

Comment garder la MOTIVATION au quotidien ?

En utilisant un **Vision Board** ! C'est un « tableau de visualisation » qui symbolise vos rêves et vos objectifs. Cet outil permet de garder la motivation dans les grands projets de notre vie comme par exemple apprendre l'espagnol !

3 ETAPES pour fabriquer ton VISION BOARD

► **Lister toutes les raisons** qui te poussent à apprendre l'espagnol : voyager, faire des rencontres, améliorer ta mémoire, travailler à l'étranger, bref à toi de trouver !

► Les **mettre sur un tableau, une feuille** ou le support de ton choix puis ajouter des couleurs et des images pour personnaliser ta création. L'astuce : vous pouvez rechercher « Vision Board » sur [Pinterest](#) pour trouver de l'inspiration !

► Dernière étape : **affiche ton œuvre** dans une pièce, un endroit où tu le verras tous les jours. (Personnellement j'ai choisi ma chambre)

C'est prêt ! Tu vas pouvoir bénéficier d'un véritable **BOOST de motivation quotidienne** à chaque fois que tu regarderas ton tableau. Tu garderas toujours en tête grâce à lui les raisons qui **te poussent à persévérer pour réussir à apprendre l'espagnol**.

Voici ma version courte et efficace pour se créer un tableau motivant. **Pour ceux qui veulent aller plus loin**, tout savoir sur le sujet et réaliser un super projet je vous invite à aller sur :

– [WIKIHOW : comment faire un tableau de visualisation](#)

Une page très complète sur le sujet.

Bonne création et Pura Vida à tous !