

Övning - Målbild

Skapa din egen inspirerande vision! En tavla att se på och låta dig påminnas om vart du vill och hur den drömbilden ser ut- varje dag.

Använd vad du vill av färger, pennor, målarfärg, sax, klister, tejp, tidningar, foton och ett stort pappersark eller annat du vill använda till din visionstavla. Skriv, teckna, måla, klistra som du vill. Sätt gärna på din favoritmusik och stäng av mobilen.

Försök att inte tänka så mycket, låt det som lockar och talar till dig vägleda dig i stället. Låt det växa fram, du kan med fördel tidsätta övningen men det är inget måste. Det viktiga är att du slutar när du känner att du börjar tappa i driv och energi eller när du börjar leta för mycket efter nästa sak att få dit på tavlan. Det ska vara lätt och lustfyllt, inte forcerat.

Ta med din visionstavla på nästa coachtillfälle och/eller visa den och berätta gärna även om den för en nära vän.