

A soft-focus, light-colored photograph of a desk workspace. In the foreground, a white laptop is open. To its left, a tablet is propped up on a stand, displaying a grid of images, likely a vision board. To the right of the laptop, there is a stack of three white ceramic mugs with a clear glass straw inserted into the top one. The background shows a white chair with a textured, patterned cushion. The overall aesthetic is clean, minimalist, and bright.

VISION BOARD

workbook

DANIELA PAOLUCCI

VISION BOARD

COME CREARNE UNA

Prima di iniziare a creare una vision board, vediamo cosa è e come funziona questo strumento importante.

Wikipedia definisce la vision board come "una bacheca con immagini che rappresentano i sogni e le ambizioni di una persona, usata per aiutare se stessi".

Ma questa descrizione può trarre in inganno.

Anche se viene chiamata anche bacheca di manifestazione o bacheca dei sogni, non è solo una questione di desiderare e sognare. Non si tratta solo di mettere cose carine su una bacheca e sperare che appaiano nella tua vita.

No, non è magia; funziona perché ti fa vedere e immaginare regolarmente il tuo "futuro ideale". In pratica, istruisci la tua mente a considerare questo "futuro desiderato" come una "nuova realtà".

Capire come funziona la mente subconscia è importante per capire la legge dell'attrazione, che è fondamentale per far funzionare questo strumento.

Un altro bel vantaggio della vision board è che ti aiuta a fissare i tuoi obiettivi. Desiderare e credere, non ti porteranno al successo. L'azione è uno degli aspetti più importanti. Vedere ogni giorno i tuoi obiettivi ti aiuta a concentrarti su di essi e a credere di aver già raggiunto quegli obiettivi.

Una vision board per la manifestazione è più potente di un semplice collage di sogni. Guardandola ogni giorno, puoi attivare un processo che cambierà il tuo modo di pensare, portandoti a diventare la persona che raggiunge gli obiettivi che hai stabilito.

Questo processo attira nella tua vita opportunità che ti aiuteranno a raggiungere quegli obiettivi, come incontrare persone giuste, trovare libri utili o avere l'idea giusta.

Ecco come funziona la legge dell'attrazione, e una vision board può rendere questo processo più forte e veloce.





COME CREARNE UNA

PARTE 1 - IMPOSTAZIONE OBIETTIVI (CHIEDITI COSA VUOI DAVVERO!)

Prima di iniziare a creare, fatti domande cruciali: cosa vuoi davvero? Devi ottenere chiarezza al 100%, perché questa è un'utile strumento di visualizzazione e non vuoi attirare cose sbagliate nella tua vita, giusto?

Puoi modificare la tua bacheca quando vuoi e adattarla a nuove circostanze, ma è essenziale visualizzare le cose importanti in questo momento. Per scoprire cosa vuoi, prova un esercizio: prendi un foglio e scrivi tutto ciò che vorresti della tua vita ideale. Non limitarti, annota tutto.

Se hai un grande sogno, non importa se sembra impossibile ora; scrivilo comunque.

Puoi avere una bacheca per diverse aree della tua vita. Dividi gli obiettivi in categorie come carriera, relazioni, salute e benessere, stile di vita.

PARTE 2 - SCEGLI LE IMMAGINI GIUSTE (DEVONO SUSCITARE LE EMOZIONI GIUSTE!)

Seleziona immagini e materiali che rappresentino le cose che desideri attirare nella tua vita. Puoi ritagliare immagini da riviste, utilizzare Pinterest o motori di ricerca, o addirittura disegnare o creare le tue immagini.





COME CREARNE UNA

PARTE 3 - PREPARA LA TUA BACHECA DEI SOGNI

Puoi creare una vision board digitale o fisica. Se opti per una vision board fisica, avrai bisogno di un cartellone, una tela, una bacheca o qualcosa a cui attaccare le tue immagini. Se opti per una digitale puoi utilizzare il sito Canva (gratuito).

Inserisci a tuo piacimento le immagini sulla vision board, puoi anche inserire parole/frasi/citazioni.

Rendila Bella. Aggiungi eventuali decorazioni e riempi ogni spazio per renderla particolarmente bella, positiva e piacevole da guardare.

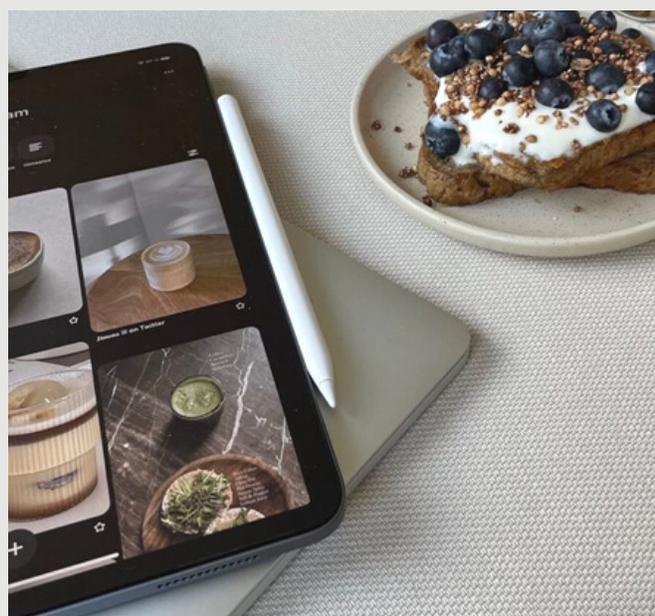
PARTE 4 - FAI IN MODO CHE TU POSSA VEDERLA CONTINUAMENTE

Devi guardare la tua vision board ogni giorno (se possibile, anche più volte al giorno) per ricordarti costantemente dei tuoi obiettivi e di ciò a cui stai lavorando.

Hai mai sentito dire "rende reale la tua visione"? 😊

Consiglio: Se hai scelto di farla digitale impostala come sfondo sul tuo telefono, tablet e computer.

Quando guardi la tua vision board, visualizza il più vivamente possibile le cose che hai aggiunto. Pensa pensieri positivi e addirittura pronuncia ad alta voce queste cose per manifestarle.



CATEGORIE

Quando crei una vision board, devi identificare e chiarire i tuoi obiettivi in diverse parti della tua vita. Queste sono le categorie importanti su cui concentrarti per avere una vision board completa e equilibrata:



LAVORO

La tua carriera occupa gran parte della tua vita quotidiana. Pensa a dove vuoi arrivare nella tua carriera nei prossimi anni. Quali cose vuoi raggiungere nel tuo lavoro?



SOLDI

Le tue finanze sono importanti per come vivi la tua vita. Metti obiettivi su risparmiare, investire, o eliminare debiti.



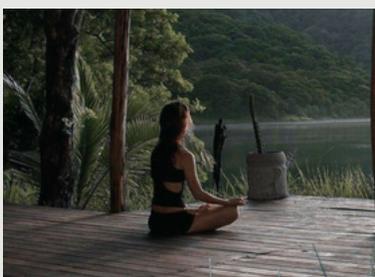
SALUTE E FITNESS

Il tuo benessere è importante. Puoi mettere obiettivi su come vuoi prenderti cura del tuo corpo, come mangiare o fare esercizio.



RELAZIONI

Le persone intorno a te sono essenziali. Che obiettivi hai nelle tue relazioni con la famiglia, gli amici o il partner?



CRESCITA PERSONALE

Come puoi migliorare te stessa? Questo potrebbe essere imparare nuove cose o sviluppare nuove abilità.



VIAGGI

Pianifica dove vuoi andare e cosa vuoi fare. I viaggi possono essere parte della tua visione per il futuro.

SU DI ME

I tratti della mia personalità

Le mie forze

I miei valori

I miei successi

La mia salute e il mio benessere

Le mie relazioni

JOURNAL PROMPTS

Quando hai trascorso un po' di tempo a riflettere e sei pronta, prenditi un momento per scrivere ciò che desideri utilizzando questi journal prompts.

Cosa conta davvero per me?

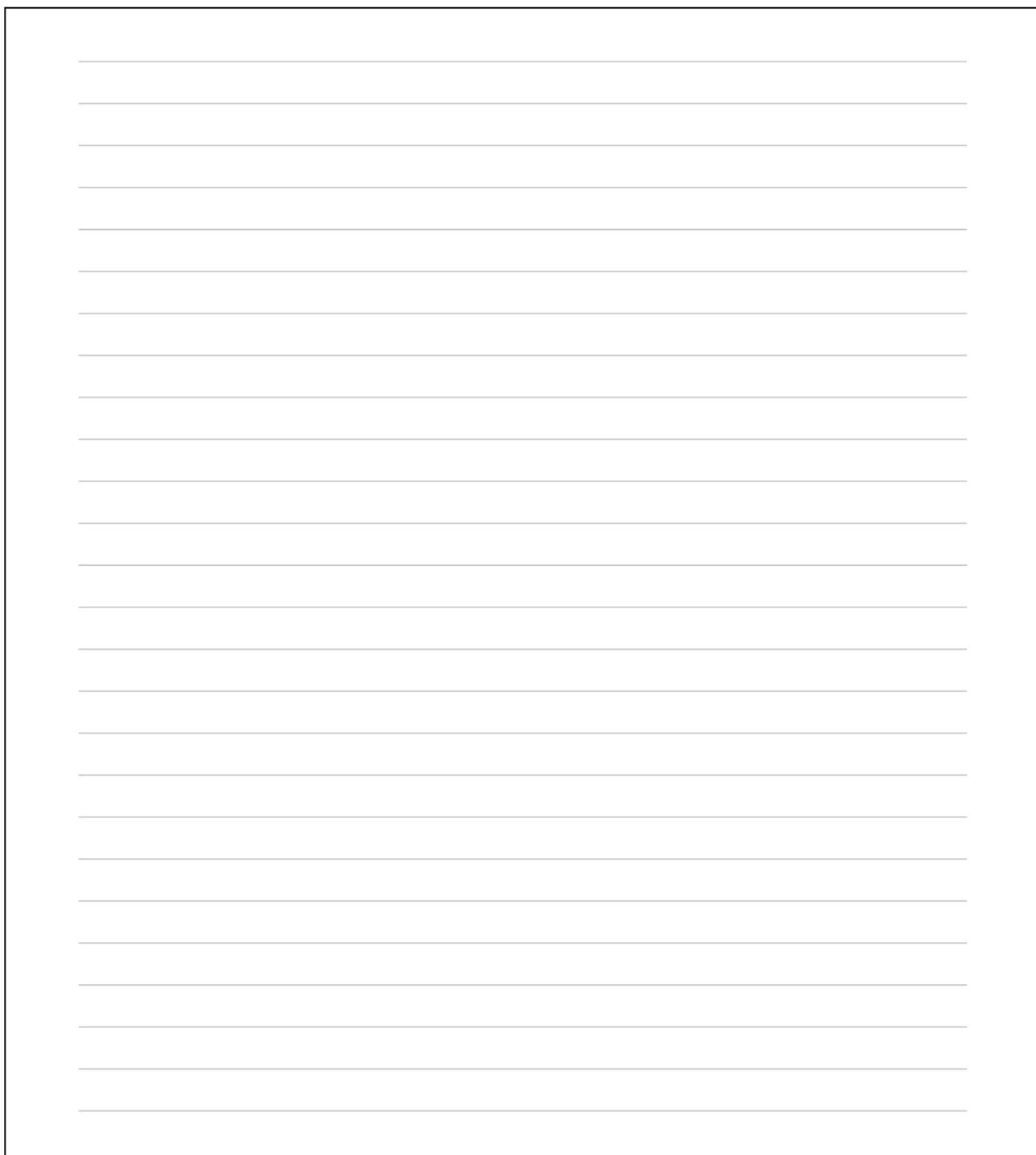
Se il denaro non fosse un ostacolo, cosa vorrei fare, essere o avere?

Se non fossi preoccupata delle opinioni degli altri, cosa vorrei fare, essere o avere?

Quali sono le mie convinzioni forti?

QUELLO CHE VOGLIO ESSERE

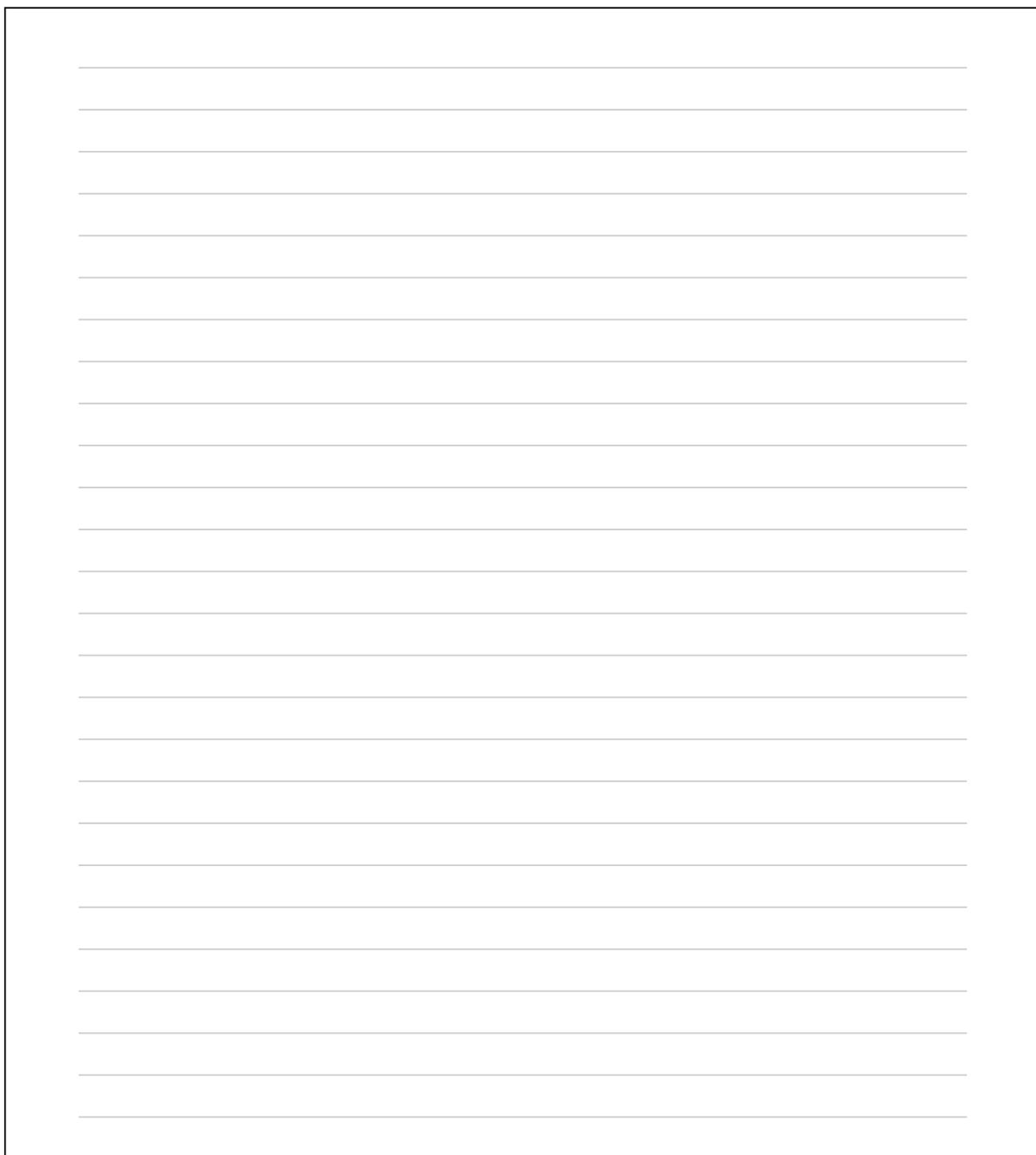
Scrivi come vuoi sentirti ogni giorno, quale pensi sia la tua missione, i tuoi talenti e punti di forza e il tipo di persona che vuoi essere.



A large rectangular box with a thin black border, containing 25 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box, leaving a small margin on the left and right sides.

QUELLO CHE VOGLIO AVERE

Scrivi cosa vuoi avere. Sii libera e aperta e abbraccia tutto ciò che desideri avere senza giudicarti.



A large rectangular box with a thin black border, containing 25 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box, leaving a small margin on the right side.

COSA VOGLIO FARE

Scrivi cosa vuoi fare. Esplora le tue opzioni e includi qualsiasi cosa, anche se sembra impossibile. Questa è la tua occasione per dare libero sfogo alla tua immaginazione.

A large rectangular box with a thin black border, containing 25 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box, leaving a small margin on the left and right sides.

I MIEI OBIETTIVI PER L'ANNO

Obiettivi di stile di vita

Obiettivi relazionali

Obiettivi di salute e benessere

Obiettivi di crescita personale

Obiettivi aziendali e di carriera

Obiettivi sociali

Obiettivi finanziari

Obiettivi spirituali

I MIEI SOGNI E DESIDERI

A series of 18 horizontal white lines for writing, set against a light gray background. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width, providing a template for a list or journal entries.

LA MIA VISION BOARD

Personale

Relazioni

Salute e benessere

Carriera

La mia lista dei desideri

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

LA MIA VISION BOARD

Personale

Salute e benessere

Crescita personale

Amici

Relazioni

Carriera

Ambiente circostante

Finanze

BRAINSTORMING D'AZIONE

Iniziare / Fare di più	
Conti nuare a fare	
Fare di meno / Smette re	

VISIONI E AFFERMAZIONI

La visione di ciò che voglio essere/fare/avere	Affermazioni/citazioni che posso usare per aiutarmi

LA VALUTAZIONE DELLA MIA VITA

Usa questa scala per valutare quanto sei soddisfatta di ogni area della vita. Utilizzare un sistema di punteggio in cui 10 significa molto soddisfatta e 1 non soddisfatta.

Famiglia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Amici	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Relazioni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Salute e benessere	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Spiritualità	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Carriera	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

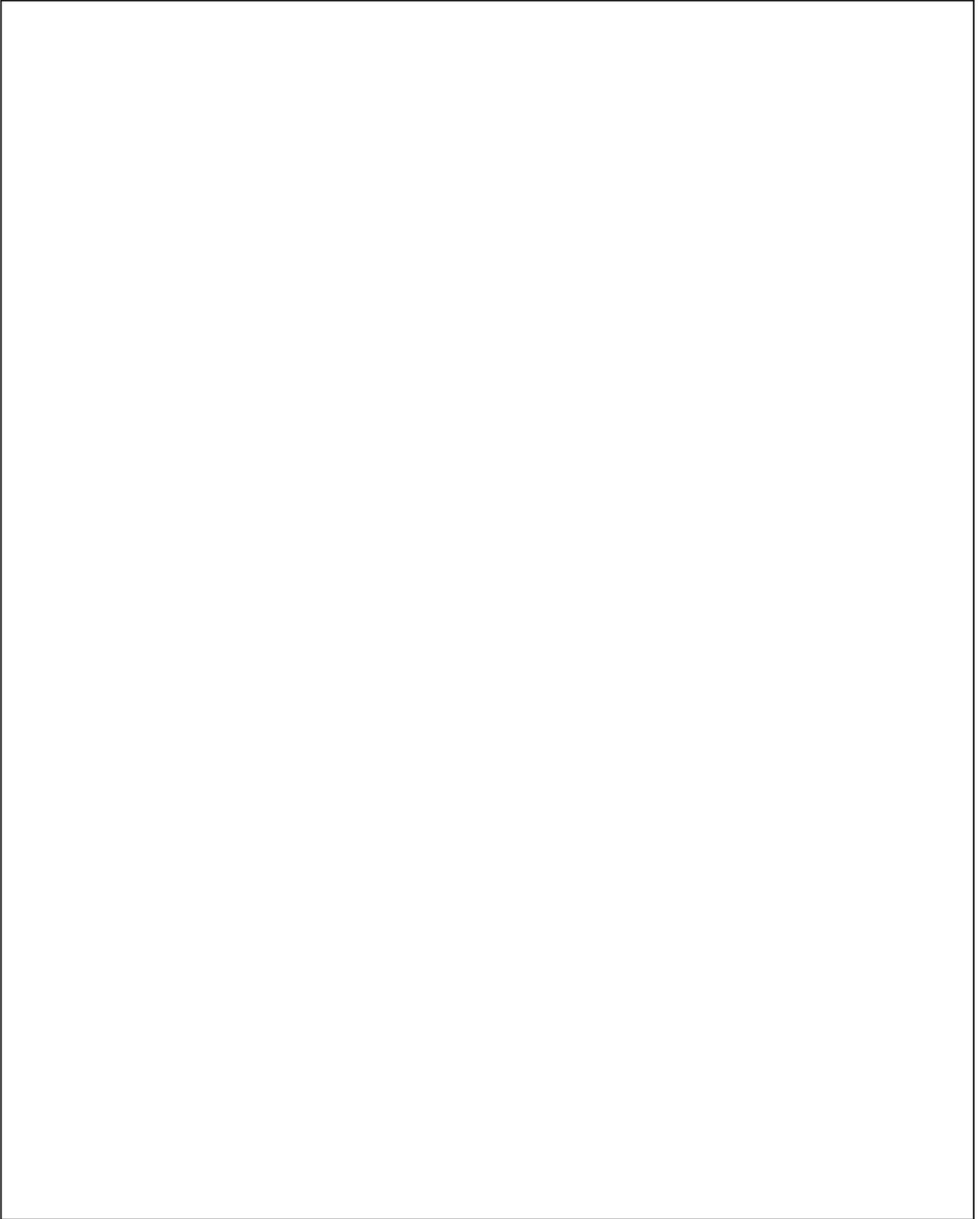
Crescita personale	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ambiente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Soldi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vita sociale	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

VISION BOARD



GRAZIE!



Spero che utilizzare questa guida di esercizi per la vision board ti piacerà.

Non vedo l'ora di vedere cosa realizzerai ♥

Ora che sai come creare una vision board, spero che tu possa capire che è un modo divertente e creativo per visualizzare e trasformare i tuoi obiettivi in realtà. Questo strumento è particolarmente efficace se ritieni utile avere un promemoria quotidiano di dove sei diretta. Ogni volta che devi prendere una decisione difficile, avrai la tua vision board che ti aiuterà a guidarti nella giusta direzione.

Daniela

