

EXERCITIU „CERCUL EXCELENȚEI”

după Robert Dilts

1. Gândește-te la o situație **Z** bine precizată/delimitată și identifică ce **starea resursă** ai nevoie pentru a rezolva acea situație Z așa cum îți dorești (de exemplu: încredere în sine, calm, inspirație, dinamism)

2. Dacă vei adauga această nouă **stare resursă** în situația Z ori într-un anumit gen de situații **Z** vei obține rezultatul dorit?

3. Acum lasă amintirile să te poarte către un moment specific în care ai trăit cu maximă intensitate **starea resursă**.

4. **Imaginează-ți că în fața ta, pe sol, se află desenat un cerc** (poate fi ales și un pătrat, hexagon, stea) ori selectează alt semn vizual, auditiv sau kinestezic, **pe care dorești să-l asociezi cu starea resursa**

5. Când ești pregătit și știi când ai trait acea **stare resursă**, pășește în față, în interiorul cercului (sau al formei alese) și trăiește /retrăiește experiența aleasă, intrând pe deplin în moment...și în starea resursă, asociindu-te pe deplin.

Vezi prin proprii tăi ochi... ce e în jurul tău... (oameni, imagini, obiecte).

Ascultă prin propriile urechi... (sunete, voci)...

Sesizează ce îți spui în interior trăind această **stare resursă**...Care e poziția corpului,

Cum simți în tine...resursa...unde se simte mai mult...Simte senzațiile...observă felul în care respiri, etc.

(Suntem atenți ca exploratorul să vorbească la timpul prezent – el trăind experiența chiar acum)

6. Crește intensitatea cu care experimentezi starea-resursă dându-i voie să se manifeste în toată ființa ta și în jurul tău.

7. Acum pășește în spate, în afara cercului... ”te scuturi” de această stare..... (**break-state**).

8. Acum pășește din nou în față, în interiorul cercului și simte, trăiește **starea resursă** intrând pe deplin în moment...simte senzațiile..., observă felul în care respiri etc., și crește, amplifică intensitatea cu care experimentezi **starea resursă**, dându-i voie să se manifeste în toată ființa ta și în jurul tău.

Observă **cât de repede** poți reaccesa starea.

NLP PRACTITIONER

cu Horia Radu

9. Ieși din “cerc” și “scutură-te” de stare (**break-state**)

10. Testează „cercul excelenței” pășind din nou în el și observă cât de repede și de intens se simte și se amplifică **starea resursă** (**break-state**)

(Dacă este necesar repetă pașii de la **3 la 8** până când vei reuși să accesezi starea cu ușurință și claritate).

11. Imaginează-te în împrejurarea **Z** și simultan pășește în „cercul excelenței”.

Observă **CUM** se modifică experiența. Cum te simți acum? Ce îți spui acum în interior? Când ești mulțumit/ă, ieși din „cercul excelenței”. **Break-state.**

12. *Future pacing*: Transmite această resursă în viitor și permite-i ca de fiecare dată când te vei afla în împrejurarea **Z** să trăiești **noua experiență**.

13. *Verificarea ecologiei*. Dacă te-ai afla acum sau în viitorul apropiat în împrejurarea **Z**, cum trăiești această **nouă experiență** având la îndemână **starea resursă**?