



CAIXA DE FERRAMENTAS

DIA IDEAL MÉDIO

CRIANDO UMA VISÃO PARA O SEU DIA IDEAL

Um guia prático para criar seu futuro estilo de vida



META: Seja muito específico sobre o que você quer na vida, concentrando-se em criando um "dia ideal" para você.

Ideia central: Você já deve ter ouvido falar do conceito de "quadro de visão". Geralmente, são imagens e frases postadas no seu mural para ajudar a inspirar você a seguir a vida que deseja. Quadros de visão podem ser poderosos, mas também podem mantê-lo preso a devaneios conceituais. Trabalhar nos DETALHES do seu dia ideal pode esclarecer próximos passos tangíveis, criar autopermissão para trabalhar em direção ao estilo de vida desejado e ajudá-lo a sonhar com realizações reais e tangíveis para sua vida.

Neste exercício, você se concentrará nos detalhes de como deseja viver, dando à sua mente inconsciente detalhes específicos para focar. Não pense no dia mais épico que você pode ter. O objetivo é criar um dia ideal MÉDIO. Não sugerimos que você preencha seu dia com atividades mundanas. O princípio norteador é a sustentabilidade.

Se o seu dia ideal inclui beber 5 doses de tequila, festejar até as 3 da manhã ou vencer um campeonato de pôquer em Las Vegas, você não consegue sustentar isso como base para a sua vida. Buscamos um "ponto de referência" para seus hábitos e rituais diários que possa ser replicado ao longo do tempo.

Então, esforce-se e pense grande, seja criativo e mantenha a sustentabilidade. Uma técnica para trabalhar em direção à sustentabilidade é fingir que você precisa viver este dia, o mesmo dia, repetidamente, pelo resto da vida.



Ação 1: Ouça a gravação "Mapeando seu dia ideal" na sua caixa de ferramentas do Kit de iniciação ao desenvolvimento de personalidade.



Ação 2: Use as dicas do diário fornecidas para identificar como será seu dia ideal.

As perguntas iniciais abaixo são bem detalhadas e ajudarão você a criar um dia ideal para si mesmo. Sinta-se à vontade para fazer perguntas ainda mais detalhadas que se apliquem ao estilo de vida que você deseja adotar. Quanto mais específico você for, mais poderosos serão os resultados em sua vida.

Ao visualizar o seu dia ideal médio, pergunte-se o seguinte:

Onde eu acordo?

Qual é a primeira coisa que vejo quando abro os olhos?

O que estou vestindo quando acordo?

Qual é o primeiro pensamento que me vem à cabeça?

Qual é o cheiro no ar?

Ao lado de quem eu acordo?

Como seria meu quarto?

Que tipo de árvores vejo do lado de fora da janela do meu quarto?

Como está o tempo lá fora?

Quando saio da cama, qual a primeira coisa que faço?

O que devo vestir quando começo o meu dia?

Devo escrever no diário pela manhã?

Se eu começar com exercícios, que rotina específica estarei fazendo?

Se eu começar com o café da manhã, o que vou comer? O que vou beber?

Com quem vou tomar café da manhã?

Quanto tempo dura o café da manhã?

Que pensamentos ou conversas acontecem durante o café da manhã?

Como ou quem limpa depois do café da manhã?

Como passo minha manhã?

Estou trabalhando? Criando?

Com quem vou passar a manhã?

Que atividades específicas estão envolvidas?

Que pensamentos estou permitindo ou não permitindo?

Quando faço minha "pausa para o café"?

Estou indo para o escritório ou trabalhando em casa?

Em qual sala/espço estou?

Supondo que eu esteja trabalhando - Que coisas me cercam enquanto trabalho?

Que tipo de cadeira/mesa/escritório/posição/mesa de artesanato/caveleto/etc. estou usando?

Estou ouvindo música ou outros sons? O que são?

Estou trabalhando com pessoas ou sozinho?

Que emoções eu quero sentir?

Como termina minha manhã?

Onde devo ir almoçar?

O que estou comendo? Bebendo?

Com quem vou almoçar?

Estou sozinho?

Que pensamentos ou conversas acontecem durante o almoço?

Quem limpa depois do almoço?

Como é a minha tarde?

Estou trabalhando? Brincando? Inserindo ou enviando informações?

Qual é o meu ambiente da tarde?

Estou sentado, em pé ou fazendo outra coisa?

Que tipo de mensagens, textos ou chamadas estou recebendo no meu telefone?

Com quem estou e com quem não estou?

Que tipo de pensamentos estou tendo a tarde toda?

Que emoções estou sentindo?

O clima é o mesmo à tarde e pela manhã?
Qual é a temperatura?

Estou fazendo lanches, o que estou comendo ou bebendo?

Como termina minha tarde?

Como começa minha noite?

Com quem vou passar a noite?

O que devo vestir à noite?

Onde vou jantar?

O que vou jantar?

Quais são as conversas, pensamentos e emoções à noite?

Se há entretenimento, o que estou buscando?

Para onde vou se não ficar em casa?

O que vou fazer se ficar em casa?

Devo escrever no diário à noite?

Quando começo minha rotina de dormir? Como ela funciona?

Com quem eu vou para a cama?

O que devo vestir para ir para a cama?

Qual é o cheiro no ar antes de eu dormir?

Como termino meu dia antes de dormir? (Conversa, sexo, carinho, etc.)

Como é a iluminação do ambiente em que estou?

Quais são os últimos pensamentos e sentimentos que tenho antes de adormecer?

Como faço para adormecer?

Quantas horas eu durmo?

Com o que eu sonho?