

Siéntate cómodamente, cierra los ojos, respira hasta tranquilizarte y relajarte, e imagínate que estás en una habitación donde hay un par de sillas. Te sientas en una, y visualiza como llega otra persona y se sienta delante tuyo. Eres tu, pero dentro de diez años. Sin prisas, párate a observarte en tu mente, como eres, como vistes, que emociones radias o desprendes, que ves de ti mismo.

Saluda a tu *Yo futuro*, dile que te explique todo lo que has conseguido en este año y como lo has hecho. Que cosas han sucedido para que te sientas así de bien ahora, como llegaste a conseguir esos objetivos. Tu *Yo futuro* está encantado de contarte todo, te transmite las sensaciones, imágenes, palabras o emociones que tiene, el mensaje que puede darte. Trata de percibir en tu mente cualquier cosa que te venga, sin prisas.

Tu *Yo futuro* irradia el sentimiento y la confianza de haber conseguido por completo esos objetivos y se nota en la energía que desprende. Pídele permiso a tu *Yo futuro* para sentir esa energía, que recibes con agrado, e imagínate que te levantas de tu silla y te "integras" en el personaje que eres dentro de un año. Tu conciencia ahora es la conciencia de alguien que ha conseguido aquello que se propuso y que irradia la felicidad y el potencial que tiene por haberlo hecho y saber que puede seguir haciéndolo.

Ahora percibe como es esa energía que desprendes, como te sientes habiendo conseguido lo que deseabas, e imagina que te vuelves a levantar y te colocas de nuevo en tu silla, volviendo a tu Yo presente, mirando a tu *Yo futuro*, pero habiendo incorporado en ti esas nuevas vibraciones y energía. Disfruta de ello, respira hondo, y sal de la visualización. Anota todo lo que hayas percibido y sentido.