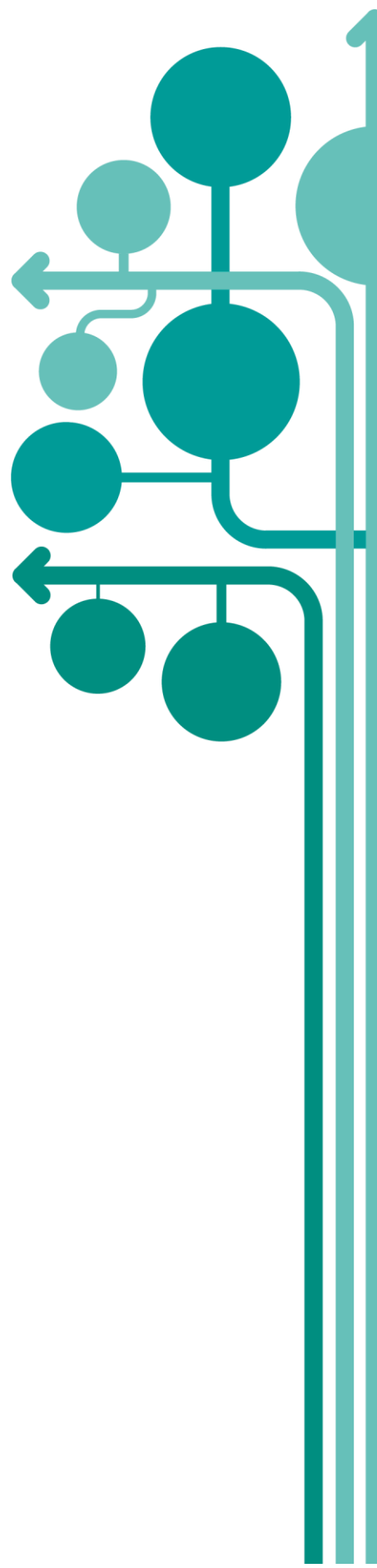


Vizijų lenta tikslų siekimui

Emocinio intelekto ugdymo serija

2024

Dr. Elena Trepulė



Vizijų lenta - tai įrankis, naudojamas vizualizuoti ir perteikti savo tikslus, svajones ir siekius. Tai fizinė arba virtuali lenta, kurią sudaro įvairūs vizualiniai elementai, tokie kaip nuotraukos, citatos, paveikslėliai, simboliai ar kiti objektai, atspindintys žmogaus norimus rezultatus arba gyvenimo sritis, kurias norisi tobulinti. Šie elementai padeda sukurti vaizdinį apie tai, ką norima pasiekti, ir padeda asmeniui įsivaizduoti savo ateitį bei motyvuoja siekti savo tikslų.

Vizijų lentos yra labai asmeninės ir individualios, nes jos atspindi konkretaus žmogaus tikslus, vertybes ir svajones. Jos gali būti naudojamos įvairiose gyvenimo srityse, įskaitant karjerą, asmeninį tobulėjimą, sveikatą, santykius ir kt. Vizijų lentos kūrimas taip pat yra kūrybinis procesas, kuris leidžia išreikšti savo vaizduotę ir kūrybingumą, o reguliarus žvilgsnis į lentą padeda išlaikyti fokusą ir motyvaciją siekiant savo tikslų.

Domintis asmeniniu progresu ir siekiant tikslų skaitome apie daug žinomų asmenybių, kurios naudoja vizijų lentas tikslų įgyvendinimui. Tai ir TV bei muzikos industrijos asmenybės Oprah Winfrey, Ellen DeGeneres, Rees Witherspoon, Will Smith, Jim Carrey, Katy Perry, ir daugybė verslo ir veiklos pasaulio įžymybių, kurie mažiau kalba apie naudojamus įrankius, bet jų gyvenimo rezultatai rodo šių priemonių efektyvumą.

Vizijų lentų svarba

Tyrimas, kuriame dalyvavo 1127 asmenys ir 500 smulkių verslininkų JAV parodė (Hill, 2016), kad žmonės, kurie įsivaizduoja savo finansinius ir kitus tikslus, daug labiau pasitiki jų pasiekimu nei tie, kurie to neįsivaizduoja. Tiksliau tie, kurie saugo tokių tikslų vaizdus, nuotraukas ar turi vizijų lentas, yra beveik du kartus labiau įsitikinę (59 proc., palyginti su 31 proc.), kad šiuos tikslus pasieks, nei tie, kurie to nepasieks. O kalbant apie Naujųjų metų pažadų laikymąsi, 67 proc. apklaustų asmenų mano, kad nuotraukos ir vaizdai padidina tikimybę juos įgyvendinti. Užtikrintumas ir pasitikėjimas šioms žmonėms leidžia ryžtingiau planuoti biudžetą ir galiausiai pasiekti užsibrėžtų tikslų.

Apklausa parodė, kad tikslų vaizdavimas turi įtakos tam, kaip žmonės jaučiasi dėl savo finansų. Mat žmonės, kurie įsivaizduoja ir vizualizuoja savo tikslus, mažiau nerimauja dėl biudžeto sudarymo nei tie, kurie to nedaro (16 proc., palyginti su 29 proc.) ir jaučiasi daugiau pasiekę bei laimingesni (73 proc., palyginti su 50 proc.). Be to, žmonės, kurie vizualizuoja savo pasiekimus, yra daugiau nei du kartus labiau patenkinti savo finansine būkle nei tie, kurie to nedaro (38 proc., palyginti su 18 proc.).

Anot psichologų (Hill, 2016) vaizdai greičiau emociškai susieja mus su mūsų asmeniniais ir finansiniais tikslais, jų išsikėlimu ir siekimu. Būtent vaizdiniai padeda mums mąstyti ir judėti šių tikslų link, todėl žmonės iliustruojantys savo tikslus vaizdiniais, geriau moka planuoti biudžetą ir taupyti, ir ši veikla savaime suteikia gerovės jausmą.

Tai ypač pasakytina apie tūkstantmečio kartą, kuri užaugo su skaitmeniniais fotoaparatais ir internetu, tad vizualizacija yra labai svarbi priemonė jų tikslams ir svajonėms įgyvendinti. 74 proc. šiame tyrime dalyvavusių tūkstantmečio kartos atstovų plėtoja savo tikslus vaizdiniais formatais, ir net 91 proc. jų savo dabartinę finansinę padėtį sieja būtent su tuo, kad savo tikslų siekimui naudoja vizualizacijas.

Vizualizacijų ir vizijų lentų svarbą ypač akcentuoja startuolių kūrėjai ir kiti smulkieji verslininkai. 46 proc. apklausoje dalyvavusių smulkiųjų verslininkų pradėjo savo verslą, nes turėjo viziją ir nusprendė jos laikytis ir beveik du trečdaliai (63 proc.) smulkiųjų verslininkų mano, kad tikslų vizualizavimas padeda jiems susikurti ir toliau plėtoti verslo planus. Kas penktas smulkusis verslininkas, pradėdamas verslą, naudojo vizijų lentą ar kitą vizualizaciją. Net 82 proc. smulkiųjų verslininkų, naudojusiu vizijų lentas, nurodė, kad yra pasiekę daugiau nei pusę savo numatytų tikslų.

Kaip veikia vizijų lenta

Dėl smegenų lankstumo ir gebėjimo mokytis, adaptuotis ir persijungti žmogus gali keistis. Šis nuostabus pajėgumas vadinamas neuroplastiškumu ir leidžia treniruoti smegenis sėkmei. Tuo tarpu vizualizacija yra vienas iš galingiausių ir efektyviausių būdų tai padaryti.

Perjungimo procese naudojami du pagrindiniai komponentai: veidrodiniai neuronai ir neuronų rezonansas, o pastarasis yra susijęs su fokusavimu ir problemų sprendimu. Būtent vizualizacija gali padėti perjungti smegenis, idant generuotų daugiau idėjų, sprendimų ir motyvacijos (Tabaka, 2019).

Vizualizacijos metu selektyvusis dėmesys, išpaudžia svarbius dalykus smegenų daliai, kuri filtruoja nereikalingą informaciją ir sutelkia dėmesį į svarbią informaciją. Tuomet smegenys, it lazeris sutelkia dėmesį į žmogaus tikslus ir supažindina su tuo, ko reikia sėkmingam tikslų išsipildymui.

Kiti vizijų lentos privalumai

Kuriant vizijų lentą turime išsigryninti savo norus ir aiškiai fokusuotis į numatomus tikslus. Kurdami mums tinkančią vizijų lentą, turėsime išsiaiškinti savo pagrindines vertybes bei formuluoti savo viziją bei tikslus. Taip sukūrus vizijų lentą atsiranda aiškumas ir susikoncentravimas. Kartu, tai mažina stresą ir abejones. Viena iš priežasčių, kodėl nerimaujame yra tai, kad smegenys susiduria su naujomis idėjomis. Mintis daryti tai, ko anksčiau nesame darę arba siekti to, dėl ko nesame visai tikri, kad galime pasiekti, gali būti pakankamai gąsdinanti. Tuo tarpu kasdienis susipažinimas su tuo, kas vaizduojama vizijų lentoje padės šiems dalykams jaustis pažįstamais, suprantamais ir pasiekiamais, taip sumažinant asmeninę reakciją į stresą.

Vizijų lentos suteikia mums aiškų vizualinį įvaizdį apie tai, ko norime pasiekti, padėdamos mums kurti konkrečius ir realius tikslus. Šis vizualinis pateikimas remia teigiamą požiūrį į save, skatina motyvaciją bei ryžtą. Be to, vizijų lenta gali būti puikus būdas organizuoti mūsų mintis ir idėjas, taip suteikiant struktūrą ir aiškumą veiksams. Kartu vizijų lenta gali padėti atskleisti mūsų tikslų ir vertybių suderinamumą, leisdama geriau suprasti, kas mums yra svarbiausia gyvenime. Taigi, vizijų lenta ne tik padeda nustatyti tikslus, bet ir skatina mūsų asmeninį augimą bei sėkmę.

Kaip parengti vizijų lentą

Vizijų lentos rengimas yra įdomus ir kūrybiškas būdas vizualizuoti savo tikslus ir svajones bei skatinti motyvaciją jų siekti. Jau aptarėme, kad pirmiausia svarbu apibrėžti savo tikslus ir svajones. Geriausiai tai padaryti įsivaizduojant save ateityje ir galvojant, ką norėtume pasiekti. Tuomet surenkame vizualinius elementus, kurie atspindėtų tikslus ir svajones. Tai gali būti nuotraukos, paveikslėliai, iškarpos, citatos ar simboliai. Norint, vizijų lentos estetiką galima derinti prie patalpos dizaino ar galų gale – savo gyvenimo filosofijos ir estetikos.

Pasirinkti paveikslėliai, vaizdai ir tekstai klijuodami arba segami ant pasirinkto fono – kartais tai tiesiog kartono lapas, o norint stacionaresnio varianto – pasirinktos formos rėmas su pagrindu. Svarbu būti kūrybingais ir įtraukti į lentą tai, kas jums yra svarbu ir motyvuoja. Be to verta pagalvoti ne tik apie pagrindinius tikslus ir svajones, bet ir apie tarpinius žingsnius, nes tai padės jums matyti progresą ir laikytis kelio į savo tikslus.

Galų gale, galime naudoti vizijų lentą kaip įrankį, skatinantį motyvaciją ir fokusą savo siekiuose. Svarbu reguliariai peržiūrėti lentą ir įsitikinti, kad veiksmai ir sprendimai atitinka viziją bei nepamiršti atnaujinti lentą, kai tikslai ar svajonės kinta.

Veiksmingas būdas

Vizijų lenta yra tyrimais paremtas įrankis, padedantis žmonėms siekti savo tikslų ir įgyvendinti svajones. Vizualinis pateikimas gali sustiprinti žmonių motyvaciją ir padidinti jų pasitikėjimą savimi, kas yra vienas svarbiausių asmeninės sėkmės elementų. Be to, reguliariai naudojant vizijų lentą gali pagerėti net ir asmens psichologinė gerovė bei sumažėti streso lygis, nes vizijų lentos turėjimas suteikia jausmą, kad asmuo turi kontrolę ir tam tikrą savo gyvenimo struktūrą.

Mokslininkai taip pat pastebėjo, kad vizijų lentų kūrimo procesas gali padėti žmonėms aiškiau apibrėžti savo tikslus ir nustatyti realius žingsnius, reikalingus jiems pasiekti. Tai padeda sumažinti neapibrėžtumo jausmą ir padidina galimybes siekti sėkmės. Be to, tokie vizualinio pateikimo elementai, kaip paveikslėliai ar simboliai, gali padėti stiprinti žmonių vaizduotę ir pagerinti jų atmintį bei koncentraciją, kas yra esminis ilgalaikio tikslo siekimo elementas.

Tai leidžia teigti, kad vizijų lenta yra ne tik veiksmingas, bet ir mokslu paremtas būdas siekti asmeninių tikslų ir svajonių. Integravus šiuos įrankius į kasdieninį gyvenimą, žmonės gali pajusti stipresnę kontrolės jausmą, didesnę pasitenkinimą gyvenimu ir pasitikėjimą savimi siekiant asmeninės sėkmės.

Literatūra

Hill, C. (2016) Visualizing Goals Influences Financial Health and Happiness, Study Finds. <https://www.prnewswire.com/news-releases/visualizing-goals-influences-financial-health-and-happiness-study-finds-300207028.html>

Tabaka, M. (2019) A New Study Shows 1 in 5 Successful Entrepreneurs Use Vision Boards. The Results Are Backed by Neuroscience. A good vision board should be part of every success plan, as demonstrated by studies and neuroscience. <https://www.inc.com/marla-tabaka/study-shows-1-in-5-successful-entrepreneurs-use-vision-boards-backed-by-neuroscience.html>