

CLUB 4:59

AULA 3 TIRE A FOTOGRAFIA

- 1) Ajuste o foco do seu olhar, você precisa trocar a sua visão natural por uma visão de onde você quer chegar, ou seja criar uma visão mental. Pense nas diversas áreas de sua vida onde você quer chegar e comece a fazer os downloads anotando aqui para ter maior fixação das imagens.

- 2) Pare agora de se preocupar com o como, isso não é problema seu! Repita umas 20 vezes em voz alta “**o como** não é problema meu!” durante um período de 7 dias ou mais se considerar necessário. Até o seu cérebro assimilar e aceitar isso como uma verdade.
- 3) Faça a impressão de algumas imagens que remetam lugares ou ações de onde você quer chegar e coloque num lugar de fácil acesso *visual*. *Isso ajudará a fixar na sua mente o resultado final.*
- 4) Não paga imposto imaginar, mas não imaginar paga imposto com a sua própria vida. Passos da Mentalização.
 - Por uma música que você gosta
 - Escolher um lugar silencioso se possível escuro
 - Desacelerar a mente através da respiração
 - Posição de Poder Ex: MULHER MARAVILHA ou SUPER HOMEM
 - Começar a imaginar as cenas de um filme que você quer viver.
 - A sua mente vai começar a criar a sua realidade
 - Se a mente ver já existe, foque no resultado
 - Não foque no como, porque a sua mente vai ridicularizar você