

PASSO 2

DEFINA O CENÁRIO DE VIDA QUE VOCÊ DESEJA

O caderno do impossível é um documento pessoal onde você faz os exercícios da CIMT.

Fique à vontade para decidir qual ferramenta utilizar
(canva, word, caderno físico..)

PASSO 2

DEFINA O CENÁRIO DE VIDA QUE VOCÊ DESEJA

- O exercício do Passo 2 é composto de uma rotina típica, como se já vivêssemos exatamente aquilo que desejamos. Nesse ponto, nós descrevemos um dia "comum" (incluindo coisas que aconteceram nos dias anteriores e o que ainda está para acontecer). É como se escrevêssemos um novo lifestyle.
- **O foco deve estar nas experiências.**
- **O objetivo é criar uma nova rota na nossa mente e dar tom de realidade à nova vida. Para isso, podemos misturar coisas que vivemos atualmente, no dia a dia, com aquilo que queremos viver.**
- Quanto mais emocional e marcante, melhor. Para isso, enquanto escreve você pode colocar uma playlist de fundo.

PASSO 2

DEFINA O CENÁRIO DE VIDA QUE VOCÊ DESEJA

- Se você pudesse fechar os olhos hoje, quais são as experiências que você gostaria de viver? Com quem você gostaria de estar? Quem são as pessoas que estão presentes? Como são os seus relacionamentos? Qual o padrão de vida você quer ter? Quanto você tem na sua conta? Como está o seu corpo e a sua saúde? Como você lida com a sua energia? Para onde você viaja? Com o que você trabalha? Onde? Sua moradia te traz qual sensação? Você tem animais de estimação? Como se sente ao longo do dia?
- É extremamente válido pesquisar, antes de escrever sua rotina, vídeos e imagens que possam enriquecer e dar tom de realidade ao que você quer viver.
- O nível de detalhes depende do seu nível de clareza. Quanto mais claras estiverem as coisas para você, mais detalhamento você pode dar.

PASSO 2

DEFINA O CENÁRIO DE VIDA QUE VOCÊ DESEJA

- Esse cenário é apenas uma referência para que você se torne a pessoa que é capaz de alcançá-lo. Ele não precisa ser específico ou estático. É focado em experiências que fazem com que você se torne alguém melhor e mais lapidado. O jogo é sobre desenvolver virtudes. Não se preocupe. Vamos aprender a gerenciar as mudanças ao longo do caminho.
- Os objetivos que você já alcançou devem ser uma PRIORIDADE na sua vida. Você jamais deve trabalhar para alcançar algo se o que você já tem fica ameaçado.
- Esse exercício está associado ao próximo passo: choque de abundância.
- Suas escolhas devem ter sentido para você

PASSO 2

DEFINA O CENÁRIO DE VIDA QUE VOCÊ DESEJA

LISTA DE VERIFICAÇÃO (você deve responder de forma positiva a essas perguntas, antes de passar para o próximo passo):

- Eu consigo sentir bem-estar ao buscar esse cenário de vida?
- Meu pensamento, em relação a esse cenário de vida, está presente ao longo do dia?