

## VISUALIZAÇÃO PARA INSTALAÇÃO DE OBJETIVOS



Já sabemos que o nosso cérebro não distingue o que é real do que não é. Há quem defina isto como a maior limitação do cérebro. Eu prefiro entender esta característica como uma ferramenta altamente potencializadora, pois se imaginarmos algo muito bom, como estarmos a atingir um objetivo, e tornarmos isso real fazendo desenrolar o filme desejado na nossa cabeça, conseguiremos rapidamente entrar em estados altamente potencializadores.

Então, vamos imaginar...

1 – Respire profundamente e entre num estado de relaxamento. Defina o seu objetivo positivo e específico.

2 – Quando atingirá o seu objetivo? Onde estará? Com quem estará?

3 – Imagine-se a atingir o objetivo agora. Preste atenção no que vê, ouve e sente. Coloque tudo o que necessitar para tornar esse objetivo muito agradável. Dê-lhe a cor e brilho que entender, coloque-lhes sons aprazíveis e sinta tudo o que se está a passar.

4 – Como saberá que está a atingir o objetivo. Quais os seus métodos de evidência.

5 – Que recursos tem atualmente que o ajudarão a alcançar o objetivo. Que recursos necessita? Imagine que tem esses recursos de que necessita.

6 – Verifique agora se o objetivo é adequado a todas as áreas da sua vida. É ecológico? Verifique o que acontecerá se atingir o objetivo. O que não acontecerá se o atingir. O que vai acontecer se não conseguir atingi-lo. O que não vai acontecer se não conseguir.

**Critérios para um resultado bem elaborado**

**1. Positivo e específico**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2. Para quem é o resultado. Pode mantê-lo sozinho?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. Contextualize Onde, quando, como e com quem?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4. Método de evidência**

Como saberei que estou atingir o resultado?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5. Defina os recursos**

Quais os teus recursos atuais? \_\_\_\_\_

Quais os teus recursos adicionais que irás necessitar? \_\_\_\_\_

-----

**Faz a tua análise swot**

Forças Oportunidades

Fraquezas Ameaças

**6. Verifique a ecologia**

O objetivo é adequado a todas as áreas da sua vida?

O que vai acontecer se conseguir?

O que não vai acontecer se conseguir?

O que vai acontecer se não conseguir?

O que não vai acontecer se não conseguir?

**7. Qual o 1º passo?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Quando atingirei o resultado?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que verei, ouvirei e sentirei quando atingir o resultado?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_