

MURAL DA VIDA EXTRAORDINÁRIA

O primeiro passo para uma vida extraordinária é visualizar essa realidade. E para visualizá-la, monte o seu Mural da Vida Extraordinária, uma ferramenta poderosa para ajudar você, todos os dias, a visualizar seus sonhos realizados, estimulando assim a produção de dopamina – o hormônio da persistência.

O objetivo dele é estabelecer uma visão extraordinária de futuro. Ele deve conter apenas imagens. Não é necessário colocar datas para os seus objetivos. Se você deseja viajar, por exemplo, coloque no seu mural imagens dos locais que pretende conhecer. Se o seu objetivo é emagrecer, imprima imagens de como o seu corpo estará quando você emagrecer o quanto deseja. O mural deve estar em um lugar onde só você possa vê-lo, (no seu quarto, por exemplo). Lembre-se de escolher uma imagem todas as noites, antes de dormir, e se imaginar vivendo aquela situação, como se já estivesse lá.

Veja o exemplo a seguir:

MURAL DA VIDA EXTRAORDINÁRIA



COMO FAZER O MURAL

1. Escreva em tópicos tudo o que você quer e é importante para o seu casamento com seu parceiro (de preferência);
2. Busque imagens na internet que representem seus objetivos;
3. Selecione as imagens e imprima seu mural;
4. Cole ele na porta do seu banheiro pelo lado de dentro.

APÓS A MONTAGEM DO SEU MURAL:

Visualize-se em cada figura, como no passo a passo abaixo:

1. Escolha uma imagem antes de dormir;
2. Imagine-se vivendo aquela situação, como se já estivesse lá. Imagine o que vê (lugares, pessoas), o que ouve (sons, frases), e o que sente fisicamente (frio, calor, vento, abraços, beijos) emocionalmente (paz, felicidade, tranquilidade);
3. Faça isso por 7 minutos todas as noites;
4. Inclua, aos poucos, todos os pilares do seu MAAS. Ou seja, escolha uma imagem de cada vez e vá completando esse processo em todos os pilares;
5. Lembre-se de que uma visão extraordinária não diz respeito ao que hoje já é possível e palpável para você, mas a tudo que deseja e talvez nem mais acredite ser possível conquistar. Inclua no seu mural imagens do seu casamento extraordinário, da sua viagem extraordinária, do carro e da casa extraordinários etc.

ALGUNS CUIDADOS PARA MONTAR SEU MURAL:

1. Contemple todos os pilares, mesmo aqueles que hoje não são prioridade;
2. Dedique tempo para selecionar as imagens. É importante que você se identifique com elas e consiga se visualizar vivenciando as cenas;
3. Seja específico com valores. Se você deseja aumentar seu faturamento, use uma imagem em que apareça o valor desejado ou escreva-o perto da imagem;
4. Mantenha o foco no resultado e não no processo. Caso seu sonho seja ser mãe/pai, é preferível uma imagem com uma criança do que uma imagem de uma mulher grávida.