

VISION BOARD

Tu mejor versión, tu vida tal como quieres vivirla...



VISIÓN BOARD (MAPA DE SUEÑOS)

Una Vision board no es más que un **mapa de sueños**, es una herramienta VISUAL, que te ayuda a VISUALIZAR tus objetivos y lo que quieres conseguir en la vida tanto de forma personal como de forma profesional, su función: MOTIVARTE Y ENFOCARTE.

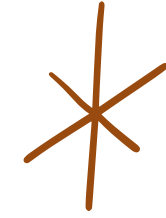
BENEFICIOS DE LA VISIÓN BOARD

- Mayor **claridad** y enfoque en tus objetivos y sueños.
- Mayor **motivación e inspiración**.
- **Manifestación** de tus deseos a tu vida real.
- **Refuerza la confianza y la autoestima**.
- **Ayuda en la organización y la planificación**.
- Mejora la **productividad**.

ÁREAS



Tú



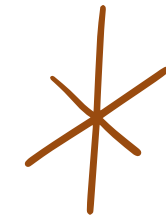
Dinero, poder.



Familia, amigos.



Amor.



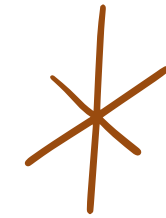
Tiempo para tí.



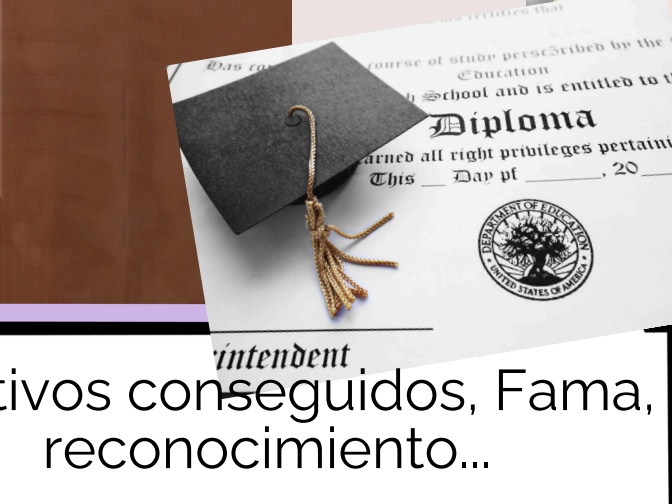
Sueños, metas, fama.



Trabajo, carrera.



Viajes.



Objetivos conseguidos, Fama, reconocimiento...

Amor

TU

Prosperidad, dinero, ingresos, abundancia

Frases inspiradoras, Mindset, Objetivos, Metas, Foco..., Fechas, Yo soy...

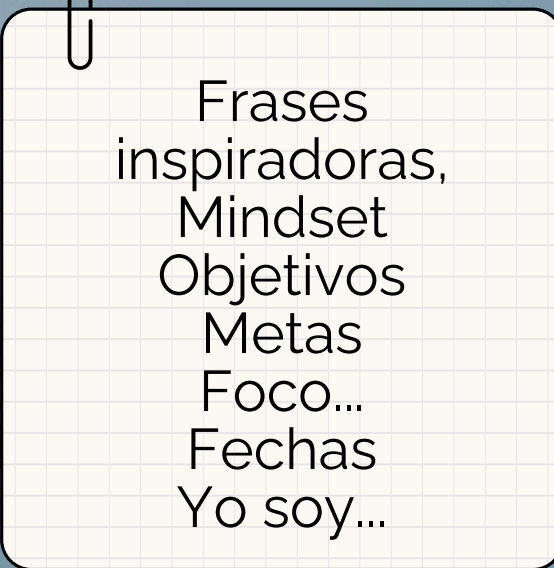
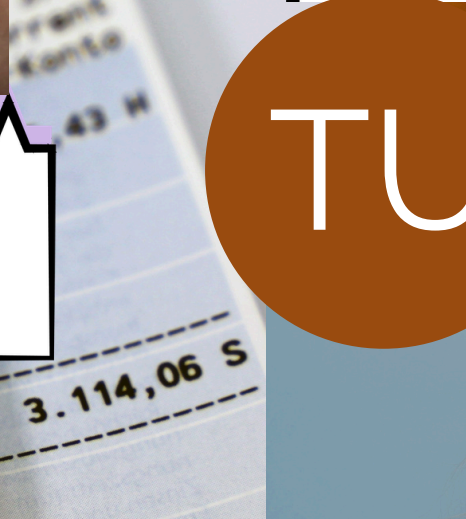
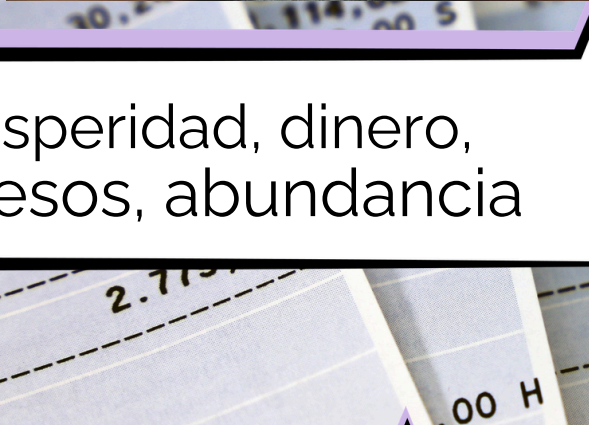
Familia, amigos y vida social

hijos, animales...

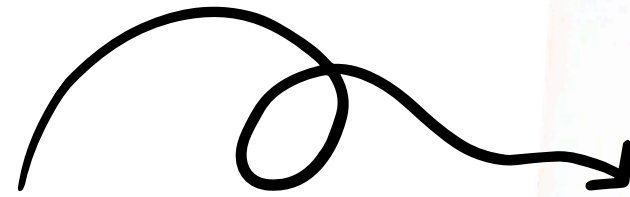
Bienestar, salud, energía y vitalidad

Tiempo para tí, sueños

Viajes



Tú



Siempre en el centro.

Foto de tu mejor versión vestida como te gustaría ir siempre, feliz, empoderada, encima de un escenario, bailando... elige una foto que cuando la miras te lleve a ese momento te emocione y que quieras siempre sentirte así.



FOTO DE TU MEJOR VERSIÓN.

Tú

Añade tu Mindset.
Frases motivadoras.
Palabras sueltas que te inspiren.
Tus objetivos con fechas/plazos.
¡Yo soy!
Yo puedo....



FOTO DE TU MEJOR VERSIÓN.

Visión Board

Familia y amigos

Fotos de momentos importantes en familia que quieras que estén presentes, fotos de tus amistades disfrutando de la vida, ese viaje que hiciste con tus amigas...

Pareja, amor

Fotos de tu pareja en estado puro que te conecten con el amor, esos momentos especiales, que refuerce lo bueno.

Abundancia, dinero, prosperidad

Que el dinero esté presente siempre, fotos de billetes, escribe cuando te gustaría tener, fotos de abundancia, la foto de tu cuenta bancaria con la cantidad mínima que te gustaría tener.

Sueños y deseos

La casa como la quieres tener, el sofá nuevo que deseas, tu jardín cuidado y sin hierbas, tu armario y cocinas ordenadas...

Visión Board

Hijos, animales

Fotos de tus hijos haciendo aquello que les apasiona, visiónalos felices, sanos...
Fotos de tus animales...

Fama, éxito, reconocimiento

Foto de un diploma, de un ascenso, de tu página de ventas, en un escenario con la gente aplaudiendo, fotos de lo que quieres conseguir
YA CONSEGUIDO.

Viajes

Fotos de paisajes, de billetes de avión, de banderas, de mapas, puedes incluso ponerte a tí con tu familia en medio de un paisaje.

Estilo de vida

Comida saludable, fotos de platos, haciendo deporte, cocinando, cosiendo, haciendo aquello que te gusta que te llena, meditar, bailar, leer....

Recuerda

- Colócalo en un lado visible, no hace falta que esté en el comedor, pero si lo pones detrás de la puerta...¡NO VALE! Colócalo en tu cuarto o en tu zona de trabajo, de lectura, dale el espacio que merece.
- Muy importante que sea concreto y claro, con los máximos detalles.
- Escribe tus OBJETIVOS Y METAS, con fechas concretas, números concretos, dinero concreto, no lo dejes al aire...
- Que sea claro y concreto, con detalles pero ojo cuando lo veas tiene que verse todo bien, si lo llenas demasiado y se solapan unas imágenes o frases con otras no lo podrás ver bien.

Marian Serra

ESCUELA KALE KE KALE

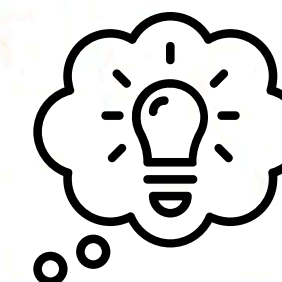


Conecta con tu
Vision Board

TODOS LOS
DÍAS

Tiene que formar parte de tu rutina diaria, te ayudará a clarificar tus objetivos y mantener el foco.

Pregúntate...



¿Qué ACCIÓN CONCRETA puedo hacer hoy para acercarte un poco más a mi objetivo?

No lo digo yo, lo dice la ciencia...

<<Según investigaciones en neurociencia, imaginar tus objetivos, activa en el cerebro las mismas áreas que se activarían si realmente estuvieras logrando esas metas, lo que puede aumentar tu confianza y predisposición a actuar.>



Y ya solo me queda por decir....

¿No está mal no? Tienes en tu poder una herramienta sencilla y potente que te ayudará en tu camino hacia una vida con más claridad, más foco, más visión...

¿La vas a aprovechar y a poner en práctica todos los días?

Te doy un consejo....
Dale prioridad a los sentimientos y no
a las cosas materiales.

Visualiza **COMO TE QUIERES SENTIR**

“Que tus sueños sean más grandes que
tus miedos”

A por ello... 