



VISUALIZAÇÃO AVANÇADA

DOMINANDO O SEU INTERNO - AULA 3

Visualização avançada – Aula 03 – Dominando o seu interno

Pela ordem, Jogador!

Visualização foi o que me ajudou a chegar até aqui.

Se olhe no espelho

Sinceridade... Você pode mentir pra outras pessoas, mas nunca pra si mesmo.

- Você gosta do que vê no espelho?
- E aí dentro de você, como que tá? **Tá gostando de ser você?**
- Eu preciso que você limpe a sujeira debaixo do tapete.

Cada insegurança, cada trauma, um por um

São as únicas coisas que te impedem de ouvir a voz da sua essência e ser quem você é de verdade.

Cuspa as inseguranças

Olhe no fundo dos seus olhos. Diga tudo que você tem escondido de si mesmo esse tempo todo.

Vão aparecer coisas que talvez você nem se lembrava. Muito provavelmente vai sentir vontade de chorar. Toda merda debaixo do tapete eram apenas emoções reprimidas.

Só que ninguém cuidou delas e pra chamar a sua atenção, elas se transformam nesse monstro que tem te sabotado desde então.

O monstro é bem menor do que parece

Ele inventa histórias para parecer maior.

A caça aos demônios internos

Visualização... Porque ela funciona, Feh?

Seu cérebro não sabe diferenciar o que é real e o que não é. Ansiedade, sonhos e visualização. Seu cérebro vê tudo da mesma forma.

Como visualizar?

Enriqueça a sua imaginação de detalhes. Você precisa ser detalhista! É uma moto que você quer? Foda, qual a cor? Qual o medelo? Qual o estilo de pintuta? Qual o pneu? Tem modificação? Qual?

Recheie de detalhes! Isso torna a visualização muito mais poderosa. É serio, Jogador, muito mais poderosa mesmo! Foi o que me trouxe até aqui.

Como é a sua aparência?

Cabelo, barba, roupas, estilo, shape.

Como você quer se comunicar?

Aquela comunicação livre de todas as suas travas, como você mais gostaria de se expressar.

Quem são as pessoas que estão com você?

Amigos, sua família, uma mulher que te faça bem ou várias... como quiser.

Onde você está?

Balada, correndo na rua, academia, sua nova casa...

Como se estivesse assistindo a um filme, crie cenas específicas pra cada área! Eu preciso que você se sinta vivendo isso tudo.

Padrões de comportamento

Você vai encontrar padrões na sua visualização. Coisas que precisa corrigir no presente.

Liste 10 padrões e escolha 5 pra lapidar

Pegue as coisas que estão incoerentes com o seu eu do futuro.

Faça essa visualização por 60 dias. Todos os dias! Pode ser ouvindo Beat, música, no silêncio, o que for melhor pra você. Não existe jeito certo.

Com o tempo essas imagens vão ficar impregnadas no seu cérebro e a sua mente vai facilitar para você tudo que for aproximar você desse cenário.

Você burla a sua mente para fazer aquilo que você quer!

A visualização é o seu mapa

O que você precisa fazer todos os dias até chegar.

Cada coisa que fizer, faça com 100% de presença! Um tijolo bem colocado por dia que constói a ponte dessa sua realidade atual pra realidade que você deve estar.

Nunca se esqueça disso

Essas palavras me deram forças nos momentos difíceis...

"Tudo é provisório."

Mesmo passando por desafios, continue focado! Visão de túnel. Pra frente e focado independente do que aconteça.

Vamos dominar o jogo, ou melhor, vamos zerar o jogo e... é isso.