Návod na vizualizaci - mentální centrum uprostřed čela

1. Večer si udělejte prostor a čas, nejlépe sami v pokoji a při slabém osvětlení, nebo po tmě.
2. Sedněte si s rovnými zády.
3. Nastavte na telefonu 5minut odpočítávání a nastavte si pouze vibrační režim a spusťte odpočítávání
4. Udělejte několik hlubokých nádechů nosem a výdechů pusou – 3 až 4 by měly stačit. Při každém z výdechů uvolňujte tělo víc a víc.
5. 5 nastavených minut pouze sledujte, jak vám dech prochází nosními dírkami a jen sledujte co se děje – myšlenky nechte přijít a zase odejít - nevěnujte jim pozornost, jen je sledujte jako bubliny ve vodě stoupající k hladině, nebo jako mraky plující po obloze (připlují a zase odplují, nebo se rozpustí…)
6. Jakmile telefon zavibruje – pět minut uběhlo – vypněte vibraci a umístěte pozornost přibližně doprostřed čela
7. Tam si se vším všudy promítněte zítřejší akviziční telefonát – zkuste vidět, jak máte telefon u ucha a jak voláte, slyšíte se mluvit, slyšíte celý průběh telefonátu i s reakcemi protějšku – představte si protějšek, jak drží sluchátko a mluví s vámi. Vidíte a slyšíte i to, jak jste si dohodli schůzku a jak si píšete dohodnutý termín do počítače nebo do diáře – slyšíte se, jak se loučíte a cítíte, že vám telefonát nakonec byl příjemný.
8. Zaměřte se hlavně na pocity, které z kladného výsledku máte a vzpomeňte si na ně před telefonátem.
9. Zkuste to několikrát - je možné, že z počátku vám vizualizace nepůjde, ale pokud ji budete dělat pravidelně, bude se to zlepšovat. Při pravidelnosti také pocítíte výsledky.