

Re-desenarea Submodalităților

- 1. Găsește o situație (stare actuală)** în care consideri că nu ai sau nu ai avut control, te-ai simțit fără încredere în tine, depășit de situație, blocat:

“Nu pot să.. (nu am putut să) ...”, “asta nu depinde de mine ...”, “nu știu ce să fac în această situație ...”

- 2. Găsește o situație** similară cu prima, însă, în care ai reușit să faci față acelei situații și poți sau ai putut să o rezolvi (**starea dorită**).

La nevoie poți folosi situații similare de la alte persoane care au reușit să o rezolve. (“ca si cum”..)

- 3. Verifică Ecologic:**

- există dezavantaje care te-au împiedicat să ajungi la starea dorită?

- dacă da, atunci care sunt aceste dezavantaje?

- se păstrează avantajele stării actuale după ce rezolvi situația?

- 4. Intră în situația 1. (starea actuală)** și identifică submodalitățile prezente pe toate cele 3 niveluri (vizual, auditiv, kinestezic)

***Ghidul își notează aceste submodalități.

- 5. Break-state**

- 6. Intră în situația 2. (starea dorită)** și fă același lucru ca și la pct. 4.

***Ghidul își notează aceste submodalități.

- 7. Break-state**

- 8. Reintră în situația 1. (starea actuală)** și **re-desenează submodalitățile** cu cele găsite în situația dorită.

- 9. Future pacing.**