

Nástenka vízií

Vision Board - anglický názov pre nástenku vízií, tabuľu snov, nástenku cieľov.

Aký význam má nástenka snov?

Naša myseľ má rada obrazy. A keď sa denne pozeráme na obrázky svojich snov a cieľov, sústreďujeme sa oveľa viac na ich splnenie. Dostávajú sa nám do podvedomej pamäte.

Na nástenku si môžete dať obrázky aj texty. Môžete ich vystrihovať alebo si texty sami napíšte. Texty ale musia byť napísané ako by ste svoj cieľ už dosiahli. Teda napr. som skvelá šoférka, milujem šoférovanie....

Nástenku majte čo najviac na očiach. Samozrejme sa vám sny a ciele nesplnia len tak, ale treba na nich aj pracovať. Zahodte svoj strach a chodte si za svojimi snami.

Takéto nástenky, používa veľa známych a úspešných ľudí.

Všetko čo si vieme predstaviť, môžeme aj dosiahnuť.

Keď máte nástenku hotovú, môžete si ju prepojiť s vizualizáciou. Teda, predstavujte si, že vaše ciele sú už splnené. Vžite sa do tej predstavy, aké máte pocity, ako sa veľmi tešíte.