

**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 perceber)onar)

**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 registre 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:** \_\_\_\_\_

**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.