**من خلال الخطوات التالية**

1. ادخل في حالة استرخاء تام. ثم اخرج ذهنيا من جسدك وأرتفع نحو الأعلى، وتخيل نفسك وأنت تشاهد نفسك من الأعلى ثم ترتقي فوق المبنى لتشاهد منزلك ومنزل جيرانك واستمر في الارتقاء وعندما تستمتع بالتجربة. زيد من سرعتك حتى تشاهد الأرض على شكل خريطة، وأنت ترى نفسك ككائن صغير. كيف ترى ماضيك، كيف تشعر تجاهه وأنت في هذا الموضع البعيد؟ ما الشيء ترغب أن تتخلص منه في ماضيك؟
2. تبدأ بالنزول حاملا معك جميع التجارب التي تعلمتها في رحلتك، حتى تستقر تماما في جسدك. ثم تتخيل خط زمنك يمتد ليشمل الماضي والمستقبل على طرفيه، وتبدأ رحلتك مرة أخرى باتجاه المستقبل، وتتجاوز بها الأيام والأسابيع والشهور القادمة ولاحظ مدى تحقيق أهدافك وأمنياتك.
3. يمكنك أن تتوغل أكثر في المستقبل وتستمتع بتحقيق أهدافك طويلة المدى. تستطيع أن تتعلم من موقعك في المستقبل الكثير من الأشياء التي تساعدك في الحاضر.
4. انظر خلفك على خط الزمن ولاحظ كيف تطورت حياتك ولاحظ كل الأشياء والتجارب التي مرت بك بخيرها وشرها، وكذلك الأخطاء التي تعلمتها منها، وهل كنت تريد هذه الحياة؟ أم تريد أن تجري تغييرات عليها؟
5. عندما تعود على خط الزمن الى حاضرك، لاحظ جميع تجاربك التي تمر بك ويمكنك أن تجري أي تغييرات تراها مناسبة على كل تجربة إذا رغبت في ذلك. وتصبح الآن عارفا باي شيء ستقوم بتنفيذه.
6. ارجع إلى الحاضر والى جسدك وقم بمراجعة ما تعلمته، وانظر الى الماضي ولاحظ كيف وصلت الى الحاضر وانظر الى المستقبل ولاحظ كيف يمكنك أن تكتب تاريخ حياتك من جديد.