



## FAITES VOTRE TABLEAU DE VISUALISATION

Un tableau de visualisation et un collage fait à partir d'éléments de votre choix (photos, dessins, textes, citations...) qui vous permet de visualiser vos objectifs de manière positives.

Votre tableau de vision peut être à peu près tout ce que vous voulez qu'il soit, mais pour moi, c'est un grand collage d'images que vous rassemblez en un seul endroit, exposé, qui représente la "vision de votre vie idéale". Certaines personnes les font sur des tableaux Pinterest, certaines personnes ont simplement un grand mur dans leur maison où elles collent des photos.

Prenez une feuille A3 et mettez-vous au centre (en photo) ensuite ajoutez tout ce qui symbolise ce que vous voulez manifester dans votre vie idéale :

- un corps sportif
- La maison de vos rêves
- Des vacances au bout du monde
- L'amour idéal
- Un compte bancaire à 6 zéros
- Une famille heureuse...)
- tout ce qui vous fait vibrer.

Quoi faire après :

- Installez le dans un endroit où vous pouvez le voir tous les jours
- Contemplez-le chaque jour en visualisant et en ressentant un maximum d'émotions
- Ressentez de la gratitude comme si c'était déjà à vous
- Restez concentré dessus chaque jour

Chaque fois que vous regardez votre tableau de visualisation, vous vous souvenez inconsciemment de vos objectifs. Il vous montre une photo de l'endroit où vous voulez aller. C'est un outil incroyablement puissant, surtout lorsque les temps sont un peu plus difficiles. Nous avons tous des jours dans les affaires et dans la vie où nous nous sentons déprimés, comme si les choses ne se passent pas comme prévu ou que nous avons perdu de vue notre objectif final. Un tableau de vision peut servir de rappel de la raison pour laquelle nous faisons ce que nous faisons.

