



איך מכינים לוח חזון?

[1] קראו פעם נוספת את המטרות שהצבתם לעצמכם בשיעור הקודם.

[2] התמקדו במטרות שכתבתם לעצמכם ומצאו תמונות המייצגות או מסמלות את החוויות, הרגשות והנכסים שאתם רוצים למשוך לחיים שלכם. לשם כך השתמשו בתמונות, גזרות מגזינים, תמונות מהאינטרנט כל מה שמעורר אתכם. היו יצירתיים. בלוח לא חייבות להיות רק תמונות אלא כל דבר שמדבר אליכם.

[3] הוסיפו ללוח את הצהרות, מילות ההשראה, ציטוטים ומחשבות שלכם.

שימו❤️*

בחרו מילים ותמונות שמעוררות אתכם וגורמות לכם להרגיש טוב. כשאתם מחפש תמונות במגזינים, חפשו את אלו שמיד גורמות לך לומר, "כן! זה מה שאני רוצה בחיי!". אלו לא חייבות להיות תמונות של הדבר עצמו - כלומר אובייקטים פיזיים או פרשנויות ישירות למה שאתם רוצים. במקום זאת, התמקדו בלנסות למצוא משהו שמתאר תחושה ורגש. שאלו את עצמך כיצד התמונות האלה גורמות לי להרגיש.

[4] הדביקו את התמונות והמילים על לוח הנייר באיזה סדר ומיקום שתרצו! תתפרעו!

לאחר שתסיימו להכין את לוח החזון שלכם, תלו אותו במקום נראה לעין שעליו אתם מסתכלים בכל יום, כך שיעניק לכם השראה ומוטיבציה יומיומית להגשים את עצמכם ואת המטרות שלכם.

בהצלחה!