

Geleid Vision Board 7 Stappenplan

Samen met de Heilige Geest richting ontvangen
en zichtbaar maken



Jouw New Years Gift
van mij

*Enjoy!
liefs, Anouk*



Geleid Vision Board 7 Stappenplan

Samen met de Heilige Geest richting ontvangen
en zichtbaar maken

Stap 1 – Tot rust komen en luisteren

Je begint met vertragen. Zet zacht worshipsongs op. Je laat het afgelopen jaar los en komt met je aandacht in het hier en nu. In gebed nodig je de Heilige Geest uit om te spreken. Niet jouw plannen, maar Gods richting vormt de basis van dit proces.

Stap 2 – Het Woord of Thema ontvangen

In stilte en openheid ontvang je het Woord of thema dat God voor dit jaar aan je wil geven. Dit kan een enkel woord zijn, een Bijbeltekst, een beeld of een duidelijke indruk. Neem de tijd om hierbij te blijven en vraag om bevestiging door Bijbelverzen.

Stap 3 – Terugkijken en onderscheiden

Vanuit het ontvangen Woord kijk je terug op het afgelopen jaar. Wat heeft je dichterbij God en je roeping gebracht? Wat hield je juist tegen of trok je weg van het woord/thema dat je nu ontvangen hebt?

Stap 4 – Jouw kompas dit jaar

LOSLATEN: Wat trekt je weg van wat God spreekt?
Benoem het eerlijk - gewoontes, gedachten, tijdvreters

OMARMEN: Wat brengt je dichterbij?
Schrijf op wat je wilt versterken - ritmes, relaties, praktijken.

Stap 5 – Verbeelden met Woord en beeld

Je vult je vision board met:

- Bijbelverzen die aansluiten bij jouw Woord of thema
- Woorden die richting geven

Afbeeldingen die vreugde, vrede en liefde oproepen

Stap 6 – Verankeren en uitspreken

Je neemt tijd om je Vision Board in gebed bij God te brengen. Je spreekt de Bijbelverzen hardop uit en dankt Hem voor wat Hij heeft laten zien. Je legt het proces en de uitkomst bij Hem terug.

Stap 7 – Dagelijks herinneren en meebewegen

Plaats je vision board op een plek waar je het dagelijks ziet. Laat het je herinneren aan Gods Woord, je keuzes en je richting. Spreek de Bijbelverzen hardop uit. Kies één Do uit je lijst en richt je daar die dag op, check of je nog op koers bent.

Gecreëerd en aangeboden door:
Divine Coaching by Anouk
contact@anoukbeekman.nl
www.anoukbeekman.nl

INTRO



Dit is geen gewoon Vision Board

Het is een ontmoeting met God over jouw jaar. Want in Zijn Woord zegt Hij:

'Schrijf het visioen op, schrijf mijn antwoord duidelijk op een stenen plaat, zodat iedereen het in het voorbijlopen kan lezen. Het duurt nog enige tijd voordat het visioen werkelijkheid wordt, maar eens zal zeker de dag aanbreken waarop het wordt verwezenlijkt. Misschien lijkt het langzaam te gaan, maar blijf er toch op wachten want het komt beslist en zal geen moment te laat komen!'

Habakuk 2:2-3 (HTB)

In dit geleide proces maak je bewust ruimte om van de Heilige Geest te ontvangen wat voor dit jaar belangrijk is. Je stelt niet de vraag "Wat wil *ik* bereiken?" maar **"Heer, wat wilt U mij laten zien?"** Stap voor stap geef je vorm aan wat God spreekt met Zijn Woord, beelden die je vreugde geven en keuzes die leven brengen.

Wat heb je nodig?

- Rustige ruimte
- Tijd (90-120 minuten)
- Je Bijbel en zachte worshipmuziek
- Schrijfmateriaal
- Vision Board basis (karton/canvas)
- Tijdschriften, foto's of printjes
- Schaar, lijm, stiften
- Een open hart



Mijn Vision Board 2026 als voorbeeld

STAP 1



Tot rust komen en luisteren

Voordat je kunt ontvangen, moet je ruimte maken. Je komt uit een jaar vol beweging, beslissingen, drukte en misschien ook teleurstellingen of verrassingen. Al die ervaringen zitten nog in je lijf, in je gedachten, in je hart. Je mag het afgelopen jaar loslaten, zodat je kunt vertragen, landen in het hier en nu en je afstemmen op de Heilige Geest

Hoe doe je dit?

Zet zachte Worshipmuziek op die je helpt te ontspannen. Ga zitten op een ontspannen plek en neem een paar diepe ademhalingen. Voel je voeten op de grond. Laat je schouders zakken. Sluit je ogen. Spreek uit: "Heer, hier ben ik. Ik kies ervoor om nu aanwezig te zijn bij U."

Nodig de Heilige Geest uit om te spreken. Geef jezelf toestemming om alles wat je bij je draagt, zorgen, plannen, gedachten, los te laten en ze aan Jezus te geven.

En stel vervolgens vragen als: Heer, wat wilt U mij laten zien voor dit jaar? Wat is belangrijk in dit seizoen? Waar wilt U mij naartoe leiden?

En dan: wacht. Blijf in stilte. Laat gedachten komen en gaan zonder ze vast te grijpen. Adem rustig. Wees aanwezig.

Reflectie

- Voel ik me verbonden met God op dit moment?
- Heb ik mijn eigen wensen losgelaten?
- Ben ik bereid om iets te horen wat ik niet verwacht?

Gebied bij deze stap

"Heilige Geest, ik nodig U uit om te spreken. Geef mij oren om te horen en een hart om te ontvangen. Leid mij in alle waarheid. Laat mij niet vanuit mijn eigen verstand, maar vanuit Uw stem bewegen in Jezus' naam. Amen."

STAP 2



Gods Woord / Thema ontvangen

In stilte en openheid ontvang je wat God voor dit jaar aan je wil geven. Het kan een enkel woord zijn. Een Bijbeltekst. Een beeld dat in je opkomt. Een duidelijke indruk of gewaarwording. Soms is het helder en krachtig en soms is het fluisterend en zacht. Beide zijn goed. Het gaat erom dat je het herkent als van Hem.

Hoe doe je dit?

Blijf in de stilte van stap 2. Leg geen druk op jezelf. Vraag eenvoudig: *"Heer, wat wilt U mij geven voor dit jaar?"*

Ontvang wat komt. Misschien een woord als "vrede", "moed", "verbinding" of "loslaten". Misschien voel je een richting zoals "eenvoud" of "volheid". Misschien een Bijbeltekst die opnieuw leven krijgt. Let op wat blijft hangen en tot je hart spreekt. Dat is vaak een teken dat het van de Heilige Geest komt; het voelt waar, vredig, liefdevol.

Neem de tijd om hierbij te blijven. Vraag God om bevestiging door Zijn Woord. Zoek Bijbelverzen die aansluiten bij het thema of Woord. Gods stem spreekt nooit in strijd met Zijn Woord. Als wat je ontvangt wordt bevestigd door de Bijbel, mag je erop vertrouwen.

Reflectie

- Wat blijft terugkomen in mijn gedachten?
- Welk woord of beeld geeft vrede in mijn hart?
- Welke Bijbeltekst komt boven of spreekt extra tot mij?
- Voelt dit als van God: liefdevol, waar, helpend?

Gebied bij deze stap

"Hemelse Vader, ik ontvang wat U mij geeft. Bevestig het door Uw Woord. Laat mij weten dat dit van U komt. Dank U dat U tot mij spreekt in Jezus' naam. Amen."

STAP 3



Terugkijken en onderscheiden

Het Woord of thema dat je ontvangen hebt werpt licht op waar je vandaan komt. Door terug te kijken op het afgelopen jaar met dit nieuwe licht, kun je patronen herkennen en onderscheiden wat echt belangrijk is.

Hoe doe je dit?

Neem je ontvangen Woord of thema als lens. Kijk door die lens naar het afgelopen jaar.

Stel jezelf vragen zoals:

- Wanneer heb ik dit Woord geleefd, ook al wist ik het toen nog niet?
- Wanneer deed ik het tegenovergestelde?
- Welke momenten gaven mij vreugde en leven?
- Welke keuzes kostten mij vrede en energie?

Maak twee kolommen: wat hielp en wat hinderde. Wees eerlijk zonder oordeel. Dit is geen moment voor zelfkritiek, maar voor leren.

Reflectie

- Welke gewoontes of keuzes brachten mij dichterbij God?
- Wat gaf mij energie en wat putte mij uit?
- Waar heb ik Gods hand gezien in het afgelopen jaar?
- Welke patronen wil ik doorbreken?
- Wat neem ik mee naar dit nieuwe seizoen?

Gebied bij deze stap

"Hemelse Vader, laat mij eerlijk kijken zonder veroordeling. Help mij te zien wat U wilt laten zien. Geef mij wijsheid om te onderscheiden wat van waarde is en wat ik mag loslaten in Jezus' naam. Amen."

STAP 4



Jouw kompas voor dit jaar

Nu wordt het concreet. Je vertaalt het ontvangen Woord naar dagelijkse keuzes. Deze keuzes zijn jouw kompas voor het komende jaar.

Hoe doe je dit? Maak twee lijsten: LOSLATEN en OMARMEN.

LOSLATEN (Minder of Niet meer)

Wat houdt je tegen? Wat wil je verminderen?

Denk aan:

- Gewoontes die je vrede stelen (*zoals te veel scrollen, overwerken, mensen pleasen*)
- Gedachtepatronen die niet van God komen (*zoals perfectionisme, angst, vergelijking*)
- Tijdvreter die je wegtrekken van wat écht belangrijk is
- Relaties of omgevingen die je niet voeden
- Valse verwachtingen die je op jezelf legt

Wees specifiek. Niet "minder stressen" maar "stoppen met werk checken na 21:00."

Gebied bij deze stap

"Hemelse Vader, geef mij moed om los te laten wat mij tegenhoudt. Geef mij wijsheid om te kiezen voor wat leven geeft. Help mij om deze keuzes trouw vol te houden, niet vanuit dwang maar vanuit liefde voor U in Jezus' naam. Amen."

OMARMEN (Meer of Vaker)

Wat brengt je dichterbij? Wat wil je versterken?

Denk aan:

- Ritmes die je gronden (*zoals ochtendroutine, stilte, gebed, Bijbelles*)
- Relaties die je opbouwen en bemoedigen
- Praktijken die je verbinden met God (*zoals aanbidding, natuur, creativiteit*)
- Gewoontes die energie geven (*zoals bewegen, goed slapen, gezond eten*)
- Momenten van vreugde en rust

Wees specifiek. Niet "meer rust" maar "elke zondag een wandeling in de natuur zonder telefoon."

STAP 5



Verbeelden met Woord en beeld

Wat je ziet, raakt je hart. Wat je leest, vormt je denken. Nu maak je Gods waarheid zichtbaar.

Hoe doe je dit?

Bijbelverzen: Zoek Bijbelteksten die je Woord of thema bevestigen, verdiepen en versterken. Schrijf ze op je Vision Board in je eigen handschrift of print ze mooi uit.

Woorden: Schrijf woorden op die richting geven en kracht verlenen zoals Vrede, Kracht, Nabij, Trouw, Geliefd, Waardig, Vrij.

Beelden: Kies afbeeldingen die vreugde, vrede en liefde oproepen. Foto's, tijdschriftplaatjes, prints wat jou uitnodigt om stil te staan bij God. Kies bewust. Vraag bij elk beeld: nodigt dit mij uit om stil te staan bij God? Geeft dit mij vreugde? Past dit bij het Woord dat ik ontvangen heb? Vermijd beelden die: druk of onrustig voelen, vergelijking oproepen of je wegtrekken van wat God spreekt.

Dit is jouw vision board. Er zijn geen regels. Wat telt is dat het een plek wordt waar je graag naar kijkt met motiverende, inspirerende en bemoedigende woorden die je graag uit wilt spreken.

Reflectie

- Welke Bijbelteksten spreken nu extra tot mij?
- Welke woorden geven mij kracht?
- Welke beelden roepen vreugde op?
- Nodigt dit vision board mij uit om te kijken en te lezen?
- Voel ik vrede en vreugde bij wat ik maak?

Gebied bij deze stap

"Hemelse Vader, laat dit Vision Board een zichtbare herinnering zijn aan Uw Waarheid. Leid mij in wat ik kies. Laat elk woord en beeld mij dichter bij U brengen in Jezus' naam. Amen."

STAP 6



Verankeren en uitspreken

Je Vision Board is klaar. Maar voordat je het op gaat hangen, leg je het bij God neer. Niet als prestatie, maar als ontvangst. Je dankt Hem voor wat Hij gesproken heeft en je vertrouwt erop dat Hij je zal leiden in het toepassen ervan.

Hoe doe je dit?

Neem je Vision Board in je handen. Kijk ernaar. Zie wat je gemaakt hebt. Ga in gebed en spreek uit:

- Dank voor wat God laten zien heeft
- De Bijbelverzen die op je board staan (spreek ze hardop uit)
- Je verlangen om dit jaar te wandelen in wat Hij spreekt
- Je overgave: niet jouw kracht, maar Zijn kracht en Zijn genade

Wees eerlijk over je twijfels of angsten. Misschien vraag je je af of je het wel volhoudt. Misschien voel je weerstand bij bepaalde keuzes. Leg het bij Hem neer. Hij is trouw, ook als jij wankelt.

Deze stap gaat over loslaten van controle. Je hebt jouw deel gedaan; gecreëerd, gekozen, vormgegeven. Nu mag je het aan God geven en erop vertrouwen dat Hij het werk af zal maken. Jij bent niet verantwoordelijk voor de uitkomst. Jij bent verantwoordelijk voor je gehoorzaamheid, voor het ja-zeggen, voor het blijven luisteren. De rest is aan Hem.

Reflectie

- Wat wil ik God danken?
- Waar heb ik Zijn leiding gezien?
- Welke twijfel of angst mag ik bij Hem neerleggen?
- Vertrouw ik erop dat Hij mij zal helpen?

Gebied bij deze stap

"Hemelse Vader, ik leg dit vision board bij U neer. Dank U voor Uw leiding. Ik vertrouw erop dat U mij helpt wandelen in wat U vraagt in Jezus' naam. Amen."

STAP 7



Dagelijks herinneren & meebewegen

Dit is geen statisch board, maar jouw kompas voor het jaar. Je komt hier iedere dag terug om te checken of je nog op koers bent of dat je moet bijstellen.

Juist op dagen dat het niet zo lekker gaat of je niet lekker in je vel zit, biedt dit Vision Board jou richting, hoop en bemoediging. Want het is Gods Woord dat speciaal voor jou bedoeld is.

Hoe doe je dit?

Plaats het strategisch

Hang je Vision Board op een plek waar je dagelijks komt. Zichtbaar, niet verstopt. Naast je spiegel, boven je bureau, in de keuken, naast je bed.

Gebruik het actief - elke dag

- Spreek de Bijbelverzen hardop uit
- Kies één Do uit je lijst en richt je daar die dag op
- Neem een moment van dankbaarheid
- Check: ben ik nog op koers? Of moet ik bijstellen?

Wees open voor verdieping en nieuwe inzichten. God spreekt voort. Dit is een levend proces met een levende God.

Reflectie

- Waar hang ik mijn Vision Board dat ik het elke dag zie?
- Wanneer sta ik er dagelijks bij stil?
- Ben ik bereid om aanpassingen te maken?

Gebied bij deze stap

"Hemelse Vader, laat dit Vision Board mij elke dag herinneren aan Uw stem. Help mij wandelen in wat U spreekt in Jezus' naam. Amen."

Slotwoord

Wees genadig voor jezelf. Je zult dagen hebben waarop je je Do's vergeet of je Vision Board niet bekijkt. Dat is menselijk. Wat telt is dat je steeds terugkomt, blijft luisteren en God de ruimte geeft om te leiden.

Gedurende het jaar zal God verder tot je spreken door dit Vision Board. Misschien begrijp je opeens waarom je een bepaald woord of Bijbelvers kreeg. Of een afbeelding gaat veel meer tot je spreken dan in het begin. Dat is Gods manier om het thema te verdiepen en scherper te maken.

Blijf dus kijken, lezen en luisteren. Laat je Vision Board een levende ontmoeting met God blijven. Moge dit Vision Board je het hele jaar herinneren aan Zijn stem, Zijn liefde en Zijn trouw.

Gezegend jaar!



liefs, Anouk

Wil je dit liever niet alleen doen?

Doe dan mee met de [Vision Board Workshop](#)! In de workshop nemen we samen alle stappen door in een veilige, inspirerende omgeving. Je krijgt begeleiding, ruimte om stil te zijn bij God en de kracht van samen creëren.

Meld je aan en klik op: [Vision Board Workshop](#)

Ik kijk ernaar uit om samen met jou te ontdekken welke toekomst God voor in petto heeft!



Geleid Vision Board 7 Stappenplan

werd je aangeboden als
New Years Gift
door Anouk van
Divine Coaching by Anouk