



## Visualização Criativa

***Você primeiro tem que se visualizar como um sucesso, a fim de ser um sucesso.***

***Rosa Diaz***

A visualização é uma ferramenta que utiliza a força de sua imaginação. Não há nada complicado nisso. Na verdade, você já sabe como visualizar, você faz isso toda vez que você sonha acordado com alguma coisa. Nessa dinâmica vamos falar sobre como você pode usar a sua imaginação para ajudar a criar o seu futuro. É como ter seu próprio filme privado, com o fim em suas mãos. Você criativamente visualiza o que deseja.

Pense em uma de suas metas. Existe um momento especial que resume tudo o que você quer? Visualize a cena várias vezes por semana, imaginando novos detalhes cada vez que você rever a imagem na sua mente. Pense sobre as visões, sons, cheiros, sentimentos, e qualquer outra coisa que possa ajudar a tornar a imagem do que você quer mais real. Ouça os aplausos para o seu primeiro desempenho teatral. Sinta o aperto de mão ao fechar um primeiro contrato de trabalho! Se você quer ser um mergulhador, sinta o cheiro do mar enquanto você imagina estar colocando seu equipamento de mergulho. É assim que a visualização criativa funciona!

Sua mente produz o que você visualiza. Se você se concentrar em decepção ou fracasso, esteja preparado para se sentir sempre decepcionado e fracassado. A mente não seleciona, ela simplesmente torna real na sua vida tudo o que você pensa. É a chamada lei universal da atração.

Sempre imagine e visualize o positivo. Veja-se tirando boas notas, conseguindo tudo o que você se esforça em conseguir. Veja-se alcançando seu objetivo com facilidade, e você estará muito mais propenso a ter sucesso. Quanto mais vezes você visualizar o seu sucesso, mais motivado você se sentirá.

## EXERCÍCIO PARA CASA

A visualização criativa desenvolve várias habilidades na sua mente, entre elas foco e concentração. Quer aprender a visualizar com precisão? Aqui estão sete passos simples:

1. Encontre uma posição confortável, sentado em um lugar calmo, onde você não será perturbado. Feche os olhos. Relaxe e respire devagar e profundamente. Coloque sua atenção na sua respiração, no tempo do ar entrando e saindo pelas suas narinas. Por dois minutos, tente inspirar por 4 segundos, prenda o ar por 2 segundos, expire por 4 segundos, prenda o ar por 2 segundos, inspire por 4 segundos, e continue nesse ritmo. Não permita que pensamentos distraiam sua contagem. Mantenha o foco em contar suas inspirações e expirações, e o tempo que prende o ar entre elas.
2. Após o tempo de contagem, relaxe, continue respirando tranquilamente, e não permita a vinda de nenhum pensamento negativo ou de dúvida a sua cabeça. Sinta apenas o corpo relaxar, e prepare sua mente para entrar em um estado máximo de concentração em um pensamento só: seu objetivo.
3. Visualize suas ações registradas na Escada de Metas, e o objetivo final que você quer alcançar.
4. Agora, imagine-se chegando a este objetivo. Se é um evento, imagine-se lá. O que você está vestindo? Quem está com você? Se for um objeto, sinta-o em suas mãos, e imagine-se mostrando esse objeto a seus amigos. Se é uma tarefa, veja-se trabalhando bem nela. Se é uma situação, veja-se exatamente como você gostaria de ser e sentir-se: autoconfiante, capaz, tranquilo.
5. Continue adicionando detalhes a sua visualização criativa, até que você possa ver o objetivo totalmente realizado em sua mente. Na visualização criativa você deve ver, ouvir, cheirar, saborear e tocar a sua meta, como se realmente estivesse acontecendo. Pense que você está fazendo exatamente o que quer fazer. Tire cinco minutos para se sentir totalmente desfrutando e apreciando o que você alcançou.

6. Agora mantenha essa visão de sucesso com você enquanto agi sobre cada degrau da Escada de Metas. A imagem irá ajudá-lo a permanecer motivado a cada passo do caminho. Visualize o que você quer de bom para si no início do dia, logo que acordar. Visualize o que você quer antes de dormir.

Aqui estão algumas outras dicas para você visualizar seu sucesso no que quer realizar:

- **Acredite.** Se você acredita que você é um realizador bem sucedido, você vai começar a agir como um.
- **Mantenha uma atitude positiva.** Se você agir de uma certa maneira por muito tempo, ela se torna um hábito, uma parte de você. Se você andar e falar com confiança, respirar fundo e pensar bem antes de tomar decisões, adivinhe? Você vai se sentir mais confiante.
- **Continue sempre acreditando em si mesmo e no seu potencial.** Acreditar em si mesmo traz enormes vantagens práticas no dia a dia: faz com que você leve uma vida focada, torna você mais produtivo e motivado.