

VISION BOARD FÜR SELBSTLIEBE UND SELBSTVERTRAUEN

Ein Vision Board für Selbstliebe und Selbstvertrauen kann sich positiv auf die Selbstliebe auswirken, indem es einen visuellen Ausdruck der persönlichen Ziele, Träume und positiven Affirmationen bietet. Durch das Gestalten eines Vision Boards setzt man sich bewusst mit den eigenen Wünschen und Visionen auseinander, was das Bewusstsein für die eigene Einzigartigkeit und Wertigkeit fördern kann. Das regelmäßige Betrachten des Vision Boards dient als visueller Reminder für die gesteckten Ziele und unterstützt eine positive Selbstausrichtung. Auf diese Weise trägt das Vision Board dazu bei, Selbstliebe zu kultivieren, indem es einen inspirierenden und motivierenden Fokus auf die individuelle Entwicklung und Entfaltung legt.



Ziel:

Diese Übung ermutigt dich, deine Vision von Selbstliebe und Selbstvertrauen visuell darzustellen. Durch die kreative Gestaltung eines Visionboards kannst du dich täglich an deine Ziele und Werte erinnern und deine Selbstliebe und dein Selbstvertrauen stärken.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Sammle Zeitschriften, Bilder, Zeichnungen, Zitate und andere Materialien, die deine Vorstellung von Selbstliebe und Selbstvertrauen repräsentieren.

1. SCHRITT - REFLEXION:

Setze dich an einen ruhigen Ort und denke über deine Vision von Selbstliebe und Selbstvertrauen nach. Welche Elemente, Ziele oder Qualitäten möchtest du in deinem Leben stärken?

2. SCHRITT - SAMMELN VON MATERIALIEN:

Durchsuche die gesammelten Materialien und wähle diejenigen aus, die am besten zu deiner Vision passen.

3. SCHRITT - GESTALTUNG DES VISIONSBOARDS:

Klebe die ausgewählten Bilder, Zitate und Materialien auf einem großen Blatt Papier oder Karton zusammen, um deine "Vision Board"-Collage zu gestalten.

4. SCHRITT - KREATIVITÄT AUSLEBEN:

Lass deine Kreativität fließen, während du deine Collage gestaltest. Du kannst Bilder arrangieren, Farben verwenden und persönliche Notizen hinzufügen.

5. SCHRITT - BEDEUTUNG HINZUFÜGEN:

Während du die Collage gestaltest, denke über die Bedeutung jeder ausgewählten Komponente nach. Wie repräsentieren sie deine Vision von Selbstliebe und Selbstvertrauen? Hänge deine fertige Collage an einem Ort auf, an dem du sie regelmäßig sehen kannst, um dich an deine Vision zu erinnern.

Übung: Vision Board für Selbstliebe und Selbstvertrauen

A large grid of small dots for drawing or writing.

Reflexion

- Welche Elemente und Bilder hast du in deiner "Vision Board"-Collage verwendet?
- Wie hast du dich gefühlt, als du deine Vorstellung von Selbstliebe und Selbstvertrauen visuell dargestellt hast?
- Wie könnte diese Collage dazu beitragen, deine positive Einstellung zur Selbstliebe und zum Selbstvertrauen zu stärken?
- Wie könntest du diese Übung nutzen, um deine Vision kontinuierlich in deinem Leben zu fördern?

Übung: Vision Board für
Selbstliebe und Selbstvertrauen

A large grid of small dots for writing or drawing, consisting of 20 columns and 25 rows.