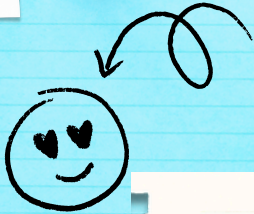




CÓMO HACER UN TABLERO DE VISIÓN POSITIVA

01



Reúne los materiales

- Una pizarra o una hoja de papel grande
- Tijeras
- Pegamento, cinta adhesiva o alfileres
- Revistas, imágenes impresas o fotografías
- Marcadores, bolígrafos o pegatinas

03



Imágenes

- Busca en revistas o imprime imágenes que representen tus metas y sueños. Pueden ser fotos de lugares que te gustaría visitar, frases que te inspiren o imágenes que representen tus pasiones. ¡Cualquier cosa que te alegre!

¡No lo pienses demasiado! Pon lo que te haga sentir mejor en el tablero de visión.

Establece tus intenciones

- Reflexiona sobre lo que quieres conseguir o en lo que deseas enfocarte en tu vida (por ejemplo, metas personales, aspiraciones profesionales o hábitos positivos).
- Piensa en las áreas de tu vida que te gustaría mejorar o desarrollar (por ejemplo: salud, relaciones o pasatiempos).

02



04



Ponlo todo junto

- Empieza a colocar las imágenes y palabras en tu tablero, organizándolas como mejor te parezca.
- Crea secciones para las distintas áreas de tu vida, o mézclalo todo si te parece mejor.

Consejo:

Ordena las imágenes antes de pegarlas.