

B BIANÓBREGA

VISÃO DE FUTURO

Que tal imaginar e refletir sobre sua visão de futuro para que tenha conteúdo para um salto qualitativo e não uma repetição do passado?

Vamos lá:

Remeta-se para quantos anos no futuro desejar e imagine-se num dia comum e registre o que está acontecendo:

- Que horas acorda?
- Como é sua cama? Seu quarto? Tem alguém com você?
- Qual é a primeira coisa que você pensa, sente e faz?
- Você toma café? O que come e bebe? Em qual ritmo? Como você se sente? Tem alguém com você?
- O que faz após o café?
- Você sai de casa? Para onde vai? Com quem?
- Quem encontra e o que faz no período da manhã?
- Você almoça? Onde? O que você come e bebe? Em qual ritmo? Como você se sente? Tem alguém com você?
- O que faz após o almoço?
- Como é sua tarde? Quem encontra? O que faz? Onde?
- Você janta? Onde? O que você come e bebe? Em qual ritmo? Como você se sente? Tem alguém com você?
- Como acaba o seu dia?
- Neste futuro:
 - . Como é sua aparência física?
 - . Como é seu equilíbrio emocional?
 - . Como é seu desenvolvimento intelectual?
 - . Onde e com quem mora?
 - . Quem são seus amigos?
 - . Quais são seus hobbies?
- Qual é a última coisa que você pensa, sente e faz?

- Que horas dorme e com qual sensação?

Com base em todos estes registros, reflita e escreva sua visão de futuro incluindo e integrando os elementos que surgiram e você não quer abrir mão.

Atenção: lembre-se de incluir as dimensões que gostaria de considerar (aspectos familiares, profissionais, espirituais, sociais, intelectuais, lazer, financeiros etc.) neste futuro tão promissor!