

COLLAPSING ANCHORING

după Joseph O'Connor

SCOP: TRANSFORMAREA UNEI STĂRI LIPSITĂ DE RESURSE

1. **IDENTIFICĂ** STAREA NEGATIVĂ pe care exploratorul vrea să o modifice.
2. **ELICITEAZĂ** STAREA NEGATIVĂ – asociază-l complet VAKOG (ce vezi, ce auzi, ce simți).
Dă-i timp exploratorului să se asocieze complet.
3. **ANCOREAZĂ** STAREA NEGATIVĂ cu ancora A1.
4. **BREAK STATE.**
5. **ELICITEAZĂ** STAREA **POZITIVĂ** - asociază-l complet VAKOG (ce vezi, ce auzi, ce simți).
Dă-i timp exploratorului să se asocieze complet.
6. **ANCOREAZĂ** STAREA **POZITIVĂ** cu ancora A2.
7. **BREAK STATE.**
8. **COLLAPSING ANCHORING:** accesează mai întâi A2.
Apoi, în timp ce menții accesarea pe **A2**, accesează **A1**.
De obicei exploratorul prezintă o stare de confuzie.
*Ține-le accesate **pe amândouă** timp de 10-15 secunde și eliberează **pe cea negativă** mai întâi.*
9. **BREAK STATE.**
10. **TEST.**
Testează ancora A1 și observă starea exploratorului.
De obicei exploratorul este într-o stare neutră.
El spune că se simte într-o stare "OK".
11. Dacă a mai rămas ceva din starea negativă revino la pasul 5, începând cu elicitarea unei noi stări pozitive și ancorând-o cu aceeași ancora A2.
Poți evalua intensitatea stărilor pozitive și negativă pe o scară valorică 1 – 10.
Atenție: Alege o stare pozitivă cu intensitatea **mai mare** decât intensitatea stării negative.