

Para te ajudar e acelerar o processo, vou fazer uma Cápsula ao vivo com você. Assista esse vídeo agora, mas eu te aconselho a fazer esse exercício em um sábado à noite ou um domingo.

Geralmente são dias e horários menos agitados. Só não vai procrastinar heim? Não sei se você já percebeu, mas a sua mudança já começou, vai fazer como antes?

Essa é uma pequena prova de que você quer de verdade o que está por vir.

O material auxiliar está disponível logo abaixo desse vídeo. Mas antes de começar, já sabe né? Vá para um ambiente silencioso, e esteja sozinho.

Lembra do documento que você fez lá na primeira aula? O registro do seu eu atual? Chegou a hora de utilizá-lo. Já separa ele aí.

Bom, a Cápsula pode ser composta por alguns elementos como Vídeo, Escrita, imagens e objetos.

Essa é a carta que eu escrevi para o meu eu do futuro. Como vocês podem ver, ela tem o formato físico.

Eu posso sentir a energia desse papel, consigo lembrar daquele momento é isso é muito bom, porém é mais trabalhoso.

Nesse caso você pode fazer anotações, cartas, imprimir imagens e até utilizar objetos, como por exemplo a miniatura de um carro.

Tudo isso pode ser depositado em uma caixa e posteriormente lacrado com uma mensagem informando a data de abertura.

Depois você guarda essa cápsula em algum lugar da casa e simplesmente esquece que ela existe.

(Tem um material complementar abaixo do vídeo com o lacre da caixa, caso opte por esse formato físico).

Apesar de achar que o formato físico gera mais impacto por conta da energia do objeto, tem pessoas que vão preferir fazer esse experimento de maneira digital por conta da praticidade.

Eu vou te mostrar como fazer um vídeo registro logo mais e no formato físico você teria que ter um cartão de memória ou pendrive disponível para colocar esse arquivo e deixar dentro da sua cápsula.

No formato digital você só precisa anexar o arquivo ao email e agendar a mensagem para a data pré definida.

Então, fica ao seu critério. Quer mais praticidade? Digital. Quer uma experiência melhor ao acessar a cápsula no futuro? Físico.

É só questão de experiência mesmo, o objetivo da cápsula não muda. Se tiver tempo e disposição, faz das 2 maneiras.

Primeiro vamos resgatar e registrar os seus sonhos.

Essa cápsula será aberta em 2 ou 3 anos, então tome como base essa janela de tempo para a realização do que você irá descrever a seguir.

DOC 03: REGISTRO DE SONHOS

Feito isso, a próxima etapa é procurar as imagens condizentes com o que você acabou de registrar no questionário e criar o seu quadro dos sonhos.

É bem simples, vai no google mesmo e pesquisa dessa maneira aqui... (ir em cada pergunta e fazer a pesquisa).

Agora você vai abrir um site chamado CANVA (colocar o link) e fazer a montagem dessa maneira. (Compartilhar tela executando).

Feito isso, baixe o arquivo e deixe salvo no seu celular ou no computador. Outra maneira mais prática é aditar nos stories do instagram, dessa maneira...

Se preferir, deixe as imagens independentes, não tem problema.

Pronto. Agora você tem tudo o que precisa para gravar o vídeo de Registro para a sua Cápsula do tempo.

E não vem com essa de que tem vergonha. É um vídeo para o seu eu do futuro, ninguém mais o verá a não ser você.

E se você não consegue vencer a timidez de falar pra você mesmo, como espera fazer bons negócios no futuro? Aproveita e já vai treinando essa habilidade de se comunicar aí.

Pega esse arquivo aqui abaixo do vídeo e vamos começar, ou melhor, terminar o que já começamos.

O vídeo é o que mais vai gerar impacto na sua Cápsula, não deixe de fazer.

DOC 04 - VÍDEO DE REGISTRO

Preparou o documento? Agora é hora de gravar e editar. É bem simples e eu vou te mostrar como fazer isso...

Mas luri, se é tão simples, porque a maioria das pessoas não consegue?

Simplesmente porque elas focam os seus pensamentos no que NÃO QUEREM, quando na verdade precisam focar a energia no que QUEREM.

O universo não reconhece o que você deseja ou não, ele apenas reage aos seus pensamentos.

Agora você já tem clareza e já mostrou ao universo o que você QUER.

Chegou a hora de lançar a cápsula para o futuro.

É bem simples, se o formato for físico, pegue uma caixa pequena, coloque tudo dentro dela, imprima esse documento que está aqui abaixo, ele servirá como lacre e informativo de quando a cápsula deverá ser aberta.

(FAZER O MODELO E ANEXAR), passe uma fita e guarde ela em um local de pouco acesso.

Se optar pelo digital, você precisa ter um GMAIL. (Mostrar como é o processo de envio agendado.)

Antes de apertar esse botão, feche os olhos e visualize você no futuro, usufruindo tudo isso que você descreveu.

É com essa energia que você vai dizer ao universo que você está pronto e chegou a hora de viver o que sempre sonhou.

Faça a sua parte, e deixe que o universo cuide do resto. Te vejo na próxima aula.