

HOW TO USE YOUR

Visionboard



- 1 Schau dir dein Visionboard bewusst an. Welches Foto spricht dich heute besonders an?
- 2 Schau dir das Foto genau an. Was bedeutet es für dich? Wofür steht das Foto?
- 3 Schließe die Augen und stelle dir vor, du hast dieses eine Ziel auf dem schon erreicht. Wie sieht dein Leben dann aus? Wie fühlst du dich?
- 4 Stelle dir eine konkrete Situation in deinem Leben vor, die zeigt, dass du dein Ziel erreicht hast. Was machst du? Welche Gespräche hast du?
- 5 Nimm einen tiefen Atemzug, halte den Atem für ein paar Sekunden und atme langsam wieder aus. Öffne deine Augen.