

Grupa Ćwiczeniowa ChangeMakers

Spotkanie 4: Praca z Submodalnościami



ChangeMakers

www.krolartur.com

artur@krolartur.com

tel. 505 506 874

Treść jest własnością Artura Króla i ChangeMakers

Witaj na czwartym spotkaniu **Grupy Ćwiczeniowej ChangeMakers**.

Dzisiaj zajmiemy się pracą z submodalnościami i pełniejszym wykorzystaniem możliwości tej działki NLP. Dla wielu osób submodalności są czymś, z czego efektywnym stosowaniem mają problemy i ograniczają się zwykle do kilku podstawowych technik. Czas to zmienić!

Modalność: Wzrok

Submodalności:

- **rozmiar**
- **położenie**
- **odległość**
- asocjacja/dysocjacja (wynikowa odległości)
- 2d/3d
- ramka/brak ramki/rodzaj ramki
- kształt
- kolor/czarno-biały
- ostrość
- kontrast
- jasność
- nasycenie kolorów
- nachylenie obrazu (pion)
- odchylenie obrazu (poziom)
-
-
-
-

Modalność: Słuch

Submodalności

- **głośność**
- **wysokość**
- **położenie**

- rytm
- ton
- tempo
- mono/stereo/panoramiczny
-
-
-

Modalność: Kinestetyka

- siła
- temperatura
- miejsce
- kierunek
- tempo
- rytm
-
-
-

Modalność: Smak

- intensywność
- położenie na języku
- faktura
- chrupkość/miękkość
- temperatura
-
-

Modalność: Zapach

- intensywność
- położenie
-
-

Modalność: Propriacepcja (poczucie położenia ciała)

- położenie
- napięcie/relaks
- obciążenie
-
-

Ćwiczenia:

I. Przyjmowanie stanów

1. Przypomnij sobie sytuację, w której uczyłeś się niezwykle skutecznie. Wyobraź ją sobie.
2. Sprawdź submodalności tego wyobrażenia. Pobaw się nimi przez chwilę i zacznij zmieniać je jedna po drugiej – i zobacz jak to wpływa na poczucie skutecznego uczenia się. Wyizoluj te, które odpowiadają za skuteczną naukę.
3. Sprawdź submodalności swojego stanu obecnego.
4. Zmień submodalności stanu obecnego na submodalności stanu szybkiej nauki. Wyobraź sobie najbliższych kilka godzin i rozciągnij te submodalności na ten okres.

To ćwiczenie ma dużo szersze zastosowanie, niż zwykle się zauważa. Najczęściej stosuje się je na proste emocje (pewność siebie, szczęście, itp.), ale jest przecież masa innych stanów, w których jest ono przydatne. Np.

- stan w którym świetnie się komunikujesz z innymi
- stan w którym masz łatwość wykonywania ćwiczeń
- stan, w którym wszystko Ci łatwo wychodzi
- stan, w którym myślisz o czymś i od razu to robisz
- stan, w którym wręcz promieniejesz zadowoleniem z życia

Jakie inne stany mogą być dla Ciebie przydatne i jakie inne stany warto opanować?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

II. Zawalanie obrazu:

Ciekawa metoda, wykorzystująca możliwości płynące z często niedocenianej submodalności – nachylenia.

1. Wybierz coś, co bardzo lubisz i zrób tego duży (na co najmniej 3 metry wysokości) obraz przed Tobą.
2. Zaczynaj powoli przechylać obraz w swoją stronę. Sprawdzaj jak nachylenie wpływa na Twoje emocje
3. Gdy dojdiesz do 45 stopni nachylenia, szybko „zawal” to na siebie, dodając do tego w wyobraźni dźwięk walącego się muru.
4. Zobacz jak zmienia to Twoje odczucia.

III. Odwracanie obrazu:

Kolejna ciekawa metoda, wykorzystująca możliwości płynące z często niedocenianej submodalności – tym razem z odchylenia.

1. Wybierz coś, co sprawia Ci problem i zrób tego obraz przed Tobą.
2. Szybko obróć to wyobrażenie na drugą stronę, tak, żeby kierowało się teraz w przeciwną stronę od Ciebie.
3. Przyjrzyj się tyłowi wyobrażenia. Co tam jest?
4. Sprawdź jak to zmienia Twoje odczucia.

IV Sprawdzanie zależności

Z powodu naszych typowych doświadczeń życiowych, nasz mózg dokonuje pewnych automatycznych uproszczeń w pracy z submodalnościami. W codziennym życiu zmiana jednej submodalności często niesie za sobą zmianę innych – np. zmiana odległości praktycznie zawsze niesie ze sobą zmianę rozmiaru.

Jeśli znajdziesz takie zależności, możesz skorzystać z nich, wiedząc, że zmiana jednego zmieni od razu inne.

1. Przywołaj wyobrażenie wizualne. Zaczynj zmieniać po kolei poszczególne submodalności i sprawdź jak wpływa to na inne. Wypisz swoje obserwacje.
2. Zrób podobnie z wyobrażeniami audio, kinestetycznymi, smakowo-zapachowymi i priopraceptywnymi.

Zależności:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Dziękuję za udział!

Powodzenia w Twoich własnych ćwiczeniach!

ChangeMakers

www.krolartur.com

artur@krolartur.com

tel. 505 506 874

Treść jest własnością Artura Króla i ChangeMakers