



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 27/02/2024 a les 10:00

# Què és una vision board i per què està tan de moda?

[inicentrareport]Una **vision board** és un tauler ple d'**imatges, colors, frases o paraules que representen el que vols ser, sentir, fer o tenir a la vida.**

És una eina que t'ajuda a **tenir presents els teus objectius** i a **mantenir-te motivat/da a la vida**. La idea és que en facis una cada any amb els teus propòsits. Per exemple: beure més aigua, estudiar anglès, viatjar, trobar parella...

I crear-la és molt fàcil! Pots fer-la de manera digital amb Canva o bé imprimir les fotos i col·locar-les on vulguis fent un collage.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]