all else?** Review your notes from your brainstorm and circle those that are the highest priority to make sure those are the ones that go on your vision board.



### 2. Create a basic structure for your vision board

This step is optional, but it might help you get a starting point.

Divide the poster board into nine sections by drawing two equally distant vertical and horizontal lines, then title each section with the area that you want to focus on. This will provide a nice frame work and general categories to help you narrow down your visions and goals. Again, it's optional.

### 3. Write goals and ideas on your poster board

With your 9-cell grid (if you made one), or randomly on your poster board, start writing your goals and intentions for each area. It will get covered over later with collage images so don't

worry about how it looks just yet. It allows you time to change your mind about a section.

This part might help to focus when searching for vision board images (in the next step).



#### 4. Find images and words for the vision board

Search for and cut out images and words that embody your goals and/or just speak to you.

Go through a stack of magazines, a couple of pages have been provided to get you started. Clip everything you like—colors, words, interesting images—but also look for images and words that relate to the goals you have set.

Cut out more than you need or think you'll use to make sure you have options. Searching on the internet for images or words that you can print is also a good option.

#### 5. Sort and arrange the images and words

You could do this as you go or after the cutting spree.

With your poster board in front of you, and your pile of images at hand, go through the images and decide what belongs on the poster board and place it roughly in the section it will go. Then continue through the pile of clippings.

Some images will go on the poster board, some can be used in a future collage, and some will be recycled.



#### 6. Edit and create your goal board

Now it's time to narrow down both the images and words, and the placement.



Time to trim around the flowers, words, sports, color, or bicycle or whatever, if you haven't already. Trim and refine as needed.

#### 7. Glue down your images

Glue down or pin your images as you would like to see them to motivate you to complete your goals.

#### 8. Add your own words, doodles, or sketches

Now, add your own words, doodles, or sketches over and around the collaged images with Sharpie markers or other markers (optional).

#### 9. Display!

And now it's time to hang your new vision board on the wall where you will see it regularly! You can also share it with others if you like, review regularly and update as often as you need or want.

# Instrucciones para una Maqueta Visionaria

## Materiales Incluidos:

- Cartulina
- Tablero de corcho
- Páginas de revistas
- Pegamento
- Papel y lápiz
- Tachuelas

## Materiales que necesitaras de casa:

- Tijeras
- Otras imágenes y texto de libros viejos, revistas, impresiones de la computadora, etc. (opcional)
- Plumones, marcadores, o pintaras
- Cinta Washi u otras cintas adhesivas (opcional)
- Notas adhesivas (opcional)

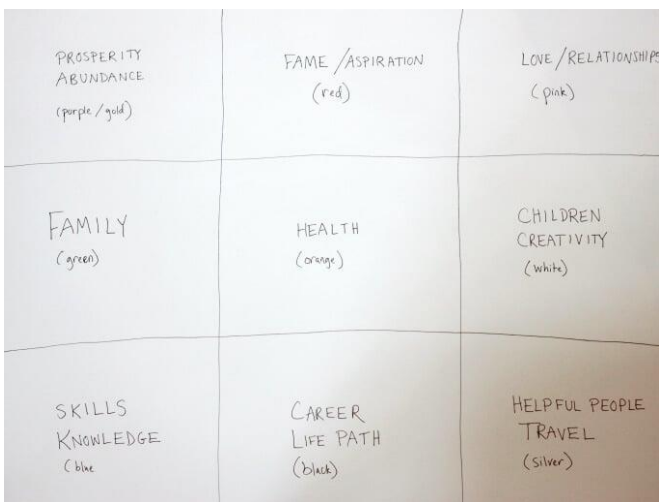
## El proceso de la maqueta visionaria

Nota: esto es un proceso general con sugerencias para que puedas comenzar. Toma lo que te guste de estas instrucciones y agrega tu toque personal al resto. ¡Hazlo tu proceso!

### 1. Establece metas y priorízalas

Primero siéntate con un lápiz/pluma y papel y piensa cuales metas quieres para este año. Este paso inicial es para pensar en las metas grandes (estar saludable, aprender a meditar, etc.) al igual de las metas pequeñas, y las intenciones (ser más consciente, tener mejor relación con mis familiares y amistades), etc.

**¿Cuáles son las cosas que realmente quieres sobre todo los demás?** Repasa tus notas del primer paso y circula los que sean de alta prioridad para asegurarte que esos tengan un lugar en tu maqueta de visión.



### 2. Crea la estructura básica para tu maqueta de visión

Este paso es opcional, pero te puede ayudar a comenzar con tu maqueta.

Divide la cartulina en nueve secciones dibujando dos líneas verticales y horizontales igualmente distantes, luego titula cada sección con el área que quieres enfocarte. Esto te dará un patrón en general de categorías para escoger tus metas. Este paso es opcional.

### 3. Escribe las metas e ideas en tu cartulina

Con sus 9 celdas (si hiciste uno), o al azar en tu cartulina, comienza a escribir tus metas e intenciones para cada área. Se

cubrirá más tarde con imágenes de collage, así que no se preocupe por cómo se ve por ahora. Esto te da tiempo para cambiar de opinión sobre una sección.

Esta parte puede te puede ayudar a enfocarte al buscar las imágenes que vas a poner en tu maqueta de visión. (el siguiente paso).



#### 4. Busca las imágenes y palabras para la maqueta de visión

Busca y recorta imágenes y palabras que representen tus metas o simplemente te hablen.

Revisa un alitero de revistas, se han incluido algunas páginas para comenzar. Recorta todo lo que te guste (colores, palabras, imágenes interesantes), pero También busca imágenes y palabras que se relacionen con tus metas.

Recorta más de lo que ocupes o creas que ocupas para asegurarte de tener opciones. Al igual puedes buscar por la internet las imágenes o palabras que puedas imprimir para completar tu maqueta.

#### 5. Sortea y arregla las imágenes y palabras

Puedes hacer esto paso a cómo vas encontrando las imágenes y palabras o después de recortar todo.

Con tu cartulina en frente de ti, y el montón de imágenes a la mano, revisa las imágenes y decide lo que pertenece en la cartulina y colócalo aproximadamente en la sección correspondiente. Continúa con el resto de los recortes.

Algunas imágenes se colocarán en la cartulina, otros serán usados para una maqueta futura, y otras se reciclarán.

#### 6. Edita y crea tu maqueta de visión

Ahora es el momento de decidir la ubicación de las imágenes y palabras.

Es hora de recortar y refinar las flores, palabras, deportes, colores, o la bicicleta o lo que sea a como sea necesario, si aún no lo has hecho.

#### 7. Pega tus imágenes

Pega o fija tus imágenes a cómo te gustaría verlas para motivarte a cumplir tus metas.

#### 8. Agrega tus propias palabras, garabatos, o dibujos

Ahora, agrega tus propias palabras, garabatos, o dibujos alrededor de las imágenes en tu maqueta con un Sharpie u otros marcadores (opcional).

#### 9. ¡Muéstralo!

¡Ha llegado el momento de colgar tu maqueta de visión en la pared o área donde lo vas regularmente! Lo puedes compartir con otros si deseas, revísalo periódicamente y actualízalo tan seguido sea necesario o gustes.

