

EXERCİȚIU - ANCORA KINESTEZICĂ

1. **Stabilește ancora și zona de aplicare.**
2. **Amintește-ți o perioadă din viața ta în care ai avut intensificată acea stare resursă.**

(Ghidul calibrează starea Exploratorului)
3. **Alege cel mai intens moment** din această perioadă în care ai trăit **starea resursă**.
4. ***(Ghidul îl asociază pe Explorator, în acel moment, ca să își activeze starea)***
(V.A.K.O.G).
5. Amintește-ți și re trăiește aici și acum acel moment.

Observă tot ceea ce vezi, tot ceea ce auzi, tot ceea ce simți.

Trăiește pe deplin acest moment asociat...vezi prin proprii tăi ochi ca și cum scena s-ar derula în prezent, ascultă prin propriile urechi.....

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.

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

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

6. **Aplicarea ancorei** (timp de aplicare: între 5-10 secunde).
7. **Break-state**
8. **Testează ancora.**
9. Aplică ancora și observă cât de repede și de intens se simte și se amplifică **starea resursă. (break-state)**