

ATRAINDO O FUTURO



Sonhar pode ser um poderoso primeiro passo para a concretização de metas. Permita-se sonhar e atreva-se a agir. Quando imaginamos tudo é possível. Permita-se o que quiser.

- 1 – Defina positiva e especificamente o objetivo que quer alcançar.
- 2 – Crie uma imagem ou um filme onde atinge o seu objetivo. Perceba as imagens, sons e sensações. Melhore essa imagem. Dê-lhe a cor, brilho, sons, sensações que a tornem ainda mais agradável.
- 3 – Projete essa imagem na linha do tempo. Qual o lugar onde vê essa imagem? Daqui por quanto tempo estará a alcançar esse objetivo?
- 4 – Vá para esse lugar e associe-se. Veja, ouça e sinta tudo o que está a acontecer, como se fosse agora. Verifique se está tudo bem. Do futuro, espreite para o passado e permita ao seu inconsciente perceber tudo o que necessita saber para o ajudar a alcançar o seu objetivo.
- 5 – Dissocie-se dando um passo ao lado. Verifique agora, de fora da situação se lhe falta alguma coisa, se precisará de mais algum recurso. Caso já esteja tudo como deseja, salte para o passo 8.
- 6 – Entre novamente no futuro onde estará a atingir o objetivo, mas agora munido dos recursos adicionais. Coloque tudo exatamente como deseja, cor, brilho, sons, sensações.
- 7- Dissocie-se novamente, dando um passo ao lado e verifique agora se está tudo como pretende. Caso ainda não esteja, repita o passo 6.
- 8 – Volte para o presente. Verifique que recursos precisa para atingir o objetivo. Resgate todos os estados emocionais de que necessitará recordando-se de momentos da sua vida em que os teve. Quando tiver resgatado todos os recursos que necessita dê o 1º passo em direção ao objetivo. O que fará?
- 9 – Caminhe até ao objetivo identificando todos os passos que terá de dar até lá chegar.

10 – Pergunte-se se já está no objetivo ou se necessita de mais algum passo.

11- Quando chegar ao objetivo dê mais um passo em frente e comemore.