ERSTELLE DIR EIN VISIONBOARD

TELL ME WHAT IS IT YOU PLAN TO DO WITH YOUR ONE WILD & PRECIOUS LIFE?

- MARY OLIVER

Mit einem Visionboard

- visualisierst du deine Träume, Ziele und Wünsche.
- definierst du deine Ziele und wirst dir klar darüber, warum du diese erreichen möchtest.
- übermittelst du deinem Unterbewusstsein, was du in deinem Leben bzw. in bestimmten Bereich deines Lebens erreichen möchtest.
- arbeitest du auch innerlich an deinen Zielen und erinnerst dich immer wieder daran "genau da möchte ich hin!".

Umso klarer du ein Bild von deiner Zukunft erschaffst,
umso klarer wird auch dein Weg dahin.

Erstelle dein Visionboard in 4 Schritten:

<u>Definiere deine Wünsche und Ziele:</u>
Schnapp dir Stift und Papier, sorge für ausreichend Zeit und Ruhe, setz dich hin und schreibe alle deine Wünsche und Ziele auf. Setze dir dabei keine Grenzen, trau dich groß zu träumen. Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt und ignoriere deine innere Stimme, die dir vielleicht weismachen will, dass dies oder jenes unmöglich sei. Sei mutig! Dream big!

Tipps:
Teile deine Wünsche und Ziele in Kategorien ein. Die können zB folgendermaßen aussehen: Berufliche Erfüllung / Sport und Bewegung / Liebe und Partnerschaft / Persönliche Selbstentwicklung / Abenteuer und Reisen / Mein Zuhause / Geld und Finanzen / Familie und Freundschaft - Finde deine persönlichen Bereiche.

Neben dieser Einteilung ist es auch sinnvoll, deine Wünsche und Visionen einen Zeitraum zu geben. Was möchtest du in einem Jahr / 5 Jahren / 10 Jahren erreichen?

ERSTELLE DIR EIN VISIONBOARD

Ergänze deine Visionen durch Bilder:
Nun ist es an der Zeit kreativ zu werden! Sammle Bilder, Texte, Zitate, Illustrationen und Fotos. Finde was deine Wünsche und Gefühle visuell widerspiegelt.
Schneide dir dafür gerne Bilder aus Zeitschriften aus oder suche online danach und drucke sie aus. Pinterest ist dafür zum Beispiel hervorragend geeignet.
Gerne kannst du natürlich auch selber kreativ werden und Zitate aufschreiben, etwas malen etc.

Wenn du dann alle Bilder zusammen hast, ordne sie am besten deinen vorher gesetzten Bereichen zu, um dir das Gestalten des Visionboards etwas zu erleichtern.

Gestalte dein Visionboard
Such dir einen passenden Untergrund für deine Collage. Das kann ein Poster sein, ein Karton, eine Pinnwand... was dir in den Sinn kommt und für dich am geeignetsten erscheint. Es sind keine Grenzen gesetzt. Hol dir auch an dieser Stelle gerne Inspiration auf Pinterest. Die einzelnen Lebensbereiche helfen dir nun beim Strukturieren deines Visionboards. Lege dir die Bilder zurecht und klebe sie anschließend fest bzw. pinne sie an deine Pinnwand.

Finde einen Ort für das Visionboard
Yaaay - dein Visionboard ist nun fertig. Jetzt benötigt es nur mehr den richtigen Platz. Du solltest es dort hinstellen oder aufhängen wo du es auch jeden Tag siehst, sodass du deine Ziele und Wünsche jeden Tag vor Augen hast und sich diese mehr und mehr in deinem Unterbewusstsein verankern. Schaue es dir jeden Tag an, reflektiere und sei in Gedanken dankbar dafür, dass deine visualisierten Träume in Erfüllung gehen.

Ich wünsch dir viel Spaß beim erstellen deines Visionboards und beim visualisieren und manifestieren deiner Träume!
Scrolle noch weiter nach unten für eine kleine Inspiration :)

ERSTELLE DIR EIN VISIONBOARD

Als kleine Inspiration zeige ich dir heute das erste und auch bisher letztes Visionboard, das ich erstellt habe. Ich habe es Ende 2018/Anfang 2019 zusammen gestellt... also doch schon eine Weile her. Auch ich möchte daher mein Visionboard demnächst überarbeiten und mir ein neues erstellen. Vielleicht können wir uns ja gegenseitig motivieren und inspirieren. Aber es ist natürlich auch was sehr persönliches und privates, das man nicht unbedingt teilen mag/muss.

Dennoch möchte ich dir meine erste Version heute zeigen. Ich möchte damit vermitteln, dass es nicht immer super perfekt sein muss. Wichtig ist, dass du dich damit auseinander setzt und einfach startest. Vieles kommt dann schlussendlich von alleine. Hab Spaß daran und vertraue darauf, dass deine Visionen Realität werden.