

# Técnica de visualização

escrito por CEC - Conhecimento, Espiritualidade, Culturas e Pluralidade



O primeiro passo para a realização de um desejo, é imaginar, visualizar ele realizado.

Se deseja uma viagem, imagine como será essa viagem, que lugares irá conhecer, o cheiro do lugar, a temperatura, as pessoas, tudo que pode se relacionar a isso. Caso seu desejo seja um grande amor, como ele (a) será? Quais as qualidades? os defeitos? como se vestirá? como será fisicamente? e como será esse amor?

Nos dias de hoje é um pouco mais complicado se concentrar, mas toda tentativa é válida. Abaixo segue alguns passos que podem ajudar nessa situação. E boa sorte!

- 1- Sente-se ou deite-se em um lugar em que se sinta à vontade, com roupas confortáveis.
- 2- Respire profundamente algumas vezes até que tenha retirado da cabeça a maioria de seus pensamentos triviais.
- 3- Respire suavemente, de forma que consiga retirar completamente qualquer pensamento ou ideia da sua mente.
- 4- Concentre-se apenas na respiração.
- 5- Sinta o ar entrando e saindo de seu corpo. Ele é o seu combustível.
- 6- A partir desse exercício será mais fácil empreender as visualizações.

7- Este exercício deve ser feito pelo menos uma vez ao dia, durante 10 minutos.

8- Lembre-se: visualização é o ato de ver com a mente, não com os olhos.

Autor: Rose Laura

Fonte: [Instintocigano.com.br](http://Instintocigano.com.br)