



הכנת לוח חזון (אפשר להכין גם עם ילדים)

1. הכינו מראש ז'ורנלים או שבו ליד מחשב שמחובר למדפסת ומצע להדבקה (בריסטול/קאפה/דיקט או כל מצע אחר בגודל שמתאים לכם, החל מגודל A3 ומעלה).
2. הכינו עצמכם רשימה של הנושאים החשובים לכם בחיים (לדוגמא: משפחה, קריירה, איכות סביבה, בריאות, אהבה, הבית שלי, כבוד, אסתטיקה או כל נושא אחר).
3. תנו לכל אחד מהנושאים שבחרתם ציון על פי מידת הנוכחות שלו בחייכם היום.
4. שאלו את עצמכם באילו מהנושאים שציינתם בא לכם לחולל שינוי.
5. דמיינו את השינוי. רשמו לעצמכם איך ייראו חייכם לאחר השינוי, נניח בעוד חמש שנים.
6. רשמו לעצמכם איפה תגורו בעוד חמש שנים, האם תגורו לבד או עם אנשים נוספים בבית, איך ייראה הבית שלכם, איך תיראו, מה תלבשו, במה תעסקו, כמה תרוויחו, מה יהיה סדר היום שלכם, מה תאכלו, איך תבלו, מה תרגישו, ועוד..
7. ליד כל נושא כתבו לעצמכם מה חסר כדי שהוא יקבל ציון 10, מה עליכם לעשות כדי שזה יקרה, מה ביכולתכם לעשות כבר מחר, מה עלול להפריע לכם לקיים את השינוי ואיך אתם יכולים לחולל אותו למרות ההפרעה.
8. חפשו בז'ורנלים או באינטרנט תמונות שממחישות את הדברים שרשמתם בסעיף 6
9. גיזרו או הדפיסו את התמונות וצרו לעצמכם קולאז'
10. הוסיפו מילים לתמונות וצרו לעצמכם את תמונת חייכם העתידיים.
11. תלו את לוח החזון במקום בו תוכלו לראות אותו ולהיזכר
12. * עם ילדים – נהלו איתם שיחה על פי הוראות בדף. עיזרו להם למצוא תמונות שמייצגות לדעתם את המשאלות שלהם. הקשיבו בסקרנות ואל תבקרו את הבחירות שלהם. שאלו שאלות ובשום אופן אל תשפטו את מה שהם אומרים. עיזרו להם ליצור לעצמם אופק עם מטרות שיעודדו אותם לפעול בהתמדה על מנת להגשימם.