

Pourquoi faire un vision board

- **C'est quoi un vision board :** C'est un collage qui rassemble tes rêves, tes réflexions, tes défis, tes projets, tes objectifs pour la prochaine année. Il peut être professionnel ou personnel.
- **Pourquoi un vision board :** Les tableaux de vision sont des outils très polyvalents. Vous pouvez les utiliser comme méthode de manifestation de vos objectifs personnels ou professionnels. Les tableaux de vision se concentrent sur la création d'une représentation visuelle d'une déclaration de vision personnelle. Ils sont parfaits pour vous aider à imaginer les spécificités de votre vie.
- **Est-ce que c'est bon pour la santé mentale ?** Créer un tableau de visualisation peut vous aider à prendre davantage conscience des choses qui sont importantes pour vous, à la fois dans l'ici et maintenant et dans le futur. Cela peut être un outil utile pour vous aider à vous sentir plus concentré et à combattre les sentiments de stress et d'anxiété.
- **Comment le faire :** en scrapbooking bien sûr ! (tu peux aussi le faire sur l'ordi avec Canva par exemple, mais c'est beaucoup moins cool)
- **Avec quoi :** des magazines, des photos d'internet, des images, des mots, du texte, des citations, des décorations, ...

Exemple de vision board :



Préparé par Isabelle Lefebvre, chef d'équipe des Magiciennes du scrap

Pourquoi faire un vision board

6 étapes pour construire un vision board (tableau de visualisation) motivant
<https://www.appvizer.fr/magazine/collaboration/idees-innovation/vision-board>

Comment créer et utiliser un vision board pour atteindre ses objectifs :
<https://etsionavancait.com/vision-board-objectifs/>