

VISÃO REMOTA

(Se o espaço dado não chegar, adicione outras folhas escrevendo o ponto a que se refere)

FOLHA 1

A1. NOME: _____

A2. DATA _____

A3. H. início: _____

PRÉ-SESSÃO

(Escreva o que sente antes de iniciar a sessão)

A5. Sensações ? (calor/frio, sons, imagens, sensações de tacto, etc.):

A6. Desconfortos Físicos? (fome, sono, cansado, dores, sede, etc.):

A7. Desconfortos Espirituais? (sensações “extraordinárias” ou “incomuns”):

A8. O ALVO

(Escreva as coordenadas, o código do Alvo ou o Alvo designado):

SESSÃO Nº

(Um Alvo pode ter várias sessões. Não julgue, não analise, apenas anote o que vier à sua mente)

PASSO 1 (Primeiras impressões)

A9(Permita que sua mão faça movimentos livres (rabiscos ininteligíveis) após escrever o Alvo.)

A10. (Componente A: Sensações e percepções quando escreveu o Alvo: emoções, calor, frio, pressão, algum sabor, sensação de movimento, energia, etc.):

A11. (Componente B: O Alvo parece natural ou artificial?):

A12. (Componente C: O Alvo está na água, terra, montanha, intersecção entre água-terra, etc.):

A13. (Componente D: O Alvo é uma estrutura ou forma de vida?):

VISÃO REMOTA

(Se o espaço dado não chegar, adicione outras folhas escrevendo o ponto a que se refere)

FOLHA 2

PASSO 2 (Identificações automáticas)

B1. (Cores que percepcionar)

B2. (texturas que visualizar ou sentir)

B3. (temperaturas que sentir no ambiente)

B4. (gostos que vierem à sua boca)

B5. (Escreva os cheiros que sentir.)

B6. (Escreva os sons que ouvir.)

B7. (dados energéticos: vibrações, electricidade, movimento, etc.)

B8. (Sensação de amplitude ou limitação do ambiente em redor.)

--	--	--	--	--	--	--	--

B9. (Escreva todas as palavras que vierem à sua mente daqui em diante, uma a seguir à outra. Use palavras suas e registe tudo sem ignorar nada.)

--

B10. (desenhos com legenda)

Desenhe qualquer visão que tenha. Coloque legendas em cima do desenho, detalhando cada parte e o que representa.

--

B11. SA (Sobreposição Analítica. Se analiticamente tiver uma imagem completa do alvo, uma noção completa do que é com forma e função, vá para o quadro **D3** e escreva o que “viu” e “concluiu” e volte ao exercício.)

VISÃO REMOTA

(Se o espaço dado não chegar, adicione outras folhas escrevendo o ponto a que se refere)

FOLHA 3

PASSO 3

C1 (Aqui só tem de desenhar: Contornos, texturas e dimensões. Desenhe como conseguir, simples ou complexo. Lembre-se de que não há certo ou errado. Está apenas juntando informações. Escreva legendas detalhando o que cada parte do desenho significa, se brilha ou não, se é flexível ou duro, se é redondo ou recto, etc. Descreva todos os detalhes de acordo com o que sentir..)

C2. SA (Sondagem Mental. Se encontrar pessoas no cenário observado, pode fazer uma sondagem mental para saber ideias, objectivos, etc. que elas tenham..)

C3. SA (Sobreposição Analítica. Se analiticamente tiver uma imagem completa do alvo, uma noção completa do que é com forma e função, vá para o quadro **D3** e escreva o que “viu” e “concluiu” e volte ao exercício.)

FIM DA SESSÃO

A4. H. Final: _____

VISÃO REMOTA

(Se o espaço dado não chegar, adicione outras folhas escrevendo o ponto a que se refere)

FOLHA 4

PÓS-SESSÃO

(Escreva o que sente antes de iniciar a sessão)

D1. Resumo (Escreva aqui as informações que obteve, sem interpretar. Escolha os 3 principais de cada grupo: A11 – Natural ou artificial, A12 – Terra ou água, B1- Cores, B2- Texturas, B3 – Temperaturas, B4 – Paladares, B5 – Cheiros, B6 – Sons, B7 – Energias, B8 – Dimensões, C2- Sondagem Mental.

D2- Narrativa (Escreva o que acha que o alvo é e explique. Agregue todos os dados dando sentido a eles. Crie uma narrativa, uma história completa baseada em todas as informações que colectou.:

D3. SA (Sobreposição Analítica. Se analiticamente tiver uma imagem completa do alvo, uma noção completa do que é com forma e função, escreva o que “viu” e “concluiu”, volte à atitude zero e ao exercício no ponto em que estava.