

My

2026

Vision Board

7 reguli care fac un
Vision Board să
funcționeze cu adevărat

You got this!

Cum creezi un Vision Board sănătos care chiar funcționează

Majoritatea oamenilor fac un vision board la început de an.
Puțini îl folosesc corect.

Nu pentru că nu vor suficient.

Ci pentru că tratează vision board-ul ca pe o listă de dorințe, nu ca pe un **instrument de orientare al minții**.

Un vision board sănătos nu este despre „ce vreau”.

Este despre **cum ajung acolo fără să mă blochez pe drum**.

Această clarificare te ajută să:

- reduci autosabotajul;
- creezi direcție clară;
- transformi dorințele în pași reali;
- nu te pierzi pe parcurs.

Cum funcționează mintea

Mintea umană nu este construită să îndeplinească dorințe.

Este construită să:

- evite riscul;
- păstreze familiarul;
- economisească energie;

De aceea:

- ce este vag se amână;
- ce este prea mare se evită;
- ce contrazice imaginea de sine este respins.

Un vision board funcționează doar dacă:

1. respectă aceste mecanisme;
2. nu luptă cu ele.

Acest proces de creație este construit **împreună cu mintea**, nu împotriva ei.

Cele 7 reguli ale unui Vision Board sănătos

REGULA 1

Începe cu adevărul, nu cu dorința.

Nu începe cu „vreau”.

Începe cu „așa arată viața mea acum”.

Răspunde sincer:

- ce funcționează;
- ce nu mai funcționează;
- unde te simți blocat(ă);
- ce te obosește.

De ce este important:

Mintea are nevoie de **un punct real de plecare**.

Fără el, apare rezistența.

REGULA 2

Un Vision Board care te liniștește prea tare nu te va schimba.

Dacă te face doar să visezi, dar nu să te miști, nu este eficient.

Un Vision Board sănătos:

- creează claritate;
- ridică standardul;
- te scoate ușor din zona de confort.

Nu stres.

Nu presiune.

Ci sentimentul: „nu mai pot rămâne aici”.

REGULA 3

Închide înainte să adaugi.

Nu poți construi ceva nou peste:

- relații neîncheiate;
- promisiuni vechi;
- etape neterminate.

Dacă sari peste acest pas:

- dorințele se blochează;
- apare amânarea;
- apare confuzia.

Un Vision Board sănătos face loc, nu doar adaugă.

REGULA 4

Include doar ce ține de tine.

Evită:

- „să se schimbe”;
- „să mă aleagă”;
- „să mă vadă”.

Include doar:

- Decizii personale;
- Comportamente personale;
- Limite personale;
- Direcții personale;

De ce:

Mintea se mobilizează doar acolo unde simte control.

REGULA 5

Leagă totul de timp scurt și pași mici.

„Cândva” nu produce acțiune.

„În următoarele 14 zile” produce mișcare.

Un Vision Board sănătos se transformă într-un **Action Board**:

- ce se schimbă luna aceasta;
- ce testezi săptămâna aceasta;
- ce faci diferit acum.

REGULA 6

Lucrează cu identitatea, nu doar cu obiectivul.

Nu întreba doar:

- „ce vreau să obțin?”

Întreabă:

- „cine devin ca să pot avea aceasta?”
- „ce nu mai tolerez?”
- „ce aleg diferit?”
-

Ne comportăm conform imaginii pe care o avem despre noi.

Vision Board-ul trebuie să reflecte această schimbare.

REGULA 7

Rezistența nu este un eșec. Este un indicator.

Dacă apare blocaj:

- nu forța;
- nu te învinovăți.

Întreabă:

- „ce parte din mine nu este încă pregătită?”
- „ce trebuie clarificat sau închis?”

Un Vision Board sănătos este o oglindă, nu o mască.

Ce este, de fapt, un Vision Board

Un vision board este un **instrument vizual de orientare**.

Nu este magie.

Nu este promisiune.

Nu este „dacă îl fac, se întâmplă”.

Este o **hartă** care te ajută să:

- vezi mai clar ce contează pentru tine acum;
- îți amintești direcția când revii pe pilot automat;
- iei decizii mai coerente cu ce îți dorești.

Un vision board bun nu te face să visezi mai mult.

Te ajută să te **risipești mai puțin**.

La ce folosește un Vision Board

Un vision board sănătos:

- îți aduce claritate, nu presiune;
- te ajută să spui „nu” mai ușor;
- te ajută să spui „da” la ce contează;
- îți reamintește direcția când ești obosit(ă) sau confuz(ă).

Este util mai ales atunci când:

- ai multe idei, dar puțină direcție;
- știi ce nu mai vrei, dar nu este clar ce urmează;
- simți că faci multe, dar nu înaintezi.

Cum se face, concret, un Vision Board

Pasul 1 - Creează contextul

Alege un moment liniștit.

Nu îl face pe fugă.

Nu îl face între taskuri.

Ideal:

- 30-60 de minute;
- telefonul pe silențios;
- fără așteptarea „trebuie să iasă perfect”.

Pasul 2 - Adună materialele

Poți alege orice variantă îți este mai comodă:

Varianta fizică:

- reviste;
- foarfecă;
- lipici;
- o coală mare / caiet / carton.

Varianta digitală:

- Canva;
- Pinterest;
- un document simplu.

Nu contează forma.

Contează să fie ușor de revizitat.

Pasul 3 - Intră în „mood”, nu în logică

Nu căuta imagini „corecte”.

Caută imagini care te atrag instinctiv.

Taie sau salvează:

- imagini;
- cuvinte;
- fraze;
- simboluri.

Dacă îți place fără să știi de ce, este suficient.

Nu analiza. Selectează.

irina-stefan.com

Pasul 4 - Alege maximum 3 direcții

Un vision board nu este despre „toată viața”.

Întreabă-te:

- Ce este important pentru mine **acum**?
- Unde simt că este nevoie de claritate?

Exemple:

- muncă / direcție profesională;
- relații;
- sănătate / ritm de viață.

Mai mult de 3 = zgomot.

Pasul 5 - Aranjează simplu

Nu trebuie să fie estetic.

Nu trebuie să fie „Instagramabil”.

Aranjează imaginile astfel încât:

- să fie ușor de privit;
- să le înțelegi când revii la ele;
- să simți „da, aceasta este direcția mea”.

Punem afirmații?

Da, dar cu măsură.

Afirmațiile pot fi utile doar dacă sunt credibile pentru tine.

Evită afirmații de tipul:

- „Sunt perfect fericit(ă)”;
- „Totul este ușor”;
- „Am tot ce îmi doresc”.

Mintea le respinge imediat.

Alege afirmații de tipul:

- „Fac pași mici, constanți.”
- „Îmi respect ritmul.”
- „Aleg claritatea în fiecare zi.”
- „Am voie să schimb direcția.”

Afirmațiile bune nu te forțează, **te susțin**.

Cât de des ne uităm la Vision Board?

Nu obsesiv.

Nu zilnic din obligație.

Ideal:

- 1-2 ori pe săptămână;
- sau dimineața, câteva secunde;
- sau când te simți pierdut(ă).

Întreabă-te simplu:

„Ce decizie de azi poate fi mai aliniată cu ce văd aici?”

Atât.

Ce NU este un Vision Board

Este important să fie clar:

- nu este o listă de dorințe magice;
- nu garantează rezultate;
- nu înlocuiește acțiunea;
- nu te scutește de decizii.

Este un **instrument de orientare**, nu o promisiune.

Un ultim lucru important.

Dacă, atunci când faci vision board-ul:

- apare rezistență;
- apare confuzie;
- apare blocaj.

Nu forța.

Uneori, înainte să construiești ceva nou,
este nevoie să închizi ceva vechi.

De aceea, acest vision board funcționează cel mai bine atunci când este dublat de un proces de claritate și închidere.

Meditația „**Închidem 2025**” este creată exact pentru acest pas. O găsești pe www.irina-stefan.com în secțiunea Crește (Meditații Minte Clara) sau în bio.

Un Vision Board sănătos:

- nu promite miracole;
- nu forțează;
- nu te minte.

Este un **instrument de orientare**, nu de presiune.

Funcționează atunci când:

- adevărul vine înaintea dorinței;
- acțiunea vine înaintea perfecțiunii;
- închiderea vine înaintea noului început.

ÎNTREBAREA FINALĂ

Ce pot face diferit în următoarele 14 zile?

Dacă ai acest răspuns, Vision Board-ul tău deja funcționează.

BUILD
your dream

@minteclara