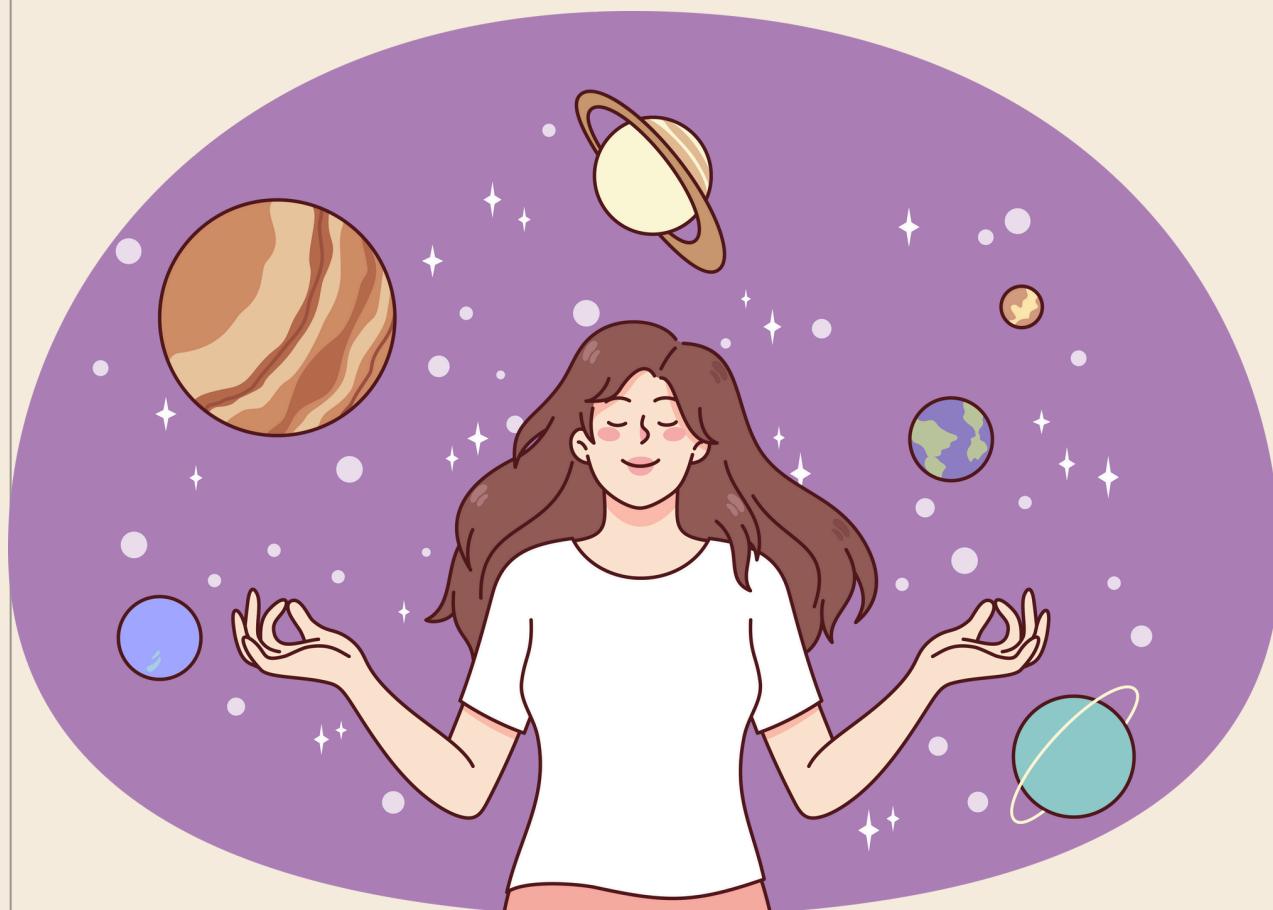


Visionboard Workbook



Ein Workbook zur Visualisierung &
Realisierung deiner Ziele & Träume

Welcome!

Vielen Dank, dass du dich für dieses Workbook entschieden hast!
Mit diesem Schritt hast du begonnen, deinem eigenen Weg bewusst zu folgen – einem Weg, der nur für dich bestimmt ist.

Dieses Workbook soll dich dabei unterstützen, deine Träume sichtbar zu machen und deine Visionen in greifbare Realität zu verwandeln.

Jede Seite, jedes Bild und jeder Gedanke, den du hier einfließen lässt, bringt dich deinem wahren Ich und deinem erfüllten Leben näher.

Ich wünsche dir ganz viel Freude, Inspiration und Erfolg auf deiner Reise mit deinem Visionboard.

Möge es dir täglich zeigen, was alles möglich ist, wenn du an dich glaubst.

x Joslyn

INHALT

Manifestiere deine Vision	03
Schritt für Schritt zu deinem Visionboard 1-2	04
Schritt für Schritt zu deinem Visionboard 3-4	05
Schritt für Schritt zu deinem Visionboard 5-6 + Fazit	07
Platz für deine Ideen & Notizen	08

Manifestiere deine Vision

Dein persönlicher Wegweiser - das Visionboard

Ein Visionboard ist weit mehr als eine Collage schöner Bildchen, die unser vermeintliches Traumleben darstellen.

Es ist eines der kraftvollsten Werkzeuge der Manifestation – ein Wegweiser, den du selbst erschaffst.

Wie ein Kompass zeigt es dir die Richtung deiner Wünsche, Träume und Ziele.

Wir alle bewegen uns täglich auf unsichtbaren Pfaden: Wir gehen arbeiten, treffen Freunde, erledigen unsere Routinen.

Oft folgen wir diesen Wegen unbewusst – Tag für Tag.

Ein Visionboard hingegen ist ein Impulsgeber, der uns hilft, neue Wege zu entdecken – Wege, die wir schon lange gehen wollten, aber bisher nicht den Mut oder die Klarheit dafür hatten.

Wie funktioniert ein Visionboard wirklich?

Ein Visionboard ist keine Magie, die Glück aus dem Nichts erschafft.

Es ist ein Werkzeug, das unser Unterbewusstsein ausrichtet – ein innerer Kompass, der uns unbemerkt leitet.

Indem du deine Vision täglich siehst, verankert sie sich tief in deinem Geist.

Nach und nach beginnst du automatisch so zu handeln, dass du dich deinem Ziel näherrst – ganz natürlich, ohne Zwang.

Und irgendwann wirst du feststellen: Du bist angekommen.

Ein kurzes Beispiel:

Stell dir vor, auf deinem Visionboard ist ein Bild von Sushi, deinem Lieblingsessen.

Du siehst es jeden Tag – und plötzlich bekommst du Appetit darauf.

Nach kurzer Zeit bestellst du Sushi oder gehst es essen.

Genau das passiert mit deinen Zielen: Du siehst sie, du fühlst sie, du handelst danach.

Merke:

Manifestation ist kein Zauber, sondern eine Verkettung kleiner Handlungen, die aus deiner inneren Überzeugung entstehen.

Jede Tat, egal wie klein, bringt dich deinem Traum näher.

Schritt für Schritt zu deinem individuellen Visionboard

Step 1 - Finde deine Ziele

Frage dich: Was willst du wirklich? Wohin soll dein Weg führen? Was wünschst du dir schon lange?

Wähle drei bis vier Themen oder Lebensbereiche, die dir am Herzen liegen. Mische große Träume mit kleineren, erreichbaren Zielen – so bleibt dein Visionboard ausgewogen.

Beispiel:

Du möchtest nach Portugal auswandern, eine erfüllte Beziehung führen, Surfen lernen und endlich Trüffelpasta probieren.

Step 2 - Wähle deine Bilder mit Bedacht

Ein Visionboard ist nur dann kraftvoll, wenn es echt ist.

Pinterest-Bilder von Luxusautos oder Yachten sind oft leer und bedeutungslos – sie haben nichts mit deinem jetzigen Leben zu tun.

Wähle stattdessen Bilder, die deine Vision widerspiegeln:

- Auswandern nach Portugal: Fotos von genau der Stadt oder dem Strand, wo du leben willst.
- Surfen lernen: Menschen die in Portugal surfen zB in der Ego Perspektive.
- Beziehung: Pärchenbilder, die dich und deinen Type widerspiegeln. Affirmationen wie „He always treats me right.“
- Trüffelpasta/ Lieblingsessen: Um deinem Unterbewusstsein direkt zu zeigen dass dein Visionboard funktioniert.

Kleine Wünsche zu manifestieren trainiert dein Unterbewusstsein.

Wenn du erkennst: „Visionboard = Realität“, glaubst du automatisch an die größeren Träume.

Schritt für Schritt zu deinem individuellen Visionboard

Step 3 - Sammle deine Bilder

Erstelle auf Pinterest ein neues Board und sammle alle Bilder, die zu deinen Zielen passen.

Suche mit Begriffen wie zum Beispiel:

Portugal Aesthetics, Surfer Girl, Relationship Quotes, Affirmations, Lissabon Beach, Couple Pics, New Apartment...

Wähle ca. 40 Bilder aus. Achte darauf, dass sie deine Träume realistisch, emotional und inspirierend darstellen.

Je detaillierter, desto besser – stelle dir dein Traumleben in allen Facetten vor.



Step 4 - Erstelle dein Visionboard

Du brauchst:

- Bilder oder Zeitschriftenausschnitte (z. B. aus der Drogerie)
- Pappe, Leinwand oder Basteluntergrund
- Kleber oder Klebeband

Plane zwei Stunden Zeit ein.

Lege die Bilder zunächst locker aus, bevor du sie fixierst – so findest du die schönste Anordnung.

Überlappe, schneide, klebe – sei kreativ.

Ein Visionboard darf Ecken, Kanten und Persönlichkeit haben.

 Tipp: Kombiniere Affirmationen mit Bildern, um deine Energie noch stärker auszurichten.

Schritt für Schritt zu deinem individuellen Visionboard

Step 5 - Mach es sichtbar

Hänge dein Visionboard an einen Ort, den du täglich siehst – z. B. über dein Bett, an den Spiegel oder deinen Schreibtisch.

Je öfter dein Blick darauf fällt, desto stärker wirkt es.

Nach einiger Zeit wirst du es nicht mehr bewusst wahrnehmen – und genau dann arbeitet es am stärksten.



Step 6 - Glaube & handle

Ein Visionboard ist kein Wunschbrunnen – du bist der Fahrer deines Lebens.

Das Board ist dein Navigationssystem, das dir zeigt, wohin die Reise geht.

Deine Handlungen sind das Gaspedal – und das Universum gibt dir Rückenwind.

Je mehr du dich bewegst, desto schneller kommst du ans Ziel.

Du wirst anfangen, passende Menschen kennenzulernen, Angebote zu sehen, Chancen zu erkennen – weil du sie suchst.

So verwandeln sich deine Gedanken und Sehnsüchte Schritt für Schritt in Realität

Fazit

Ein Visionboard funktioniert nicht durch Zufall oder blinden Glauben, sondern durch das Verstehen des „Wie“ und das Vertrauen in dich selbst.

Mit jedem Blick auf dein Board, mit jedem kleinen Schritt, erschaffst du deine eigene Wirklichkeit.

★ Das Universum hört dich – sobald du dir selbst zuhörst.

Ideen & Notizen

