

Cómo crear un Vision Board con Pinterest



La manera más rápida y fácil de crear un Vision Board YA es con Pinterest, porque tiene todas las funciones necesarias para este fin. De hecho, la aplicación fue creada con el propósito de inspirarnos a concretar nuestros sueños.

En Pinterest puedes crear tableros personales en donde podrás elegir las ideas que deseas elegir.

Entonces, en primer lugar, recomendamos que prepares el ambiente para crear tu Tablero de Sueños ya que, recuerda, ¡estás por crear el inicio de tu nueva realidad!

Apaga el teléfono (o silencia las notificaciones), pon música que te haga sentir alegre, prende unas velas aromáticas que te traigan recuerdos felices y ponte cómodo.

Una vez listo, escribe en un papel todo lo que quieres ver en tu realidad, TODO. Desde lo material, hasta lo invisible o la que crees que es imposible.

Puedes escribir las cosas que te gustaría disfrutar, como una casa o un auto nuevo, los viajes que sueñas hacer, los amigos o la pareja que deseas atraer, el estado de salud y físico que quieres tener, las emociones que te gustaría sentir a menudo, etc.

La verdad es que no hay reglas ni límites para crear un Vision Board, porque se trata de crear una nueva realidad.

1. Cuando tengas más o menos escrito todo lo anterior, ingresa a Pinterest. Puedes usar la aplicación en el móvil, o entrar a la web desde tu notebook.
2. Abre tu perfil y crea un Tablero con un título que te resulte motivador.
3. Puedes usar tu propio nombre, una fecha, un año, o lo que quieras.
4. Hasta lo puedes titular "Vision Board" o "Mi nueva realidad", por ejemplo.
5. La idea es que sepas que ese tablero tiene este propósito.
6. Ahora comienza a buscar las cosas que anotaste en tu papel en Pinterest.
7. Verás que al escribir palabras sueltas en el buscador, la aplicación te muestra sugerencias y etiquetas que te ayudan a definir mejor las ideas que quieres encontrar.
8. Empieza a navegar entre ellas, y guarda aquellos pins que te encanten en el tablero que acabas de crear.

A medida que vas guardando estas ideas, el algoritmo de Pinterest empieza a comprender qué cosas te gustan y comienza a sugerirte más ideas nuevas sin que las busques siquiera. Prueba y verás. Es mágico.

Para las metas emocionales, lo que puedes buscar son frases o palabras, tipo posters con frases e imágenes inspiracionales, ya que hay casos en los que no siempre hay una representación directa de lo que quieres.

Como recomendación, sugiero que, aunque te gusten las frases bonitas, que siempre trates de tener más imágenes que palabras, ya que comunican mucho más, y aparte, le dan indicadores a Pinterest de qué nuevas ideas te puede sugerir la próxima vez que te conectes.

Cuando hayas reunido varios pines para cada meta, ¡ya tienes tu Vision Board!

Verás que tu tablero ahora es una colección de imágenes, ilustraciones, videos, fotos, que te le empiezan a dar vida a esa realidad que tienes el potencial de crear.

Luego de crear tu Vision Board en Pinterest, tienes varias opciones y tú eliges qué hacer. Nuestra recomendación es que te olvides de tu mapa de sueños y aspiraciones. Los seres humanos somos duales. Por lo tanto, así como queremos algo, al mismo tiempo no lo queremos, por miedo al fracaso.

Entonces, para contrarrestar esa fuerza negativa, lo más fácil que podemos hacer es olvidarnos del tablero, sabiendo que, al haberlo creado con intención, lo único que tenemos que hacer es seguir nuestra "vida normal", actuando para lograr eso que queremos.

También hay personas que pueden tener su Vision Board pegado en la oficina o en la habitación, y puede funcionar para tí, más que nada si puedes gestionar tus auto-sabotajes.

De todas maneras, cada cual tiene la libertad de hacer lo que desee con su Vision Board, porque es algo súper personal.

El mirarlo una vez o mirarlo todos los días no es la cuestión, sino lograr que tu Vision Board que sea el lugar que te ayude a visualizar cuál es tu realidad potencial y que te ayude a detectar las posibilidades para crearla, en todo lo que haces.