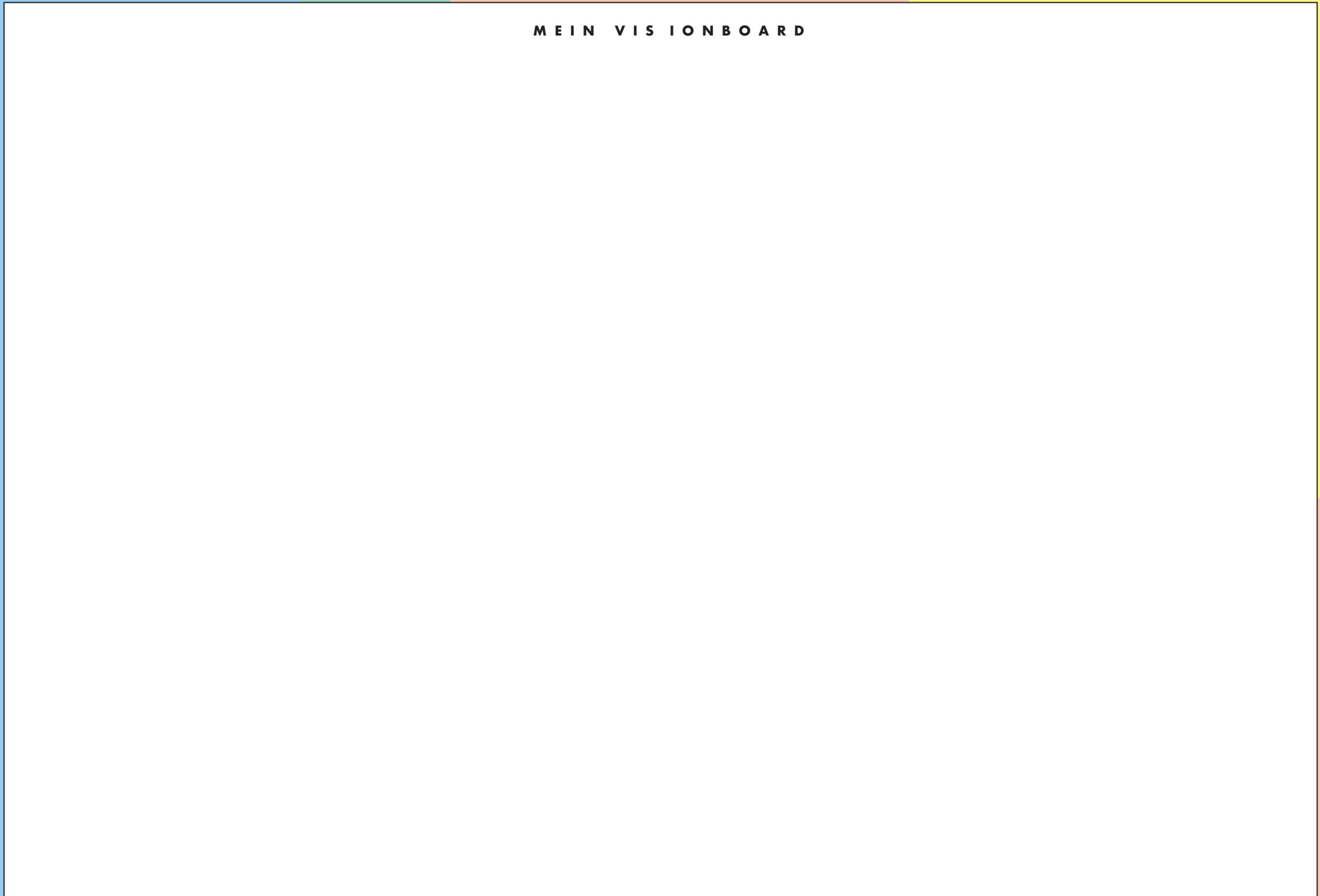


M E I N V I S I O N B O A R D



Erholung
Durchatmen, loslassen.

Ernährung
Gesund genießen.

Bewegung
Den Körper spüren.

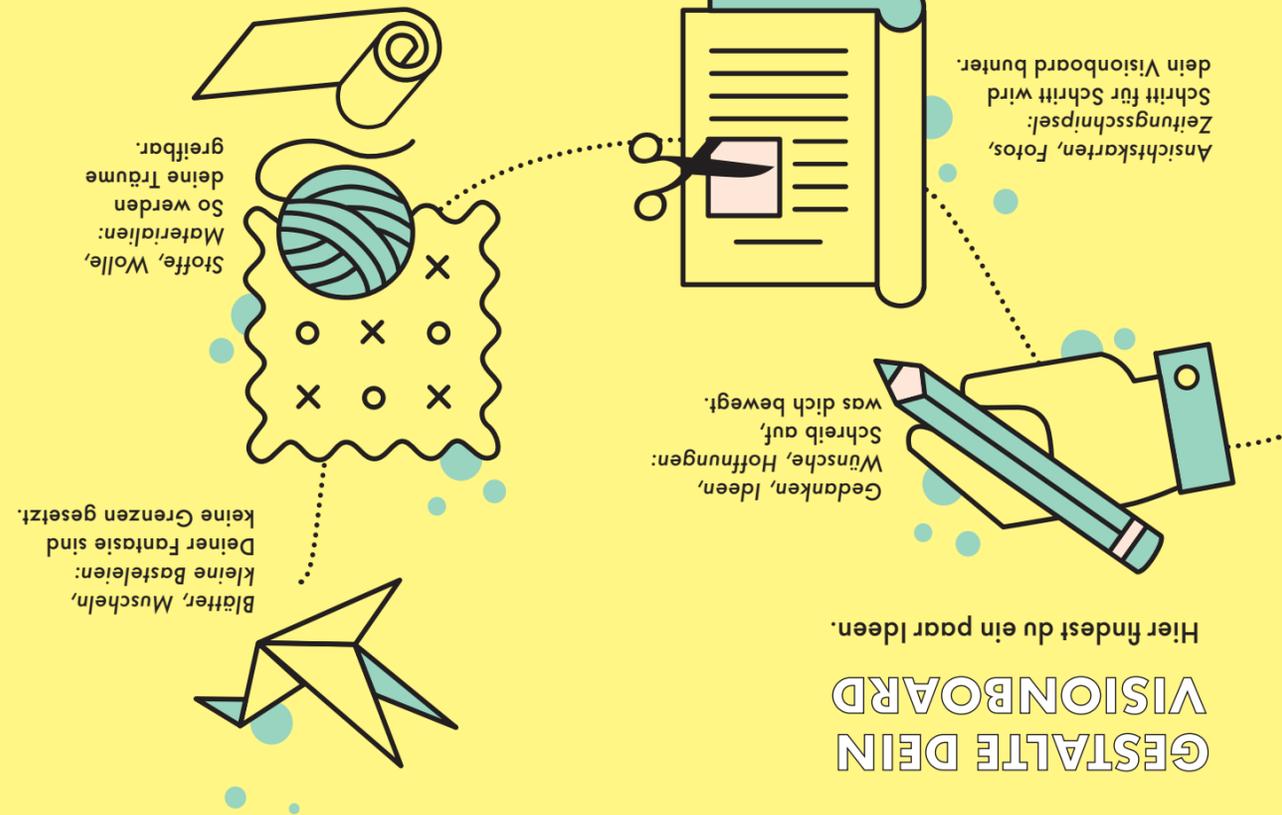
Bewusstsein
Dir selbst vertrauen.

Zeit für mich carpe diem

1

Der richtige Platz

Hänge dein Visionboard an einem Ort auf, den du oft siehst. Dadurch machst du mehrmals am Tag kleine Visualisierungsübungen. Mühelos und ganz nebenbei.



2

Nachspüren

Konzentriere dich nicht so sehr auf das, was du erreichen möchtest, sondern auf die Gefühle, die du dabei zu erleben hoffst. Klebe Bilder und Erinnerungstücke auf, die diese Gefühle hervorrufen.

3

Alles ist erlaubt

Die wichtigste Regel für die Gestaltung deines Visionboards: Es gibt keine Regeln!

„Es gibt tatsächlich zwei verschiedene Formen des kreativen Visualisierens: die rezeptive und die aktive. Bei der rezeptiven Form entspannen wir uns einfach und lassen Bilder oder Eindrücke auf uns zukommen, ohne auf Einzelheiten Wert zu legen; wir nehmen an, was kommt. Bei der aktiven Form treffen wir ganz bewusst eine Wahl und erschaffen das, was wir sehen oder uns vorstellen wollen.“

– Shakti Gawain, Autorin und Visualisierungs-Expertin



Illustration/Foto: Simone Fischer, Getty Images

Auffalten & LOSLEGEN



Zeit für frische, kreative Gedanken

carpe diem