

COMMENT CRÉER TON "VISION BOARD"?

1. Par écrit:
Mets tes objectifs.
-> Visualise les différents domaines de ta vie: loisirs, santé, famille, études, voyage...

2. Cherche des images qui t'inspirent pour illustrer et décorer ceux-ci : magazines, internet, photos, cartes postales, stickers...

3. Place les images sur une feuille du format et de la matière que tu désires (imagine alors déjà où tu le placeras)

4. Ajoute des mots et/ou des phrases qui sont importants pour toi ou qui t'inspirent (ou te motivent) par écrit (soigné), dessin ou collage

5. Place-le à un endroit visible. Où tu pourras le visualiser régulièrement et te remotiver en le regardant.

Quand tu as fini, vérifie...

Vérifie que le vision board reprend tes objectifs.	
Tes images doivent représenter ce que tu veux ressentir et attirer à toi dans ta vie.	
Les mots et phrases (mantras, citations...) sont positifs et motivants	
Ton vision board est ton futur idéal	