

Erstelle DEIN Visionboard

Was ist ein Visionboard?

Umso klarer das Bild von deiner Zukunft vor deinem inneren Auge ist, umso besser siehst du deinen Weg.

Ein Visionboard ist ein magisches Tool, das Dir helfen kann, deine Wünsche, Träume, Sehnsüchte und Lebensvision zu visualisieren und zu manifestieren.

Das Visionboard entsteht, wenn du deine Träume, Ziele und Visionen mit Hilfe von Bildern, Zitaten, Illustrationen, Fotos und Texten als Collage zusammenführst.

In wenigen Schritten zu Deinem Board

1. Wofür brennst Du? Was wünschst sich Deine Seele?

Träume groß: Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe dir deine Ziele und Visionen auf. Wichtig dabei ist, dass du dir hier keine Grenzen setzt. Das heißt, sei mutig und schreibe alles auf, was dein Herz höherschlagen lässt. Dabei ist das gute Gefühl mit dem Du die Dinge auswählst, die innere Aufregung und das freudige Pulsieren in Dir -wenn Du an das denkst, was in Dein Leben kommen soll, ganz wichtig.

Und Nein! lass Dich nicht von Deiner Stimme irritieren, die sagt „das ist unmöglich oder das schaffst Du nicht, wie soll das gehen“? Je grösser, desto besser!

Wenn Du Dir unschlüssig bist, oder Du noch nicht genügend Klarheit verspürst, rate ich Dir: siehe Dir folgende Bereiche an:

Kreativität/ Geld & Finanzen/ Liebe, Partnerschaft & Sexualität/ Berufliche Erfüllung/
Räumliche Umgebung, Wohnort/ Freizeit, Abenteuer & Urlaub/ Fitness & Gesundheit/ Sind
& Spiritualität/ Gesellschaftliches Engagement/ Familie & Freundschaft

2. Gib deinen Zielen und Visionen ein Bild

Kreativität: Jetzt ist es Zeit kreativ zu werden und deine Ziele und Visionen in Form von Bildern, Zitaten, Texten, Fotos und Illustrationen zu sammeln. Hier kannst du nach Herzenslust alles verwenden, was deine Ziele nach deinem Gefühl visuell widerspiegelt.



BEATRICE HÖLCK-STOLZ

GESUNDHEITSMANAGEMENT & COACHING

Tipp: Schneide dir aus Zeitschriften passende Bilder und Texte aus. Außerdem eignet sich Pinterest auch ganz wunderbar, um dir Inspiration zu holen und geeignete Bilder zu finden und eventuell dann auszudrucken.

Natürlich kannst du auch selbst gestalterisch aktiv werden und dir z.B. Zitate oder motivierende Dinge aufschreiben oder malen.

Ordnen: Wenn du alle Bilder etc. zusammen hast, dann ordne sie am besten nach den Lebensbereichen an. Dann hast du hier schon mal eine Struktur und die Gestaltung deines Visionboards wird dir leichter fallen. Das kannst Du auf einem Plakat, einem Holzbrett oder einer Pinnwand tun.

3. Finde den perfekten Ort für dein Visionboard

Platzierung: Nachdem du dein Visionboard jetzt erstellt und fertig hast, benötigt es den richtigen Platz. Dein Visionboard sollte dort stehen oder hängen, wo du es jeden Tag siehst, sodass du jeden Tag deine Ziele und Visionen vor Augen hast und sich diese mehr und mehr in deinem Unterbewusstsein verankern. Du wirst sehen, es werden magische Dinge passieren. Du ziehst Menschen, Momente und Ereignisse in Dein Leben, die Dich auf Deinem Weg unterstützen.

Jedes Mal, wenn du jetzt an deinem Visionboard vorbeigehst, bedanke dich bereits in Gedanken dafür, dass deine Vision und deine visualisierten Träume für dich in Erfüllung gehen. Denk daran- Die Zukunft gestaltest Du mit Deinen Gedanken in der Gegenwart.

Ich wünsch dir ganz viel Freude beim Erstellen deines Visionboards, beim Visualisieren und Manifestieren.

DIE SCHÖNHEIT GEHÖRT DENEN, DIE AN DIE SCHÖNHEIT IHRER TRÄUME GLAUBEN ! (ELEANOR ROOSEVELT)

ALLES LIEBE BEATRICE