

Deine ersten 30 Tage

Dein Vision Board ist fertig. Erfüll dir diese Woche einen kleinen Wunsch davon, schau jeden Tag eine Minute drauf und such dir einmal pro Woche einen Schritt aus.

1 DER START

Mein erster Wunsch (diese Woche): _____

Der Schritt, den ich dafür mache, und wann: _____

Mein Wenn-dann-Satz: Wenn _____, dann _____.

Beispiel: Wenn es Samstag um 9 Uhr ist, ziehe ich die Schuhe an und gehe los.

Startdatum: _____ Mondphase beim Start (wenn du magst): _____

Ein guter erster Wunsch steht schon auf deinem Board, ist dir wichtig und in einer Woche machbar. Der Schritt liegt bei dir.

2 30 TAGE

Jeden Tag eine Minute aufs Board schauen

Ein Kreuz für jeden Tag, an dem du hingeschaut hast.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Einen Tag verpasst? Mach einfach weiter.

☐ Erster Wunsch erfüllt und abgehakt

3 EIN SCHRITT PRO WOCHE

Mein Wochenschritt (an einem festen Tag aussuchen)

	Mein Schritt diese Woche	✓
Woche 1		☐
Woche 2		☐
Woche 3		☐
Woche 4		☐

Mein fester Tag: _____

4 CHECK-IN AN TAG 30

Erfüllt bisher: _____ von _____ Wünschen

Welcher Wunsch ist am nächsten dran? _____

Welcher fühlt sich nicht mehr nach mir an? _____

Wann schaue ich das nächste Mal genau hin? _____

Für die große Bilanz gibt es den Bilanzbogen im Artikel „Vision Board Erfahrungen“ auf [visiya.app](#).