

## Bonus „Vision Board“

Ein *Vision Board* ist eines der wirkungsvollsten Visualisierungsmittel, welches Sie in der Manifestation Ihrer Vision und Ziele unterstützen kann.

Das Sprichwort „Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“ unterstreicht diese Wirkung. Durch die Symbolisierung Ihrer Ziele und Vision als Bilder, wird jedes Mal, wenn Sie sie ansehen dazugehörige positive Gefühle bei Ihnen aktiviert. Sie gehen in Resonanz mit den von Ihnen ausgewählten Bildern, also mit genau dessen, was Sie in Ihr Leben ziehen möchten.



Das Gesetz der Anziehung besagt, dass Sie genau von dem was Sie ausstrahlen, mehr in Ihr Leben anziehen. Ihre gefühlsmäßige Ausstrahlung hat die stärkste Wirkung.

Kreieren Sie sich Ihr *Vision Board*, welches Ihre Vision mit genau den Bildern, Wörtern, Zitaten widerspiegelt, welches Sie emotional tief berührt.

### Anleitung zur *Vision Board* Erstellung:

Setzen Sie sich maximal 1 Stunde Zeit dafür.

Legen Sie sich ein weißes DIN A4 Papier oder Karton bereit

Sie benötigen Klebstoff, eine Schere und verschiedene Magazine, Zeitschriften, Kataloge.

Verbinden Sie sich mit Ihrer Vision und Ihren Zielen. Wählen Sie aus diesem Gefühl heraus Bilder und Wörter aus (Magazine, Zeitung, Kataloge), die diese Vision widerspiegeln und schneiden Sie diese aus. Wählen Sie dabei ganz nach Ihrem Herzen.

Kleben Sie diese Bilder auf das Blatt Papier oder den Karton.

In der Mitte können Sie ein Bild von sich selbst kleben. Dies sollte aufgenommen worden sein, als Sie sich freudig und glücklich fühlten.

Platzieren Sie die Bilder ordentlich und strukturiert auf Ihrem Board, möglichst nicht zu durcheinander oder zu viel übereinanderlappend.

Ich habe *Vision Boards* gesehen, die komplett überfüllt mit Bildern und Wortschnipsel, wild durcheinander geklebt waren. Es spiegelt meist das innere Durcheinander und die gefühlte Überlastung der Person wieder. Je klarer und einfacher Ihr *Vision Board* gehalten ist, umso klarer können Sie sich darauf fokussieren.

Hängen Sie sich Ihr *Vision Board* gut sichtbar auf, so dass Sie sich täglich damit einige Minuten verbinden können. Sie können es auch fotografieren und auf Ihrem Computer, Tablet oder Smartphone hinterlegen.