



## MATERIAL ESCRITO

El trabajo de hoy estará enfocado en diseñar y realizar una

### **VISUALIZACIÓN DE CO-CREACION Y ALTO IMPACTO**

**Esta información va a ser clave para cuando realices la visualización** y hacerla con profundidad y consciencia.

#### **VISUALIZACIÓN ¿QUÉ ES?**

Es la capacidad que todos tenemos de usar el poder de nuestra imaginación para hacer realidad nuestros deseos. Esta capacidad se basa en una de las Leyes Universales: la del Mentalismo. Hoy dentro de algunas técnicas alternativas, se le llama visualización creativa.

Recordá que aquello que se repite en tu mente, una y otra vez, es lo que va marcando el caminito hacia la experiencia que vamos manifestando. En general esas creencias son silenciosas y “negativas”. Pero podemos comenzar a moldear nuestra mente, las conexiones neuronales, la biología, para que los pensamientos y emociones se integren en frecuencias que tengan que ver con aquello que deseamos para nuestra vida.

Entonces, **si además de pensarlo, podemos verlo en nuestra pantalla mental, darle vida y disfrutarlo como si ya estuviera ocurriendo** (Ley de Asunción y Vibración), estamos creando aquello que visualizamos y trayéndolo al presente. Es por esto, que este paso es muy importante para nuestra vida y prosperidad material o espiritual.

Podemos imaginar cosas materiales y también estados anímicos de felicidad, paz y armonía.

**CUANTO MÁS TIEMPO Y MÁS VECES AL DÍA LOGREMOS HACER LA VISUALIZACIÓN Y LOGREMOS SENTIR TODAS LAS EMOCIONES RELACIONADAS CON TENER EL OBJETIVO LOGRADO Y ESTAR DISFRUTÁNDOLO, MÁS EFECTIVO SERÁ EL CAMBIO DE MENTALIDAD Y DE TU BIOLOGÍA PARA QUE TODO SE VAYA MANIFESTANDO**

A algunas personas les cuesta imaginar o visualizar.

Esto tiene un nombre...**AFANTASIA**: La incapacidad para visualizar imágenes mentales



Los escasos datos disponibles en la actualidad sugieren que entre el 2,1% y el 2,7% de la población general no logra generar imágenes mentales, y por tanto pueden ser considerados casos de AFANTASIA (Fuente: Faw, 2009). **¿Cómo saberlo?** Pensar en alguien, cerrar los ojos ¿Puedo ver su imagen en mi mente? – OPCIÓN SI NO LOGRO VISUALIZACIÓN: Dibujar, buscar en Google, pedir ayuda.

## **BENEFICIOS DE LA VISUALIZACIÓN**

- **MEJORAMOS NUESTRA AUTOESTIMA. NOS VEMOS EMPODERADOS**
- **NOS RECARGAMOS DE ENERGÍA.** Mejoramos el estado de ánimo. Dejamos de lado los pensamientos y las sensaciones negativas que podamos tener. Reducimos los niveles de angustia o nerviosismo. Mejoramos nuestra calidad de vida.
- **AYUDAMOS A CONFIGURAR Y ENFOCAR** el pensamiento para orientar nuestras ideas y acciones hacia la meta/logro/deseo.
- **GENERAMOS** sensaciones positivas contribuyendo a la motivación.
- **CONECTAMOS CON EL CAMPO DE INFINITAS POSIBILIDADES, LO QUE ES ADENTRO ES AFUERA.**
- **DETECTAMOS obstáculos** que nos impiden manifestar (emociones/pensamientos limitantes). Hay veces que nos cuesta visualizarnos con lo que deseamos ya logrado, y otras veces podemos visualizar que lo logramos pero no nos sentimos tan cómodos con ese logro. Si este es tu caso, es importante OBSERVES si algún aspecto de ese logro no se siente bien con vos. Por ejemplo, a mí me pasaba que quería vivir de las sesiones de coaching y me visualizaba con 5 por día y eso me generaba estrés. Entonces re diseñé mi objetivo para que no me genere estrés al verme en él.

Y para esto vamos a trabajar con el concepto de **“MI YO FUTURO”**

**Vamos a usar la imaginación. Hacé de cuenta que hoy, en este momento presente, ya estás en un momento de tu futuro en el que ya conseguiste la abundancia que buscás.**

Por ejemplo, si hoy, mientras hacés este curso tu vida transcurre en el año 2018, entonces para hacer este trabajo vas a imaginar que ya pasaron algunos años y, por ejemplo, tu deseo de “un trabajo independiente para hacer desde tu casa, con un buen sueldo, y manejando tus tiempos” ya se ha manifestado y lo estás viviendo ahora que ya pasaron 2 o 3 años desde el 2018.

Siguiendo con el mismo ejemplo, imaginando que ese era tu objetivo, vas a cerrar tus ojos y a **visualizar LA SITUACIÓN IDEAL O DESEADA:**



¿Cómo es tu nueva vida? Ya pasaron unos años desde que tomaste el curso de abundancia, estás en tu casa, te despertás en un día de semana, desayunás con calma, hacés la visualización del yo futuro, te tomás tu tiempo para todo, un rato de ejercicio/yoga y luego te sentás en tu computadora a trabajar, manejas tus tiempos, almorzás en paz, salís a caminar, etc.

**LA CLAVE DEL TRABAJO DE HOY ES SENTIR QUE YA ESTÁS EN ESE FUTURO QUE TANTO DESEASTE** y que ya atrajiste a tu vida eso que tanto querías. No solo que lo lograste sino que ya lo estás disfrutando, sintiendo en todo tu cuerpo.

Y desde allí vas a recorrer el camino hacia atrás, hacia el día de hoy en el que estás haciendo el curso y vas a pensar qué fue lo que hiciste para llegar adonde estás.

Entonces, **ESTANDO EN EL “YO FUTURO” Y TENIENDO TU LOGRO YA CONSEGUIDO, LO QUE HACEMOS ES VER HACIA ATRÁS Y RECORDAR IMAGINARIAMENTE CÓMO LOGRASTE TU OBJETIVO** DE ABUNDANCIA. Por ejemplo: qué decisiones tomaste que te llevaron a vivir esta nueva realidad, qué pensamientos cambiaste, qué hiciste diferente, qué nuevas habilidades aprendiste, qué nuevas creencias tiene ese YO DEL FUTURO que ha logrado eso que se había propuesto, qué personas eliminaste de tu vida, qué nuevos hábitos incorporaste, con qué tipo de personas te rodeás, etc..

**Ejemplo: soy la Naty del futuro, ya estoy trabajando desde mi casa y con abundancia de dinero. Miro hacia atrás, y recuerdo esos días en los que estaba haciendo este curso y pienso qué cosas me llevaron a lograr lo que deseaba. Y pienso: hice el curso de abundancia varias veces, armé mis objetivos, me puse como objetivo ser mi prioridad en determinados momentos de mi vida, le dediqué 30 minutos por día a armar mi emprendimiento, me animé a hablar con mi jefe con seguridad y le dije que iba a comenzar a trabajar desde mi casa, tomé un curso de “marketing digital”, dejé de mirar tanta televisión/series y dediqué ese tiempo a buscar o diseñar mi trabajo, pedí ayuda para tener más tiempo para mí, empecé a sentir que yo ya era suficiente y merecedora de todo eso, lo sentí en todo mi cuerpo, me empezó a importar muy poco la mirada del otro (lo que sea que aplique a tu caso en particular)**

**IMPORTANTE:** no se trata de estar en el presente y visualizar un futuro mejor. Se trata de posicionarse mentalmente en el futuro imaginando y sintiendo que ya estás en ese futuro mejor. **ESTO ES CLAVE.**

**DEBAJO TE DEJO UN VIDEO CON UNA “VERSIÓN CORTA” DE LA VISUALIZACIÓN**

Te comparto algunos **TIPS** para cuando hagas la visualización:

- **UTILIZAR TODOS TUS SENTIDOS Y PONERLE EMOCIÓN** (COLORES, FORMAS, SONIDOS, OLORES, DETALLES, CON LUJO DE DETALLES) así mas real será en tu cerebro.



- **POSTURA CÓMODA AL VISUALIZAR, NO DORMIRTE, TIENE QUE SER UNA COSA PASIVA Y ACTIVA**
- **SI TE CUESTA VISUALIZARTE CON UN LOGRO CUMPLIDO, TE PUEDE AYUDAR VISUALIZAR UN ÉXITO DEL PASADO Y SENTIR LO LINDO DE ESE ÉXITO EN TU CUERPO Y TRAER ESA SENSACIÓN AL PRESENTE. CONECTAR CON ESA EMOCIÓN, BIEN FUERTE, Y AHÍ VISUALIZAR LO NUEVO. APALANCARTE CON EL PASADO**
- **AL VISUALIZAR ES IMPORTANTE QUE LA IMAGEN, O PELÍCULA QUE VEAS EN TU MENTE DEL YO FUTURO DISFRUTANDO DEL LOGRO SEA DINÁMICA, NO ESTÁTICA (como una película)**

Cuando hayas terminado de leer esto y estés en sintonía con avanzar con este trabajo, te invito a escuchar la visualización. Ponete en un lugar cómodo, donde puedas cerrar tus ojos y dedicarle 10 minutos a este trabajito.

**IMPORTANTE:** antes de hacer la visualización recordá que tenés que diseñar tu **objetivos o deseo** y te puede ayudar la siguiente pregunta:

- **¿QUÉ ES LO QUE TIENE QUE SUCEDER EN TU VIDA PARA SENTIR QUE YA VIVO EN ABUNDANCIA?**
- **¿Cómo tiene que ser mi presente, en un futuro, para que yo diga “ya está, ya siento que vivo en abundancia”?**