



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 08/01/2025 a les 19:00

# Com crear el millor 'vision board': idees, eines i inspiració

Vols començar el 2025 amb bon peu i assolir tots els teus somnis? Crear un 'vision board' pot ser la clau! Un 'vision board' és un panell creatiu on plasmes imatges, frases i objectius que t'inspiren. És com un mapa visual que t'ajudarà a mantenir-te enfocat durant tot l'any!

## Per què fer un 'vision board'?

*Claredat:* Ajuda a definir què vols realment.

*Motivació:* Veure-ho cada dia et recordarà els teus objectius.

*Manifestació:* Centrar-te en els teus somnis pot ajudar a fer-los realitat.

## Com fer el teu 'vision board' pas a pas?

**Defineix els teus objectius:** Què vols aconseguir el 2025? Pot ser aprovar el curs, millorar en un esport, fer un viatge somiat o cuidar la teva salut mental.

**Busca inspiració:** Utilitza Pinterest per trobar imatges i frases inspiradores. Per exemple, si vols millorar en el bàsquet, cerca fotos de partits i cites motivadores com "La pràctica et fa imparable".

**Crea el panell:** Pots fer-ho físicament amb cartolina, revistes i retoladors o digitalment amb Canva. A Canva, hi ha plantilles xulíssimes on pots arrossegar les imatges i personalitzar-ho al màxim.

**Organitza-ho per temes:** Divideix el panell en seccions: estudis, salut, relacions, aventures, creativitat, etc.

**Afegeix frases inspiradores:** Inclou missatges que et motivin com "Jo puc amb tot!" o "Aquest és el meu any".



---

**Penja'l en un lloc visible:** Deixa'l on puguis veure'l cada dia: a l'habitació, dins l'agenda o com a fons de pantalla.

### **Idees de seccions pel teu 'vision board':**

*Estudis:* Fotos de llibres, de calendaris, d'agendes...

*Esports:* Imatges de l'esport que practiques o que vols començar a fer, medalles, outfits...

*Amics i relacions:* Fotos de grup, missatges positius, plans...

*Benestar:* loga, natura, cites sobre pau interior, llibres...

*Aventures:* Destins que vols visitar, mapes, fotos d'avions...

### **Consells top per triomfar amb el teu 'vision board'**

Fes-lo personal: Reflecteix qui ets i el que realment vols.

Revisa'l sovint: Recorda els teus objectius i ajusta-ho si cal.

Sigues positiu: Utilitza sempre imatges i missatges que et facin sentir bé.