

ANCORAREA

Ancorarea = asocierea unui stimul extern sau intern cu o stare.

Orice proces de ancorare este o asociere creată de gânduri, idei, sentimente/stări printr-un anume stimul.

Ancorele sunt de obicei externe și pot fi orice, ducând la accesarea unei stări.

Fiind atât de evidente și răspândite, ajungem să nu le mai observăm.

Exemple de ancorare

- Mirosul de brad, de portocală, de cozonac, (k)
- O melodie preferată trezește o amintire plăcută, (A)
- Semaforul roșu care indică pericol, STAI, (V)
- Încuviințarea din cap înseamnă "DA", (V)
- Un ceas deșteptător sună, deci e timpul să te trezești, (A)
- Clopoțelul de la școală indică începutul/sfârșitul pauzei, (A)
- Mirosul de smoală care te duce cu gândul imediat în copilărie când l-ai simțit pentru prima dată, (O)

Beneficiile ancorei

Ancorarea este o metodă eficientă pentru a schimba propriul comportament și pentru a învinge anumite temeri.

- Dacă intri într-o situație cu o stare mai plină de resurse decât în trecut, comportamentul tău aproape sigur se va schimba în mod pozitiv.
- Stările pline de resurse sunt cheia către performanțe de nivel înalt.

Ancorele sunt benefice, de asemenea, în următoarele situații:

- Dai o testare,
- Ții o prezentare,
- Ai o întâlnire dificilă,
- Te confrunți cu o situație stresantă,
- Trebuie să vorbești în public,
- Ai o decizie dificilă de luat,
- Creezi o stare benefică ție sau altei persoane,
- Îți poți schimba starea în orice situație față de cea în care ești nemulțumit.

NLP PRACTITIONER

cu Horia Radu

Cum sunt create ancorele?

- Într-un singur moment emoțional dacă emoția este destul de puternică (cu cât ești mai implicat emoțional, cu atât ancora este mai puternică).

- Prin repetiție doar atunci când implicarea emoțională lipsește.

O experiență intensă poate produce o ancoră dacă este asociată cu un stimul.

Majoritatea asocierilor sunt folositoare

- Ancorele ne crează obiceiurile fără de care nu am putea trăi. Tot ele ne ajută să interiorizăm o aptitudine la nivelul subconștientului.

Ex: Dacă ești șofer, ai deja o asociere între faptul că semaforul își schimbă culoarea de la verde la roșu și modul în care picioarele se vor schimba pe pedale.

Asocierile sunt în general utile

- Ex. Vederea mașinii poliției în oglinda retrovizoare este foarte probabil să te facă să te întrebi despre starea mașinii tale sau despre viteza cu care circuli.

- Ex. Gândul unui examen îi face pe mulți oameni să se simtă stresați și nesiguri.

- Ex. Mulți oameni asociază vorbitul în public cu anxietatea și cu ușoare stări de panică.

Elemente importante în fixarea ancorei

- Intensitatea stării (cu cât starea este mai intensă cu atât ancora este mai eficientă),

- Puritatea stării (ex.bucurie; fără amalgam de stări),

- Să fie unică și repetabilă (să se distingă de realitatea exterioară de zi cu zi și să fie ușor de repetat exact la fel),

- Să fie bine sincronizată (trebuie fixată exact înainte de punctul de maximă intensitate a stării),

- Să fie adecvată situației (să corespundă contextului care o necesită).

Ancorarea se face în două etape:

- Alegi starea emoțională pe care o vrei,

- Ancorezi această stare cu un stimul ca să o poți declanșa atunci când dorești.