

## Swish Pattern

1. Identifică un comportament/reație nedorit/ă pe care vrei să îl/o schimbi .....sau, poți, de asemenea, să alegi o situație în care vrei să îmbunătățești modul în care răspunzi ori folosești mai multe resurse. Sau, poate ceva în felul în care abordezi o anumită persoană ori situație.

*Se folosește pentru rezolvarea reacțiilor problematice asociate cu o imagine specifică (Aici pot intra și: compulsiile/obsesiile).*

2. Tratează această limitare ca pe o achiziție/capacitate conform principiului „orice comportament poate fi util într-o anumită situație”, iar tu ai atins măiestria în această direcție.

3. Găsește momentul când reușești foarte bine să manifesti acest comportament/capacitate a ta. Ce persoane sunt prezente?, În ce loc(uri) apare comportamentul?, Care sunt semnele sau stimulii care îl/o provoacă?

### SWISH

Așează-te confortabil și poți închide ochii... Observă-ți respirația, las-o să curgă, ca de la sine, și relaxează-ți corpul cât de mult poți, pentru un minut sau două; ...fiecare om, mai devreme sau mai târziu, poate simți în felul său acea stare plăcută de confort, și fiecare alege modul în care se va relaxa lăsându-se în voia ei...

Acum lasă să apară pe un ecran imaginar, o imagine a ta chiar în momentul în care te confrunți cu comportamentul/reația nedorit/ă..... Imaginea devine din ce în ce mai clară și reală, se completează umplând întregul ecran cu culori strălucitoare și vii, și poți să te vezi pe tine atât de inconfortabil / neliniștit / agitat pe cât îți este posibil să-ți imaginezi și să simți. Lasă să fie o enormă imagine colorată proiectată pe întregul ecran al minții tale și observă că poți include orice ajută, orice o poate face mai clară, mai vie/reală; privește și observă ce este în jurul tău – alți oameni din jurul tău, expresiile lor, decorul care e în jurul tău, sunetele, mirosul, atingerea, etc –orice. Când ai ajuns la acea imagine destul de clară, vie, precisă, care te face să te simți agitat/ă, neliniștit/ă... atunci ai ajuns unde trebuia. **(semnal)** Vom numi această imagine **”momentul X”**. Dându-i un nume îți va fi mai ușor să-ți amintești de ea mai târziu, dar acum las-o deoparte, undeva în mintea ta.

Acum trecem la ceva mai confortabil. De data asta vei lăsa să se dezvolte acea imagine a ta în care, cu succes ai făcut față problemei acesteia..... Observi cum devine din ce în ce mai reală, cât îți este ție confortabil și posibil, și fă aceleași trucuri de dinainte...orice ajută, orice o poate face mai clară, mai vie/mai reală. Observă cum se modifică luminozitatea, culorile, claritatea; privește și observă ce este în jurul tău, cel/cea din imagine - oamenii, expresiile lor, decorul din jurul tău, sunetele, mirosurile, senzațiile, orice... pentru a o face...într-adevăr... cât mai reală. Denumim această imagine **“momentul succesului”**.

**În cadrul ei tu privești, simți... acel sentiment de bine... și te poți vedea ca având un succes incredibil în această situație, circumstanță. ... Ai tot timpul necesar pentru a face aceasta și**

când ai ajuns la imaginea potrivit de clară/reală, *dă-mi un semn.....* Ai ajuns la “momentul succesului”, acesta te face să te simți bine și poți să-ți acorzi un moment de plăcere, de bucurie și satisfacție,...iar apoi imaginează-ți că el se micșorează, devine din ce în ce mai mic, cu culori ce devin din ce în ce mai șterse, până când se micșorează și rămâi doar cu o micuță imagine, în alb-negru de mărimea unui timbru poștal.

Apoi las-o într-un loc al minții tale, la fel cum ai făcut cu prima imagine.

Acum:

1. Alege imaginea ”**momentul X**”...asigură-te că ea umple întregul ecran, și că este la fel de clară și vie, reală, la fel de dătătoare de neliniște cum era înainte, dar cu o completare importantă. Micul moment al succesului, realizării, în alb-negru, de mărimea unui timbru este vârat acolo în partea de jos, din dreapta.

2. Când consideri că s-a clarificat îndeajuns, ai în minte această imagine clară, atunci spune-ți: S-C-H-I-M-B-Ă ... și în acest timp schimbă imaginea din mintea ta astfel încât “momentul succesului/realizării” devine o imagine mare și colorată, clară iar “momentul X” se micșorează la dimensiunile unui timbru postal, intrând în fundal în colțul din stânga devenind alb-negru șters.

3. Bucură-te de asta câteva momente...

4. Lasă-ți mintea să hoinarească într-un loc neutru. Acesta poate fi oriunde îți place: o camera din casa ta, un parc, o plajă, ...oriunde... atâta timp cât este un loc în care te simți confortabil și ușor... relaxat... Este foarte important dacă reușești să obții această schimbare, comutare de fiecare dată.

5. Acum o luăm de la început... de la primul pas... (Ghidul reia pașii de la 1 la 4 de minim încă de 2 ori.)

(După cele 3 repetări). Acum ia-o de la început... de la primul pas... și continuă să repeți secvențele și probabil ai constatat deja ca imaginile se schimbă atât de ușor și rapid... încat abia mai ai timp să vezi „momentul X” înainte ca acesta să fie înlocuit de „momentul succesului”...

Asta îți poate lua cam trei-patru repetări și poți să le reiei în fiecare zi până ce imaginile se schimbă instantaneu, ori îți dai seama că „momentul succesului” pur și simplu apare direct.

..... și după ce ai făcut acestea, în ritmul tău... cum e potrivit pentru tine, revii aici odihnit, binedispus și ochii se vor deschide...inspiri, expiri și te întinzi ușor.

\*compulsiile=comportamente repetitive sau acte mentale al căror scop este acela de a preveni, reduce anxietatea