

Själva idéen

Själva tanken bakom visionboard är att det är lättare att komma dit du vill i livet om du har definierat din vision. Idag styrker forskning att du ökar sannolikheten att nå dina mål om du skapar aktiva målbilder.

Med din visionboard blir du regelbundet påmind om vad du strävar mot i livet, vad du vill åstadkomma med ditt liv och hur du vill leva ditt liv.

Så här gör du

Att ta fram din egen visionboard är lätt, kul, kreativt och väldigt spännande. Vänta och se, du kommer gilla att se processen med att - skapa din egen framtid, sakta växa fram.

1.

Sätt dig ned på din favoritplats med lite "music of your choice".

2.

Fundera över hur du **vill** att din framtid ska se ut.

3.

Välj vilken tidshorisont som ska kopplas till din visionboard.

Vart vill du vara eller vem vill du vara om t ex,

- ▶ 4 veckor
- ▶ 6 månader
- ▶ 2 år
- ▶ 5 år

4.

Vilken inriktning vill du att din visionboard ska ha. Vill du skapa målbilder om skola, idrott, jobb, hälsa, kärlek eller äventyr?

5.

Fånga den känsla som hör ihop med ditt valda område.

6.

Bli kreativ och skapa bilder och texter. Rita, fota, klipp, klistra, häfta, måla, skriv eller scrapbooka. Det har ingen som helst betydelse hur du gör så länge som du laddar din visionboard med stärkande bilder, ord och uttryck som representerar - din egen framtid.

7.

Klistra upp dina bilder och texter på ett tjockare A3, kartongbit, en anslags-tavla eller ännu häftigare - gör en tavla av den och rama in den med en tjock guldram. Då lär den få ännu större betydelse för dig ..

Varför inte rama in dem och häng upp vid sängen, i köket eller på jobbet.

Gör det nu!

Sitt inte och fundera utan sätt igång med din visionboard på direkten.
Just do it!

"Den som uppfattar framtiden
som motvind går åt fel håll"

- Martin Held, 1908-1992, tysk skådespelare
