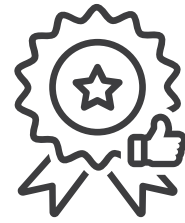


VISION BOARD

VALEURS & COMPÉTENCES
ce que je souhaite être reconnu(e) pour,
les atouts dont j'ai besoin pour réussir



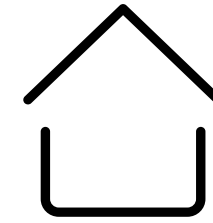
SANTÉ / BIEN-ÊTRE
ce qui me fait du bien, ce qui me donne de l'énergie,
quelle est ma forme physique idéale ?



RÊVES / INSPIRATION
lieux, personnes, activités ...



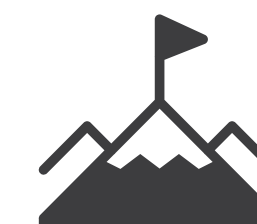
VIE PERSONNELLE
amour, famille, amis, environnement de vie,
loisirs, associations, ...



VIE PROFESSIONNELLE
carrière, contribution, situation, environnement de travail,
développement personnel, ...



MES OBJECTIFS POUR L'ANNÉE



VISION BOARD

un outil de motivation pour atteindre ses objectifs

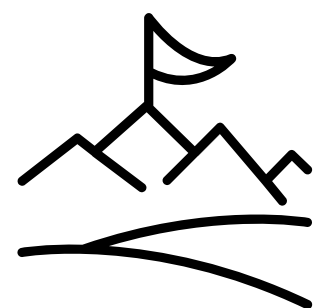
OBJECTIFS

Le vision board permet de visualiser ses rêves et de définir ses objectifs, pour les rendre plus concrets et trouver la motivation de les atteindre,

C'est le principe de la loi d'attraction : plus on visualise son objectif, plus on a de chance qu'il se réalise.

Le vision board permet de faire une projection de son mode de vie idéal et de garder ses objectifs bien en tête, pour travailler à leur réalisation inconsciemment. Il permet de garder le cap en restant aligné avec ses valeurs et d'adopter la bonne posture pour conduire au succès : "fake it until you make it".

La visualisation positive apporte la confiance nécessaire pour surmonter les obstacles et la fierté de voir le chemin parcouru.



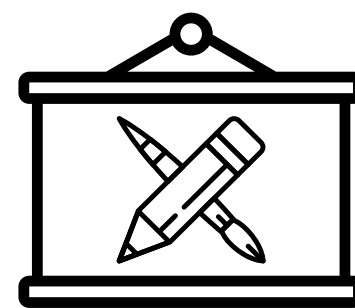
COMMENT FAIRE

1- Réfléchissez à la personne que vous souhaitez être et aux projets que vous rêvez de mener à bien.

2- Priorisez et concentrez-vous sur quelques objectifs réalisables pour l'année à venir.

3- Illustrez votre tableau de visualisation en choisissant des visuels qui vous incitent à passer à l'action : vous pouvez coller des photos personnelles, de magazines, de Pinterest, des citations, des petits objets... Libérez vos idées et votre créativité !

Utilisez ce poster comme base pour visualiser votre vie idéale. N'hésitez pas à le personnaliser. Le vision board sera d'autant plus utile que vous le consulterez et le ferez évoluer au fil du temps.



ET APRÈS

Placez-le dans un endroit en évidence pour que vos yeux le rencontrent fréquemment, dans un lieu où vous passez avant un moment de pause. Ainsi votre subconscient travaillera tout seul sur vos objectifs pendant votre repos !

Au bureau, vous pouvez le placer sur la porte que vous poussez pour partir en pause. Chez vous, vous pouvez le mettre dans votre chambre pour le voir avant de vous coucher ou dans un lieu propice à la méditation.

Avec vos rêves bien en tête et la motivation de les réaliser, la prochaine étape sera de bâtir votre plan d'action !

