



Man en Paard Coaching - Visualisatie-oefening

www.man-en-paard.com

Deze visualisatie-oefening gaat je helpen om je doelen te behalen. Zoek een plek waar je even niet afgeleid kunt worden. Ga zo ontspannen mogelijk op een stoel zitten. Je mag je ogen dichtdoen, maar als je dat stom vindt, dan houd je ze gewoon open. Het is dan wel slim om een punt te kiezen in de ruimte waar je je bevindt en daarnaar te staren. Schud je schouders en armen los en haal een paar keer diep adem. Als je bij een bepaalde vraag even geen antwoord weet, dan is dat gewoon zo. Dit is geen reden om je druk over te maken; mijn ervaring is dat je de ontbrekende puzzelstukjes vanzelf vindt.

Stel je nu voor... je hebt je doel bereikt en je bent dat aan het vieren.

- * Wat heb je precies bereikt? Dit kan zo klein of groot zijn als jij wil, maar wees zo specifiek mogelijk. Dus denk aan een bepaalde omzet of winst die je hebt behaald, een klant die je hebt weten binnen te halen, een nieuw bedrijfspand op een fantastische locatie, je boek dat is uitgebracht, een evenement waar je een presentatie hebt mogen houden, of bijvoorbeeld de nieuwe site die je hebt gelanceerd. Gebruik zoveel mogelijk details, ofwel cijfers, plekken en namen. En - heel belangrijk - beperk jezelf niet door nu al te gaan denken "dat gaat me nooit lukken", want dan is er een ding dat zeker is - en je voelt de bui vast al hangen - namelijk dat het je inderdaad niet zal lukken. Droom dus zo groot mogelijk.
- * Wanneer ben je je succes aan het vieren? Is dat over een jaar, over vijf jaar, over een paar maanden of misschien wel volgende week al?
- * Wat voel je? Denk daarbij niet alleen maar aan "blij" of "trots", maar stel je echt even voor wat er door je heen gaat. Waar in je lichaam voel je iets, hoe voelt dat? Ga na hoe snel je hart klopt, voel je je warm of koud, heb je kippenvel of juist gloeiende wangen?
- * Denk je in dat je langs een spiegel loopt en een glimp opvangt van jezelf. Hoe ziet je gezicht eruit? Welke kleren draag je? Wat voor uitstraling heb je? Wat zeg je tegen jezelf in de spiegel? Wat voor gebaar maak je daarbij?
- * Waar ben je? Hoe ziet het er daar precies uit? Hangen er slingers, staan er bossen bloemen, flessen wijn, of misschien wel ingepakte cadeautjes?
- * Hoeveel mensen zijn er? En met wie ben je daar? Hoe zijn die personen gekleed? Wat voor gezichtsuitdrukkingen hebben ze? Wat zeg je tegen ze? Misschien houd je wel een speech - stel je even voor wat je daarin zou zeggen. Wat zeggen de mensen tegen jou? Wat doen ze? Natuurlijk kan het ook prima zijn dat je je behaalde doel in je eentje viert. Denk dan even hoe dat zou zijn.
- * Wat hoor je? Is er muziek, of hoor je vooral de stemmen van de mensen om je heen? Of ben je misschien buiten en hoor je het geluid van de vogels, de wind door de bomen, auto's die langsrijden, of dieren die in de wei staan?
- * Wat proef je? Koffie of thee, misschien taart, of juist een luxe lunch of diner met een heerlijke wijn, een glas sprankelende champagne of een bijzondere whiskey erbij?
- * Wat ruik je? Misschien die bossen bloemen, of een duur parfum of een after shave waar je jezelf mee hebt verwend. Mogelijk ruik je die koffie, verse appeltaart, of juist het heerlijke eten dat je besteld hebt.
- * Kijk ook eens terug naar de tijd die achter je ligt. Welke obstakels heb je overwonnen? Welke mijlpalen heb je bereikt? Waar ben je echt enorm trots op? Hoe voelt het dat je vandaag zo mag genieten van je succes? Dat je in het zonnetje staat?

Heb je een 5D-filmpje in je hoofd van het vieren van jouw succes? Speel het dan nog een keer af en maak de geuren, kleuren, geluiden, smaken en gevoelens nog sterker.

Geniet vooral even van het gevoel dat je hiervan krijgt...

... en kom dan in je eigen tempo terug naar het hier en nu.

Je kunt de gesproken versie van deze visualisatie gratis beluisteren via www.man-en-paard.com/visualisatie

Succes met het behalen van je doelen!

Hester Stasse, Man en Paard Coaching