

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 ții 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 pozitivă și negativă pe o scară valorică 1 – 10.

Atenție:

Alege o stare pozitivă cu intensitatea mai mare decât intensitatea stării negative.