

Submodalitățile

Felul în care ne formăm / reprezentăm în interior informațiile culese din exterior formează modalitățile noastre.

Acestea sunt: **vizual, auditiv și kinestezic** – adică se mulează pe sistemele noastre de reprezentare.

Fiecare modalitate de reprezentare internă este formată din componente specifice (detaliile acelei modalități).

Ex.: *imaginea* internă poate fi alb/negru sau color; *sunetul* poate fi strident sau armonios; *sentimentul* poate fi localizat undeva sau generalizat în tot corpul.

Submodalitățile sunt unelte importante în codificarea noastră internă, și lucrând pe ele **putem schimba** experiențele trăite.

În fond, este vorba de **percepțiile noastre interne** vis-a-vis de ce este în afară.

Schimbând aceste percepții putem schimba și stările aferente, iar ulterior însăși comportamentele noastre.

Submodalitățile țin de: **localizare, tip/fel, continuitate/stabilitate și calitate.**

Putem să le înțelegem și prin însăși denumirea: **“sub”** adică intrând în detaliile modalității.

Avem, de asemenea, și metamodalități, care după cum ne spune denumirea sunt **“deasupra”** modalităților .

Si anume avem **2 metamodalități: asociat și disociat.**

- **Asociat** = vezi, auzi și simți ce ai simțit atunci în experiență, ești total implicat.
- **Disociat** = esti capabil să te vezi dinafară, parcă te-ai uita la un film.
- **Submodalitățile critice:** sunt cele ce se reduc la diferențele dintre 2 sau 3 experiențe diferite.

Ne ajută să distingem în ce fel se deosebesc experiențele noastre.

NLP PRACTITIONER

cu Horia Radu

Submodalități vizuale

Determinăm întotdeauna

și metamodalitatea: **asociat / disociat**

alb/negru sau color	intensitatea culorilor	încadrat sau nu (detalii ramă)
strălucitor/palid	dimensiunea imaginii	panoramic
distanța și direcția față de noi	3D sau 2D	localizarea în spațiu
static sau în mișcare	transparentă/opacitate	tipul de mișcare (rapid/lent)
saturație	densitate	orizontal/vertical

Submodalități auditive (asociat / disociat)

sursă	tip(muzică/voce/zgomot)	direcția sunetului (de la/înspre)
localizare	rezonanță/vibrație	tonalitate/timbru
câte tipuri de sunete	cadență	claritate
volum	ritm	înflexiune
durată	tempo	unicitate (grav,fin)

Submodalități kinestezice (asociat / disociat)

Static / în mișcare	Presiune	Temperatură
Textură	Localizat/extins	Dimensiune
Constantă/intermitentă	Intensitate	Număr
Miros/gust	Formă	Intern/extern
Durată	Vibrație	Greutate

Submodalități comune între toate sistemele de reprezentare

Asociat/Disociat	Intensitate	Distanță
Localizare spațială	Intern/Extern	Direcție
Durată	Mișcare/Viteza	Frecvență