

Freebook

**Dein Vision-Board
- Inspiration und Vorlage -**





Dein Vision-Board

Um Dir Dein Ziel so inspirierend und motivierend wie möglich zu machen, arbeite ich in meinen Coachings mit der Aufgabe, **ein Motivationsbild, ein sog. Vision-Board** zu erstellen.

Dieses Vision-Board soll Dich jeden Tag einige Male "anstrahlen" und Dich daran erinnern, wo Du hinwillst, was Du erreichen willst. Es ist also wichtig, dass Du es Dir so wunderschön und für Dich stimmig gestaltest wie möglich. Es soll Dir immer, wenn Du es betrachtest, **jede Menge positiver Energie** entgegenbringen.

Aber oft taucht irgendwann die Frage auf: "Ja, aber WIE gestalte ich denn so ein Vision-Board? Was mache ich da dran?"

Und weil diese Frage nicht immer einfach mit "Alles, was Dir gefällt und positive Energie gibt!" zu beantworten ist, habe ich Dir eine kleine Gestaltungshilfe mit einigen Fragen vorbereitet. So tauchen vielleicht Bilder und Ideen in Deinem Kopf auf, die Du umsetzen magst.

Du kannst an Dein Board physisch alles hinhängen: Stoffe, Postkarten, Bilder, Sprüche, Fotos, Kleidungsstücke, Zeitungsausschnitte – Dinge, die Du einfach gerne anschaust. Du kannst auch ganz kreativ werden und Bilder malen, Sprüche schreiben, Skizzen zeichnen ...

Das Zentrum bildet Dein Zielstern mit dem Datum und dem Ziel, das Du bis dahin erreichst. (Nein, nicht "erreichen willst", sondern "erreichst". Du bist nämlich schon im TUN.)

Und darum herum positionierst Du all die positive Energie, die Dich auf Deinem Weg dahin unterstützt. Ich wünsche Dir dabei viel Freude!

Deine Anja



Inspirationsfragen für Dein Vision-Board

Deine Lieblingsfarbe? _____

Welche Sinnsprüche findest Du gut? _____

Dein Lieblingstier? _____

Dein liebstes Kleidungsstück? _____

Dein liebster Urlaubsort? _____

Was/wo ist Dein Kraftplatz? _____

Ein Foto, auf dem Du Dir gefälltst? _____

Dein Lieblingsfoto? _____

Wer ist Dein bester Unterstützer? _____

Deine Lieblingsblumen? _____

Welche Bilder sprechen Dich an? _____

Dein Hobby? Deine Kraftquelle? _____

Deine liebste Jahreszeit? _____

Und zum Schluss: Welche Bilder verbindest Du mit diesen Wörtern:

Kraft, Stärke, Gelassenheit, Aufmerksamkeit, Mut, Entscheidung, Klarheit, Leben, Freude, Glück ?

Dein Zielstern

Datum

□ Ziel



Ich freue mich, dass Du Dir mein Freebook heruntergeladen hast.

Mein Ziel ist es, Dir Klarheit und Selbst-Bewusstsein in den Abnehm- und Ernährungsdschungel zu bringen. Wenn Du Deine Essgewohnheiten verändern und/oder abnehmen willst, Dir mehr Selbst-Bewusstsein wünschst und wieder gerne in den Spiegel schauen möchtest – dann bin ich Deine Wegweiserin, Begleiterin, Unterstützerin und Motivatorin. Ich helfe Dir, im oft stressigen Alltag dranzubleiben und Dein Vorhaben umzusetzen.



Anja Rödel / selbst-bewusst essen

Wachenheimer Straße 1, 68549 Ilvesheim

Telefon: 0621 / 49 49 38 80

Mobil: 0162 / 78 88 772

E-Mail: kontakt@selbst-bewusst-essen.de

www.selbst-bewusst-essen.de

***"Selbst-bewusst essen"
bringt Dich weiter als "abnehmen"!***