

**NEW BEHAVIOUR GENERATOR**  
**GENERATORUL DE NOI COMPORTAMENTE**  
după NLP Comprehensive

**1.** Găsește o situație X unde ai vrea să ai un **altfel** de comportament, decât cel pe care îl ai în mod obisnuit.

Si trăiește acea situație X fiind **asociat** (Poziția perceptuală 1 – EU).

**2.** Respiră profund și **fă 3 pași în spate**.

Disociază-te complet. (Poziția perceptuală 3 – Observator).

**3.** Evaluează situația și gândește-te la o persoană care **ar reacționa altfel** în acea situație.

Observă cum se comportă acea persoană în situația X.

**4.** Observă din Poziția 3 (Observator) **cum ești tu** în situația X folosind acest nou comportament.

**5. Verificare Ecologică.**

Dacă nu e OK, revino la 3.

**6.** Fă trei pași și **asociază-te pe deplin și complet** (Poziția 1-EU) cu acest nou comportament.

Evaluează cum ești acum în situația X folosind acest nou comportament.

Dacă nu e OK, revino la 3.

**7. FUTURE PACING** – imaginează-te în viitor în situația X.

Describe ce vezi, ce auzi, ce simți... cum vei rezolva situația X având aceste resurse la îndemână.