

**MANUAL  
PARA A UTILIZAÇÃO  
DA VISUALIZAÇÃO**

JOHN E. BURRIS, Ph.D.



# Resumo de Manual Para A Utilização Da Visualização

Depois de explicar ao leitor o objeto de seu livro Burns trata da utilização da técnica sugerindo maneiras práticas de aplicá-la quer individualmente quer em grupo. Aqui o autor mostra toda a sua capacidade de transferir instruções sobre a melhor maneira de utilizar com proveito um recurso cuja meta é mudar atitudes em pessoas que enfrentam problemas de consumo excessivo de drogas lícitas como o álcool por exemplo.

Estes são os passos: Relaxamento; O caminho; Visualização; Energia e luz; Afirmações; Focalização; Precauções.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)