

DIY opruim.GUIDE

van zoi naar mooi

module 1: mindREset

Les 3.

moodboard maken

isabel lee andersen

Les 3. Moodboeard maken - hoe voel jij je

Na het visionboard maak je een moodboard van jouw gevoel. Probeer je voor te stellen hoe jij je voelt wanneer jouw huis helemaal opgeruimd is.

*Hoe voel jij je dan? Wat straalt je uit?
Is dat rust? Kalmte? Vrijheid? Vreugde? Of ...*

De kunst is om het moodboard zo eenvoudig mogelijk te houden. Dat maakt het board overzichtelijk en krachtig. Hoe krachtiger, hoe beter. Verzand niet in de hoeveelheid materiaal omdat je het mooi vindt. Let eerder op hoe jij je erbij voelt of welk gevoel het oproept.

Stel dat je rust uitstraalt en jij je kalm voelt, wat beeldt dit uit? Is dat ergens in de natuur of aan de zee?

- *Kies een foto van jezelf (of meerdere) die uitstraalt hoe jij je voelt.*
- *Verzamel beeldmateriaal, tekst(en), favoriete quotes of kleine dingen die bijdragen aan wat je uitstraalt of hoe jij je voelt.*
- *Maak een selectie van jouw verzameling.*
- *Plak deze op een stevig stuk karton of foamboard.*
- *Hang je moodboard naast het visionboard op een zichtbare plek op.*
- *Reflecteer regelmatig en werk het board bij. Niets blijft permanent!*

senses of sook

Voorbeeld moodboard | hoe ik me voel

Moodboard

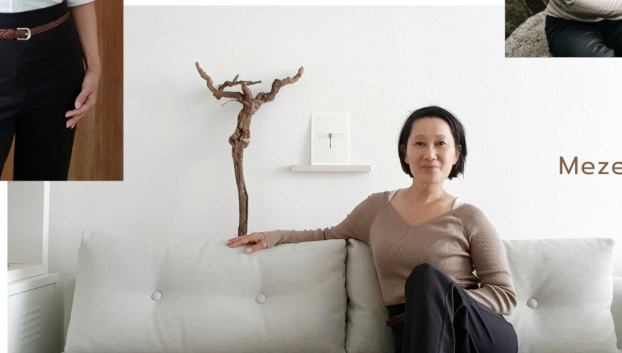
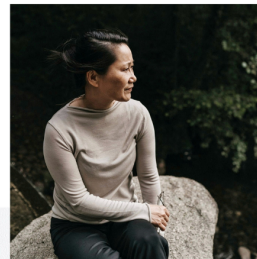


Wat straal ik uit:

Rust
Kracht
Tevredenheid
Authenticiteit
Zelfbewustzijn

Hoe ik me voel:

Fijn
Sterk
Kwetsbaar
Dankbaar
Gezegend



Mezelf zijn!

Op de foto hierboven zie je mijn moodboard en hoe ik me voel. Als ik goed naar mezelf kijk, heb ik in de afgelopen jaren een enorme ontwikkeling meegemaakt in wat ik uitstraal. Door opruimen ben ik van een onzekere vrouw naar een zelfbewuste vrouw getransformeerd. Ik durf nu te staan voor wie ik ben en waar ik voor sta.

senses of sook

www.sensesofsook.nl

senses of sook

En nog een mooie stap gezet!

Wees trots op jezelf, je kunt het! Beloon jezelf met iets kleins, je hebt het verdiend!





v
a
n

b
o
v
e
n

n
a
a
r

b
e
n
e
d
e
n