

ROCK ON  
& Namaste  
YOU CAN BE IT ALL

# DIE 4 SCHRITTE ZU DEINEM TRAUM VISIONBOARD

*gestalte dein Vision Board à la Rock on & Namaste.*



**#1 Was willst du in deinem Leben rocken?**

**#2 Visualisiere deine Visionen durch Bilder**

**#3 Gestalte dir dein Board: Drucken, malen, schneiden, kleben**

**#4 Blicke jeden Tag in Dankbarkeit auf dein Board**

## Was ist ein Visionboard?



Umso klarer das Bild von deiner Zukunft vor deinem inneren Auge ist, umso besser siehst du deinen Weg. Unser Rock on & Namasté Ansatz, wird dir dabei helfen, deine Ziele mit mehr Mut und Balance zu definieren.

Das Visionboard ist ein magisches Tool, um deine Wünsche, Träume, Sehnsüchte und Lebensvision zu visualisieren und zu manifestieren. Dein Visionboard entsteht, wenn du deine Träume, Ziele und Visionen mit Hilfe von Bildern, Zitaten, Illustrationen, Fotos und Texten als Collage zusammenführst.

Das Tolle an einem Visionboard ist, dass du durch deine klar visualisierten Visionen unterbewusst schon weißt, was die nächsten Schritte sind und bereits im Einklang mit deinen Visionen handelst. Dadurch haben Zweifel viel weniger Macht und du ziehst Menschen, Momente und Ereignisse in dein Leben, die dich auf deinem Weg unterstützen werden.

**So gestaltest du dir in**

**4 Schritten dein Visionboard:**



## **1. Was willst du in deinem Leben rocken**

**Was willst du in deinem Leben erfahren, wie bringst du mehr Namasté in deinen Alltag??**

Träume groß: Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe dir deine Ziele und Visionen auf. Wichtig dabei ist, dass du dir hier keine Grenzen setzt. Das heißt, sei mutig und schreibe alles auf, was dein Herz höher schlagen lässt. Lass dich nicht von der Stimme irritieren, die dir sagt, das ist unmöglich oder das schaffst du nie. Umso größer, desto besser!

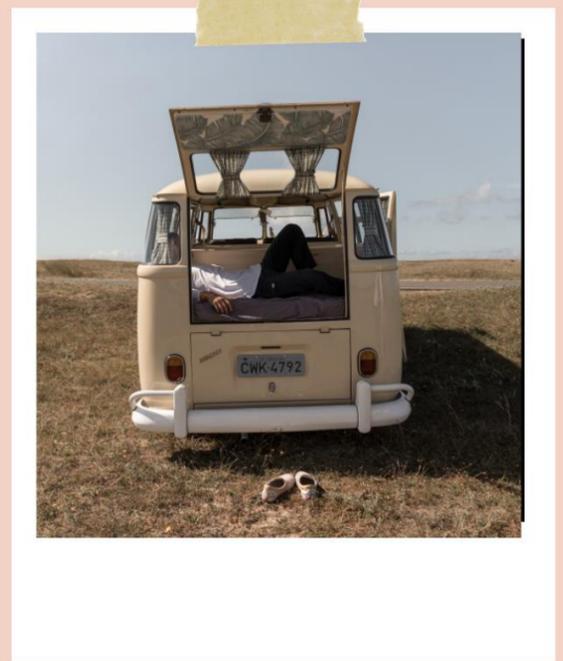
Die 10 Lebensbereiche: Um dir klarer über deine Ziele zu werden, empfehle ich dir deine Ziele in 10 Lebensbereiche einzuteilen:

Kreativität/ Geld & Finanzen/ Liebe, Partnerschaft & Sexualität/ Berufliche Erfüllung/ Räumliche Umgebung, Wohnort/ Freizeit, Abenteuer & Urlaub/ Fitness & Gesundheit/ Sind & Spiritualität/ Gesellschaftliches Engagement/ Familie & Freundschaft

Zeitraum: Neben der Einteilung deiner Ziele und Visionen in deine Lebensbereiche, ist es sinnvoll, diese einer Zeitspanne zu zuordnen. Ich empfehle dir, dass du dir Ziele setzt, die du dir für 3 Jahre, 10 Jahre und 30 Jahre manifestieren möchtest.

**So gestaltest du dir in**

**4 Schritten dein Visionboard:**



## **2. Visualisiere deine Visionen durch Bilder**

Kreativität: Jetzt ist es Zeit kreativ zu werden und deine Ziele und Visionen in Form von Bildern, Zitaten, Texten, Fotos und Illustrationen zu sammeln. Hier kannst du nach Herzenslust alles verwenden, was deine Ziele nach deinem Gefühl visuell widerspiegeln.

Analog oder digital: Auch wenn wir uns erst im nächsten Schritt an die physische Gestaltung des Visionboards machen, musst du dich an diesem Punkt schon entscheiden, ob du das Visionboard in digitaler oder analoger Form kreieren möchtest. Ich empfehle dir, die Bilder etc. auszudrucken. Nach meiner Erfahrung ist die Wirkung größer, wenn du etwas physisch vor dir hast.

Tipp: Schneide dir aus Zeitschriften passende Bilder und Texte aus. Außerdem eignet sich Pinterest auch ganz wunderbar, um dir Inspiration zu holen und geeignete Bilder zu finden und eventuell dann auszudrucken. Auf Pinterest findest du auf meiner Seite bereits eine Visionboard Pinnwand, auf der du dir ganz viel Inspiration zur Gestaltung und den Lebensbereichen abholen kannst. Natürlich kannst du auch selbst gestalterisch aktiv werden und dir z.B. Zitate oder motivierende Dinge aufschreiben oder malen.

Ordnen: Wenn du alle Bilder etc. zusammen hast, dann ordne sie am besten nach den Lebensbereichen an. Dann hast du hier schon mal eine Struktur und die Gestaltung deines Visionboards wird dir leichter fallen.

**So gestaltest du dir in**

**4 Schritten dein Visionboard:**



### **3. Gestalte dir dein Board: Drucken, malen, schneiden, kleben**

Analoges Visionboard: Für die Gestaltung deines Visionboards sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt. Ziel ist es, deine visuellen Ziele und Visionen als Collage auf einem Untergrund anzuordnen, der dir gefällt. Es eignen sich z.B. ein Plakat, Holzbrett, Pinnwand... Ich habe beispielsweise eine alte Holztür zu meinem Visionboard umfunktioniert. Auch hier findest du wieder ganz viel Inspiration und Beispiele zum Gestalten auf meiner [Visionboard Pinnwand auf Pinterest](#). Die einzelnen Lebensbereiche helfen dir beim Strukturieren deiner Bilder auf deinem Untergrund.

Digitales Visionboard: Wenn du dich für das digitale Visionboard entschieden hast, dann bist du jetzt schon fast fertig. Ordne deine visuellen Ziele und Visionen wie bei einer Collage nach den Lebensbereichen an. So wie es für dich stimmig ist. Das digitale Visionboard eignet sich sehr gut als Bildschirm- oder Handyhintergrund.

**So gestaltest du dir in**

**4 Schritten dein Visionboard:**



#### **4. Blicke jeden Tag in Dankbarkeit auf dein Board**

Namasté: Meditiere mit den Bildern

Platzierung: Nachdem du dein Visionboard jetzt erstellt und fertig hast, Yaay 😊 benötigt es den richtigen Platz. Dein Visionboard sollte dort stehen oder hängen, wo du es jeden Tag siehst, sodass du jeden Tag deine Ziele und Visionen vor Augen hast und sich diese mehr und mehr in deinem Unterbewusstsein verankern. Du wirst sehen, es werden magische Dinge passieren.

Jedes Mal, wenn du jetzt an deinem Visionboard vorbeigehst, bedanke dich bereits in Gedanken dafür, dass deine Vision und deine visualisierten Träume für dich in Erfüllung gehen.

Nutze dein Visionboard als Inspiration vor und während deiner Meditation. Meditiere mit deinen Bildern und manifestiere somit deine Ziele und Visionen in deinem Unterbewusstsein.

Ich wünsch dir ganz viel Freude beim Erstellen deines Visionboards, beim Visualisieren und Manifestieren. Teile super gerne dein Visionboard mit uns auf Instagram und verlinke unsere Seite (@rockonandnamaste).

Rock on & Namasté ♡

*Deine Laura*

Brauchst du noch mehr Unterstützung, um deine Visionen zu formulieren?

Dieser Blog Artikel von Laura kann dir dabei helfen. Probiere es mal aus:

<https://lauraseiler.com/ich-will-mehr-vom-leben-wie-du-dir-eine-kraftvolle-vision-fuer-dein-leben-erschaffst/>

**RO&N**