



Visualisatie

Visualiseren betekent het zich iets voorstellen in een beeld. Met dit visualiseren kunnen we een verlangen, een missie, projecteren in de toekomst en daarmee 'waar' maken. Dat kan vanuit de gedachte dat alles waar energie in gestopt wordt, groeit. Energie is niet te maken of vernietigen, wel te transformeren. Dat kan bijvoorbeeld door te focussen en een beeld van de werkelijkheid heel concreet te projecteren in de toekomst.

De kracht van visualisatie is meer en meer gebruikelijk in o.a. de sportpsychologie, medische wetenschap, diverse muziek en toneelconservatoria en het zakenleven. Onze verbeelding heeft een sterke invloed op ons fysiek, mentaal en emotioneel welbevinden. D.m.v. visualisatie - het mentaal creëren van beelden – is het mogelijk direct invloed te hebben op het bereiken van onze doelen. Sleutelwoorden voor succesvol visualiseren zijn motivatie, ontspanning, concentratie, verbeelding, overtuiging en zelfsuggestie (affirmeren).

Lichaam en geest blijken sterk te reageren op mentale beelden. Het brein maakt geen onderscheid tussen wat werkelijk gebeurt of wat in gedachten gebeurt. Met visualisatie, kunnen we onszelf ook mentaal herprogrammeren. Ook prestaties blijken in ons hoofd te beginnen, met een gedachte. Sporters doen dit, door zowel de spieren als de geest als het ware voor te programmeren en af te stemmen op de te leveren prestaties. Als we ons voorstellen dat we winnen (in detail het gedrag daarbij voor-beleven) blijkt dit te helpen in de realiteit.

Regels voor effectieve visualisatie

- Visualiseer altijd in de tegenwoordige tijd.
- Visualiseer tot in detail. Kleuren, geuren, temperaturen, sensaties, omgevingen, aanwezigen, gedrag van jezelf en anderen, gevoelens, effecten etc.
- Visualiseer niet te letterlijk in termen van data en tijden, hoeveelheden, gewichten, prijzen etc.
- Visualiseer in het hogere belang van iedereen
- 'Controleer' niet of je visualisatie al 'waarheid' is. Laat het los en vertrouw op het resultaat op langere termijn.
- Visualiseer vanuit ontspanning. Dan sta je meer open voor suggestie en word je minder gehinderd door afleidende gedachten.
- Herhaal de visualisatie regelmatig.

Vrij naar: Organisatieontwikkeling met Theory U, Esther de Haan en Eva Beerends.

