VISUALIZAÇÃO

1. Põe-te de pé, junta os pés, estica o braço direito e o indicador, apontando para a frente, como se estivesses a apontar para alguma coisa.
2. Agora, roda o braço para a tua direita até onde conseguires e memoriza o ponto onde o teu indicador aponta. Com a rotação que fizeste com o braço e com o corpo (sem mexer os pés), vê até aonde conseguinte chegar.
3. Volta à posição inicial, com o braço para baixo.
4. Fecha os olhos e visualiza-te (apenas visualiza) a fazeres o exercício que fizeste há pouco. Visualiza-te a fazeres isto e a tentares chegar um pouco mais longe do que conseguiste quando executaste o ponto dois.
5. Repete o exercício de visualização e visualiza-te a chegar ainda mais longe.
6. Repete o exercício de visualização, mas agora visualiza-te a dar uma volta de 360 graus com o braço.
7. Agora, abre os olhos e faz o exercício, como fizeste da primeira vez.

Se fizesse este exercício corretamente, deverás ter notado que chegaste mais longe agora do que na primeira vez.