



Linia czasu

Moduł 4

OBFITOŚĆ, PASJA,
PIENIĄDZE

Linia Czasu

Dzisiejsze ćwiczenie to świetny sposób na poukładanie sobie celów w swojej głowie w sposób obrazowy. To bardzo dobrze wpłynie na Twoją podświadomość, i jest jednym z najlepszych sposobów na wzmocnienie wewnętrznej motywacji.

1. Zadbaj o to, aby mieć wokół siebie wystarczająco dużo wolnej przestrzeni i określ, gdzie będzie znajdować się na ziemi Twoja linia czasu. Zdecyduj, gdzie będzie punkt startowy (teraźniejszość) i gdzie będzie przyszłość.

2. Będąc jeszcze poza swoją linią czasu, ustaw na niej kroki do realizacji wybranego celu.

Określ, w którym miejscu w Twojej przyszłości je osiągniesz. Możesz sobie to po prostu wyobrazić, możesz też dla ułatwienia położyć tam jakieś przedmioty (lub kartki z opisem danego kroku).

3. Wejdź teraz na swoją linię czasu i spójrz w swoją przyszłość. Za chwilę zrobisz krok do przodu i wyobrazisz sobie siebie, gdy osiągnęłaś pierwszy cel.

Linia Czasu

4. Gdy będziesz już gotowa, wykonaj pierwszy krok i stań odrobinę za pierwszym celem. Jest to miejsce, w którym ten cel został właśnie osiągnięty. Z zamkniętymi oczami wyobraź sobie dokładnie, jak to będzie, gdy osiągniesz ten cel. Jak się będziesz czuła, co będziesz sobie myślała. Co będziesz widziała, z kim będziesz rozmawiała. Wczuj się w te emocje dumy, sukcesu, radości i pewności siebie. Pobądź chwilę w tym przyjemnym stanie, cały czas wyobrażając sobie już osiągnięty cel.

5. Teraz obróć się i nadal mając zamknięte oczy, spójrz na swoją przeszłość. Wyobraź sobie te wszystkie momenty, które doprowadziły Cię do tego miejsca. Zobacz, jak krok po kroku dążyłaś do osiągnięcia tego celu. Zobacz, jak z pełną motywacją i wytrwałością robiłaś wszystko, aby w końcu go osiągnąć. Patrz z dumą na siebie z przeszłości, bo przecież udało Ci się - osiągnęłaś upragniony cel.

6. Wróć do początku swojej linii czasu i ponownie spójrz w przyszłość. Tym razem zobacz wszystkie kroki jednocześnie - jako serię obrazów następujących jeden po drugim. Pobądź chwilę w tej wizualizacji, zapamiętując to, co sobie wyobrażasz.

7. Otwórz oczy. Wykonaj całe ćwiczenie dla pozostałych celów, które zaplanowałaś nanajbliższe 6 miesięcy.