

## IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

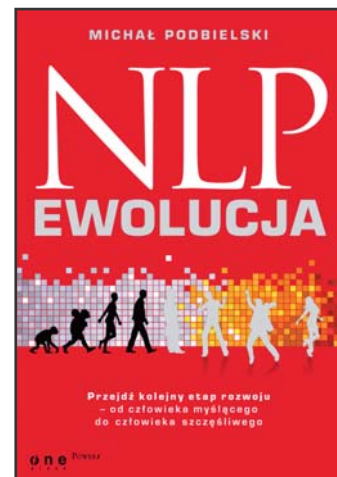
- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

## NLP – EWOLUCJA. Przejdź kolejny etap rozwoju – od człowieka myślącego do człowieka szczęśliwego

Autor: Michał Podbielski  
ISBN: 978-83-246-2175-0  
Format: A5, stron: 320

**Do czego zdolny jest Twój mózg?**

- Odnoś sukcesy dzięki sprawnemu językowi
- Stwórz tarczę ochronną przed cudzymi słowami
- Wsadzaj rzeczywistość w ramy i wybieraj najwłaściwszy obraz
- Nawiązuj nici kontaktu i zamieniaj je w liny
- Odkryj, co do powiedzenia mają Twoje zmysły
- Rozpocznij jazdę na karuzeli doznań
- Zmieniaj przeszłość i wyprzedzaj przyszłość

**Najskuteczniejsza Lekcja Percepcji**

Ile razy w życiu słyszałeś: „Świat jest dokładnie taki, jakim go postrzegasz. To Ty kształtujesz swoją rzeczywistość”? Co wówczas myślałeś? Miałeś ochotę zaśmiać się w twarz tym domorosłym filozofom? Czułeś narastający wewnętrzny bunt? Bo jak to możliwe, by wygrać z całym bagażem Twojej przeszłości – lękami, wyrzutami, frustracjami? A inni ludzie – czy to nie od nich w dużej mierze zależy Twoje samopoczucie? W jaki sposób wpływać na nich tak, by obdarzali Cię sympatią i byli skłonni podejmować współpracę?

Wyobraź sobie jednak, że faktycznie istnieją narzędzia oraz techniki dobrej komunikacji i trwałego poprawiania sobie humoru. Takie, które sprawiają, że czujesz się coraz lepiej i masz coraz więcej przyjaciół – przecież ludzie lubią przebywać z kimś, kto ma dobry nastrój i jednocześnie sprawia, że inni dobrze bawią się w jego towarzystwie. Pewnie pomyślisz: „Skoro ktoś odkrył takie przełomowe metody, dlaczego wszyscy ich nie stosują i nie żyją życiem, którego zawsze pragnęli?”. Bo, najwyczałniej w świecie, nikt ich tego nie nauczył!

Metody niezawodne, legalne, dostępne bez recepty.  
Przed użyciem skonsultuj się jedynie z samym sobą.

- Jak przekonywać ludzi do swoich idei i sprawiać, by Cię lubili?
- Jak wygrać z własną przeszłością i wykształcić w sobie cechy, których zawsze Ci brakowało?
- Jak odnajdywać w postępowaniu innych „różnicę robiącą różnicę” i skutecznie programować ich zachowanie?
- Jak stać się osobą z własnych marzeń i kształtować otoczenie (intymne, prywatne i biznesowe) z nieznaną dotąd łatwością?

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja



## Spis treści

### **Wstęp, czyli dlaczego Twoje życie będzie lepsze ..... 7**

Czym jest NLP? Czyli Twoja droga sukcesu .....	9
Warunki poprawności operacyjnej celów, czyli jak wytyczyć drogę na mapie .....	11
Ekologia, czyli zadbaj o cały swój ogródek .....	16
Założenia operacyjne, czyli jak okiełznać świat .....	17
Poziomy kompetencji, czyli jak zostać mistrzem .....	33

### **Lingwistyka, czyli jak komunikować się lepiej ..... 37**

Łączniki, czyli kto będzie górą .....	38
Implikacje, czyli co ma piernik do wiatraka .....	46
Ułomności podświadomości, czyli jak wziąć umysł w swoje ręce .....	54
Jak zadawać pytania i po co? .....	90
Reakcja Polarna .....	96

### **Przeramowanie, czyli znajdziemy lepszą wersję zdarzeń .... 101**

Znaczenia .....	104
Kontekstu .....	110
Rama problemu a rozwiązania .....	118
Przekonania ograniczające .....	123

### **Presupozycje, czyli eeeee... OK... ..... 129**

Czasu .....	132
Świadomości .....	137
Liczebniki porządkowe .....	148
Przymiotniki i przysłówki .....	152
Zmiana czasu .....	162

Pozorny wybór .....	164
Ograniczony wybór .....	170
Piętrzenie presupozycji .....	177
<b>Meta Model, czyli jak się dostać do czyjegoś świata .....</b>	<b>187</b>
Struktura płytka a struktura głęboka .....	189
Usunięcia .....	190
Zniekształcenia .....	193
Generalizacje .....	198
Zadawanie pytań .....	200
Niszczenie ograniczających przekonań .....	205
<b>Systemy reprezentacji, czyli czemu świat jest inny... ....</b>	<b>209</b>
Słowa/wyrażenia-klucze .....	211
Generalizacje na temat ruchów gałek ocznych .....	218
<b>Rapport, czyli jak szybko budować kontakt z innymi .....</b>	<b>223</b>
Dopasowanie .....	225
Poziomy .....	227
Wirtualne dopasowanie .....	230
Prowadzenie .....	233
Konflikty .....	236
<b>Submodalności, czyli zmień swój świat na lepszy .....</b>	<b>243</b>
Cechy postrzegania .....	245
Praca na submodalnościach .....	247
<b>Kotwice, czyli karuzela doznań .....</b>	<b>261</b>
Kotwiczenie .....	263
Silne stany emocjonalne .....	265
Rozkręcanie na submodalnościach .....	267
Kotwice .....	272
<b>Strategie, czyli ścieżki sukcesu .....</b>	<b>287</b>
TOTE .....	287
Przepis na sukces .....	289
Strategia twórczego myślenia Disneya .....	290

---

<b>Linia czasu, czyli jak zmienić przeszłość i wyprzedzić swoją przyszłość .....</b>	<b>295</b>
Generalizacje na temat linii czasu .....	299
Projektowanie przyszłości .....	306
<b>Zakończenie, czyli droga dopiero się zaczyna .....</b>	<b>311</b>
<b>Skorowidz .....</b>	<b>313</b>



## Kotwice, czyli karuzela doznań

Wielu ludzi ma jakiś swój urobiony utwór. Ba, często i kilka. I jest on ulubiony, bo kiedy go słuchają, to czują się wtedy tak, jak chcą się poczuć, kiedy go włączają. Niektórzy nawet nie wiedzą, czemu jakiś konkretny utwór wywołuje u nich taki stan — *przecież to nie jest nawet muzyka w moim stylu* — można usłyszeć. Jednak gdyby poszperali w swojej pamięci dość głęboko, to mogliby przypomnieć sobie jakąś sytuację, w której tak się czuli, a w tle akurat leciał ten utwór...

Osobiście, kiedy odwiedzam swoją babcię, lubię gdy w piecu właśnie piecze się ciasto. Ten zapach unoszący się po całym mieszkaniu sprawia, że wracają do mnie miłe wspomnienia z dzieciństwa. Zabawa, beztraska, szalone pomysły, ciekawość świata. W chwili przekraczania progu, gdy od otwartych drzwi dobiega mnie ten znany już od dzieciństwa zapach i wtedy...

Kiedy rosyjski naukowiec Ivan Pawłow prowadził badania nad psami, odkrył coś, za co został nagrodzony nagrodą Nobla. Otóż kiedy karmił psy, karmieniu towarzyszył dźwięk dzwonka. W naturalny sposób psy, otrzymując posiłek, zaczynały się ślinić. W tym nie było nic dziwnego. Rewolucją było odkrycie, że po pewnym czasie psy ślinały się na sam dźwięk dzwonka. Bez żadnego pożywienia, bez nawet zapachu. Dzwonek wywoływał ślinienie. W jaki sposób?

Otóż Pawłow odkrył, że można kojarzyć bodźce zewnętrzne z reakcjami systemu neurologicznego. A co dla nas jest najważniejsze, to fakt, że z ludźmi można robić to samo. Choć oczywiście sprawienie, żeby Twój kolega zaczął się ślinić na dźwięk dzwonka, nie jest zbyt użyteczne. ;) Jednakże...

Gdy wkraczam w babcine progi i dobiega mnie znajomy z dzieciństwa zapach pieczonego ciasta, momentalnie staję się na kilka chwil tantym małym chłopcem. Wesołym, beztroskim urwisem. Na chwilę, dopóki uściskami nie wyrwą mnie z tego błyskawicznego transu.

I wracając do ulubionych utworów. A pamiętasz może muzykę ze swojej pierwszej randki? Może jeśli jesteś obecnie z kimś — z pierwszej randki z tą osobą? Często właśnie ta muzyka pozwala znów poczuć ten romantyczny nastrój...

Ludzki umysł kojarzy bodźce zewnętrzne z konkretnymi stanami. Robi to ciągle i to bez Twojej świadomości. Wystarczy, że w chwili, gdy odczuwasz coś bardzo intensywnie, jest jakiś bodziec zewnętrzny, z którym umysł mógłby to skojarzyć. I równie dobrze może to być zapach, smak, muzyka, jakiś inny dźwięk, widok czegoś czy specyficzny dotyk. Tak na marginesie, to jak się czujesz, gdy po dłuższym czasie w końcu widzisz ukochaną twarz?

Ekstremalnymi formami kojarzenia bodźców zewnętrznych z konkretnym stanem często są fobie. Pewna kobieta w dzieciństwie została ugryziona boleśnie przez jakiegoś owada. Kiedy odruchowo go strąciła i ogładnęła się, tego już nie było. Za to zupełnie przypadkiem obok przypalał się bogu ducha winny i zupełnie niegroźny motylek. Oczywiście jako mała dziewczynka nie wiedziała, do czego zdolne są takie podstępne motyle, zwłaszcza że właśnie coś ją boleśnie dziabło. Uciekła przerażona. Nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie to, że już jako dorosłą osobę, będącą w pełni świadomą, że motyle są niegroźne, na ich widok ogarnia ją paniczny strach. Fobia przed motylami. Brzmi śmiesznie? — nie dla niej. Jej

mózg skojarzył ból i przerażenie z widokiem motyla. Podświadomość nauczyła się równania: motyl = przerażenie. I jak już wiesz, świadomość, że motyl jest niegroźny, nic tutaj nie da. Emocjami kieruje podświadomość.

## Kotwiczenie

Przypomnijmy sobie naszą historię fobii przed motylem. Silny stan i ułamek sekundy widoku motyla wystarczyły, żeby powstało powiązanie na całe życie. Skoro ludzki umysł potrafi tak błyskawicznie skojarzyć aktualny stan z bodźcem zewnętrznym, to znaczy, że można stworzyć dużo takich skojarzeń. I mogą to być skojarzenia, które będą bardzo pomocne. Wyobraź sobie sportowca, który ma zakodowany bodziec na poczucie energii. Np. — bodźcem jest specyficzny rodzaj dotyku języka o podniebienie. Kiedy się męczy, może wywołać ten bodziec i zacząć odczuwać, że ma jeszcze dużo energii, dając z siebie więcej. Albo osoba, która ma właśnie przemawiać przed masą ludzi i normalnie nie czuje się komfortowo w takich sytuacjach. Jednak tym razem ma nową zabawkę — ma skojarzony bodziec. I wychodząc przed tłum, łapie się za nadgarstek, po czym oblewa ją fala wspaniałych emocji — radość, zabawa, relaks...

To wszystko jest nie tylko możliwe, to jest bardzo proste. W NLP kojarzenie stanów umysłu z bodźcami zewnętrznymi nazywamy kotwiczeniem. A sam bodziec kotwicą. Skoro znamy mechanizmy umysłu, to zacznijmy je wykorzystywać na własną korzyść. Przyglądnijmy się mechanizmowi jeszcze raz. Najpierw jest stan — możliwie intensywny. Następnie jest bodziec. Umysł kojarzy bodziec ze stanem, w taki sposób, że gdy po raz kolejny pojawi się bodziec, to

automatycznie wywoła skojarzony stan. Racjonalnie może nie być żadnych powodów do takiego stanu, ale, jak już wiesz, emocje nie są racjonalne — nimi kieruje podświadomość.

Zatem wszystko, czego Ci potrzeba, aby założyć kotwicę, to najpierw silny stan emocjonalny. Kiedy ktoś jest w takim stanie, dostarczasz bodziec i następuje powiązanie. Czy aby na pewno? Testujesz. Gdy osoba jest w innym stanie — odpalasz kotwicę (dostarczasz bodziec) i sprawdzasz, czy osoba zmieniła stan na pożądaną. Jeśli tak, to gratulacje — kotwica została założona. Jeśli nie, to zakładasz jeszcze raz.

Kotwice możesz zakładać zarówno sobie, jak i innym. Możesz też pomagać innym w zakładaniu własnych kotwic. Po co sobie? Żeby np. móc odpalić sobie kotwicę wspaniałego samopoczucia tuż przed sytuacją, która zazwyczaj wprawiała Cię w zdenerwowanie. Po co innym? Żeby np. Twoi słuchacze nagle poczuli niesamowitą ciekawość, kiedy lekko zmienisz ton głosu, albo klienci odczuwali zaufanie, kiedy opowiadasz o produkcji, albo... Możliwości są miliardy. Zarówno jeśli chodzi o wykorzystanie własnych kotwic, jak i kotwic na innych. A Ty? Jaką kotwicę chciałbyś/chciałabyś założyć sobie najpierw? Jaki wspaniały stan chcesz mieć zawsze pod ręką, zawsze na zawołanie? I czy potrafisz już teraz wyobrazić sobie te wszystkie sytuacje, w których po prostu odpalisz kotwicę i będziesz czuć się właśnie tak, jak chcesz, a nie tak jak dotychczas? Czy potrafisz sobie wyobrazić, o ile lepsze będą Twoje wyniki, rezultaty, o ile lepiej będzie Ci szło, kiedy właśnie tak będziesz się czuć w tych sytuacjach? Jak bardzo jest to dla Ciebie kuszące?... :)



## Silne stany emocjonalne

Aby można było założyć komuś kotwicę, musi on odczuwać stan, który chcemy zakotwiczyć. Co więcej, musi odczuwać ten stan możliwie mocno, aby kotwica była skuteczna. Jeśli chcesz np. zakotwiczyć komuś stan relaksu, a ta osoba, twierdząc, że jest zrelaksowana, jednocześnie zaciska pięści, to nic z tego nie wyjdzie. Natomiast jak widzisz, że ta osoba błogo rozkłada się na fotelu, jej ramiona się rozluźniają, mięśnie twarzy również, może poza drobnym wyrazem przyjemności na twarzy, a oddech staje głębszy, to możesz stwierdzić, że osoba jest mocno zrelaksowana. Właśnie w taki sposób będziesz oceniać czyjś stan — po reakcjach fizjologicznych.

No dobrze, wiesz już, jak rozpoznać, czy osoba przeżywa dany stan mocno, czy nie. Pytanie teraz, skąd wziąć sam stan i jak go wzmacnić, jeśli jest słaby. Najlepiej jest, kiedy osoba sama jest w danym stanie i jest on mocny. Czyli np. gdy aktualnie coś przeżywa lub z pasją opowiada, jak to było, a Ty widzisz, że dla tej osoby to na nowo się dzieje i ona na nowo przeżywa.

To jest ideał — osoba jest w silnym stanie, bo właśnie przeżywa coś, co go wywołało, a Ty kotwiczysz. Niemniej nie zawsze jest tak łatwo. Chcesz zakotwiczyć stan ciekawości u kogoś znudzonego, to co tu zrobić? Najpierw wywołać pożądany stan. A kiedy przypomnisz sobie to wszystko, co wcześniej już przyswoiłeś/aś, to możesz zacząć wyliczać sposoby, które pomogą Ci wywołać pożądany stan. No — przypomnij sobie, jakie ułomności ma podświadomość. :) Wywołując stany, wykorzystujesz ułomności podświadomości:

- nierozróżnianie czasów (odwołanie do wspomnień);
- tryb warunkowy;
- wskaźniki odniesienia;
- metafory, cytaty.

Czyli mając cały arsenał narzędzi, sprawiasz, że dana osoba zaczyna odczuwać stan, który chcesz zakotwiczyć. Czasem niektórzy zastanawiają się tylko, jakby tutaj zacząć. Mam tak po prostu opowiadać, że byłem w dzieciństwie w wesołym miasteczku i nawet baloniki się śmiały? Pamiętasz tę indukcję? ;) Możesz zacząć jakkolwiek zechcesz. Możesz uczyć się aktualnego tematu, jeśli Twoja indukcja będzie się w nim mieściła albo dotyczyła czegoś podobnego. Możesz zrobić dygresję czy po prostu zmienić temat. Dla ułatwienia mała ściągą zwrotów przywołujących emocje:

- czy zdarzyło ci się...
- wiesz jak to jest, kiedy...
- jakby to było, gdyby...
- czy zastanawiałeś się kiedyś, jakby to było czuć... X razy bardziej intensywnie

Zauważ, że ostatni zwrot nie tyle jest wprowadzeniem do wywoływania stanów, co rozkręca już odczuwany stan. Bo to kolejna ważna rzecz. Możesz wywołać stan, przy czym jeśli chcesz go zakotwiczyć, to musi być możliwie silny. Co by tu zrobić? — rozkręcić stan. Możesz to zrobić podobnie jak w podanym przykładzie, kamuflując to w rozmowie, lub jawnie — wszystko zależy od tego, czy osoba, której zakładasz kotwicę, ma być tego świadoma, czy nie. Kiedy chcesz rozkręcić stan osobie niebędącej świadomą tego, że chcesz założyć kotwicę, to wszystkie formy rozkręcania musisz zawrzeć w rozmowie. Wówczas wykorzystujesz ułomności podświadomości. Pytasz, co by było, gdyby... A jakby to było... I w ten sposób budujesz wspanialsze obrazy, dodajesz bardziej atrakcyjne dźwięki, silniejsze emocje.

## Rozkręcanie na submodalnościach

Kiedy osoba jest świadoma tego, że zakłada się kotwicę, to masz uproszczone zadanie. Uproszczone, gdyż nie trzeba żadnego kamuflażu, możesz nadal użyć wszystkiego tego co dotychczas, a ponadto możesz pobawić się jeszcze submodalnościami. Czy nie można się nimi pobawić w normalnej rozmowie? — jak potrafisz, to wszystko można. Przy czym gdy ktoś Ci opowiada, jakie piękne były widoki w górach, a Ty mu powiesz: *a teraz rozjaśnij ten obraz, dodaj kolorów i zrób panoramę*, to może to zabrzmieć troszkę dziwnie. ;)

Jak rozkręcać uczucia submodalnościami? Przede wszystkim dowiedz się, co działa. Na daną osobę najbardziej będą działały submodalności preferowanego systemu reprezentacji. Czyli gdy ktoś Ci opowiada, jak pięknie śpiewały ptaki w górach, i mówi, że buty mu ciągle człapały, to zostaw przybliżanie obrazów i zajmij się dźwiękami. Z kolei gdy ktoś opisuje, jaki spokój go ogarniał, dodając, że czuł każdy krok i mimo zmęczenia mięśni miał ochotę iść dalej, to, jak już być może się domyśliłeś/aś, najlepiej skupić się na submodalnościach kinestetycznych. Oczywiście możesz pracować na wszystkim i zbadać, co działa najmocniej.

Istnieje kilka submodalności wizualnych, które najczęściej intensyfikują stan. Jest to np. przybliżanie obrazu, powiększanie go, rozjaśnianie, zamienianie ze zdjęcia na film, asocjowanie się z obrazem (czyli jeśli widzi się na nim własną osobę, to wejście w siebie i oglądanie), robienie z obrazu panoramy (czyli obraz otacza wszędzie i można się rozejrzeć). Przy czym celowo napisałem tutaj, że *najczęściej intensyfikują*. Dlaczego? A wyobraź sobie, że instalujesz kotwicę na przyjemne samopoczucie osobie, która wyobraża sobie romantyczną randkę przy świecach — tutaj dodanie światła raczej popsuje efekt, niż zintensyfikuje uczucie.

Skoro nie możesz w 100% liczyć na żadne submodalności, to co zrobić? Najlepiej zbadać, które jak działają, i odnaleźć te, które działają najmocniej — czyli tak zwane drivery. Odszukiwanie driverów jest bardzo proste. Mając wyobrażenie danej sytuacji, zmieniamy jedną submodalność (np. przybliżamy) i sprawdzamy/pytamy o efekt. Potem przywracamy obraz do pierwotnych ustawień i zmieniamy inną submodalność. Podobnie będzie z dźwiękami. Do kinestetyki dojdziemy za chwilę. Tak więc w momencie badania i wykrywania driverów będziesz oceniać ich skutki. Czasami osoba powie Ci, czy jest lepiej, czy gorzej, czasem będziesz to po prostu widzieć. Tak czy inaczej zawsze musisz kalibrować swoje działania ze zmianami zachodzącymi u drugiej osoby (czy u siebie, jeśli pracujesz na sobie). Zawsze, gdy dokonujesz zmian na uczuciach, sprawdzaj (kalibruj), czy zachodzące zmiany w kliencie są zgodne z założonymi. Zawsze kalibruj i reaguj na to, co się dzieje. Cofaj nieudane zmiany, umacniaj skuteczne.

Najczęstsze sposoby wzmocnienia uczuć na submodalnościach:

- asocjacja — identyfikowanie się z kimś/czymś, pełne odczuwanie, widzenie swoimi oczami;
- przybliżenie obrazu;
- powiększenie obrazu (zamiana na panoramę);
- rozjaśnienie obrazu;
- dodanie kolorów;
- zwiększenie tempa ruchu;
- stworzenie nęcącego głosu płci przeciwnej;
- dodanie emocjonującej muzyki.

Najczęstsze sposoby osłabiania uczuć za pomocą SBML (przeciwieństwa poprzednich):

- dysocjacja — odsuwanie uczuć od siebie, „wyjście z siebie”, oglądanie siebie w obrazach;

- oddalenie obrazu;
- pomniejszenie obrazu;
- przyciemnienie obrazu;
- usunięcie kolorów;
- puszczenie filmu od tyłu;
- znaczne przyśpieszenie lub zwolnienie głosu;
- wsadzenie sobie krytyka w tyłek ;) — zmiana źródła dźwięku;
- zmiana tonu głosu na komiczny.

Jak widzisz, skoro można rozkręcać uczucia, to można je także osłabiać. I przed chwilką poznałeś/aś kilka najczęstszych sposobów na to (choć oczywiście wiesz, że najpewniejszym sposobem jest zbadanie driverów). Po co osłabiać emocje? A co z lękami, stresem i tym podobnymi? Już teraz wiesz co — osłabić! Najlepiej aż do pełnego zaniku złego uczucia. A potem... Jeszcze się dowiesz, co potem.

Dobrze — wiesz już, jak pracować na submodalnościach wizualnego i audytywnego systemu reprezentacji. Za chwilkę będziesz to robić. Teraz na razie wiesz. No dobrze — a co z kinestetyką? Tam nie bardzo jest co przybliżać, zmniejszać, zmieniać ton... Niemniej wciąż można rozkręcać uczucia na kinestetyce — w końcu kinestetyka to same uczucia. :) Aby tego dokonać, musisz przejść przez dwie fazy. W pierwszej określasz, w jaki sposób uczucie się rodzi, rozchodzi po ciele i osiąga maksimum. W drugiej, używając tych informacji, rozkręcasz uczucie.

Rozkręcanie uczuć na kinestetyce:

### 1. Zbadaj przebieg:

- a. Gdzie się pojawia?
- b. Jak się rozchodzi w ciele (tempo, droga)?
- c. Kiedy osiąga maximum (gdzie)?  
Jak zanika (mało użyteczne przy rozkręcaniu)?

2. Rozkręć:
  - a. Przejdź od początku, zgodnie z przepływem, aż do maksimum, wzmacniając lingwistyką.
  - b. Daj sugestię na skumulowanie całego maksimum w punkcie początkowym i wróć do *a* z sugestią, że za każdym razem zaczynasz od skumulowanego (ile razy jest teraz mocniejsze, np. 2, 4, 8...).

**X** **Ćwiczenie 8.1.** Zmiana uczucia. Ćwiczenie w parach. Jedna osoba prowadzi, druga jest prowadzona — potem zmiana. Można wykonać samemu, z prowadzącym jest łatwiej. Prowadzący podaje instrukcje, pomaga prowadzonemu.

Instrukcje:

1. Przywołaj sytuację powodującą negatywne uczucie, aż pojawi się ono.
2. Określ, gdzie w ciele znajduje się to uczucie (np. brzuch, gardło, klatka piersiowa, serce...).
3. Wyciągnij to uczucie z ciała.
  - a. Zrób fizyczne ruchy rękami.
  - b. Przyłóż do miejsca, gdzie znajduje się uczucie, chwyć i wyciągnij.
  - c. W czasie wyciągania wyobrażaj sobie, jak wygląda pochwycone uczucie w Twoich rękach.
    - Nadaj mu kolor.
    - Jaki ma kształt?
    - Czy jest stałe, pulsujące, płynne... — jak wygląda?
4. Na co chcesz zmienić:
  - a. Jakie uczucie byłoby lepsze?
  - b. Jaki ma kolor lepsze uczucie?
5. Zmień uczucie trzymane w dłoniach — różne możliwości:

- a. Wywleczy/wywin na zewnątrz jak piłkę, tak żeby okazało się, że wewnątrz jest kolor tego lepszego uczucia.
  - b. Obróć.
  - c. Rozłóż jak chusteczkę.
  - d. Cokolwiek wymyślisz — po zmianie ma być kolor lepszego uczucia.
6. Włóż.
- a. Włóż zmienione uczucie w ciało — w miejsce, skąd zostało zabrane.
  - b. Poczuj, jak nowy kolor wchodzi w to miejsce;
  - c. jak tam się rozchodzi;
  - d. jak rozplywa się po całym ciele.

**Ćwiczenie 8.2.** Intensyfikacja uczucia na SBML. Ćwiczenie w parach. Jedna osoba prowadzi, druga jest prowadzona — potem zmiana. Można wykonać samemu, z prowadzącym jest łatwiej. Prowadzący podaje instrukcje, pomaga prowadzonemu.

Instrukcje:

1. Wyobraź sobie sytuację, w której pojawia się uczucie.
2. Zbadaj SBML.
3. Znajdź drivery.
  - a. Zmień pojedynczą submodalność (np. odległość, rozmiar, jasność).
  - b. Sprawdź, jaki ma to wpływ na intensywność uczucia.
  - c. Przywróć do oryginału i zbadaj dla innej submodalności.
  - d. Zanotuj, które SBML mają największy wpływ (do 3 – 4) — to są drivery.
4. Użyj wszystkich driverów na raz, żeby zintensyfikować uczucie.

## Kotwice

Połowa sukcesu za nami; wiesz już, że potrzebne są silne stany, i potrafisz je wywoływać, a nawet wzmacniać. Teraz tylko — jak założyć tę kotwicę? Pamiętam, jak byłem na szkoleniu z coachingu i terapii prowokatywnej u człowieka, który stworzył ten nurt — Franka Farrelly'ego. W trakcie szkolenia Frank powiedział, że wielu twierdzi, że w czasie terapii on kotwiczony dobre uczucia na kliencie, ale jak to podsumował Frank: *ja się w ogóle nie znam na żeglarstwie...* ;)

Dobra wiadomość — nie musisz wiedzieć niczego o żeglarstwie, żeby założyć kotwicę. Kotwicą, jak już wiesz, musi być bodziec zewnętrzny. Może być to konkretny dźwięk, słowo, ton głosu, gest lub często dotyk. Co jest ważne przy zakładaniu kotwicy? Z góry określ, w jaki sposób chcesz to zrobić — jeśli ma być to dotyk, to w które miejsce. Przy okazji panom radzę omijać obszary dekoltu. ;)

W oczywisty sposób kotwica musi być powtarzalna, czyli musisz być w stanie np. powtórzyć dokładnie taki sam dotyk, gest, ton głosu. Kotwica powinna być również dość uniwersalna, tak aby unikać przypadkowego odpalania. Tak więc założenie kotwicy poprzez podanie ręki nie jest najlepszym pomysłem, bo za często się to wykonuje. Założenie kotwicy na udzie współpracownicy też nie, gdyż taki dotyk nie jest powszechnie akceptowalny. Za to bardzo bezpieczne są obszary ramion, przedramion, łokci. Jeśli zakładasz kotwicę sobie czy pomagasz komuś założyć własną kotwicę, to dodatkowo bodziec powinien być dość dyskretny. Stawanie na głowie przed zebraniem rady nadzorczej w celu odpalenia kotwicy na pewno siebie może być dziwnie odebrane. Ale już specyficzne złapanie się za nadgarstek czy — żeby nie wykorzystywać obu dłoni — specyficzne złączenie palców będzie skuteczne i bardzo dyskretne.



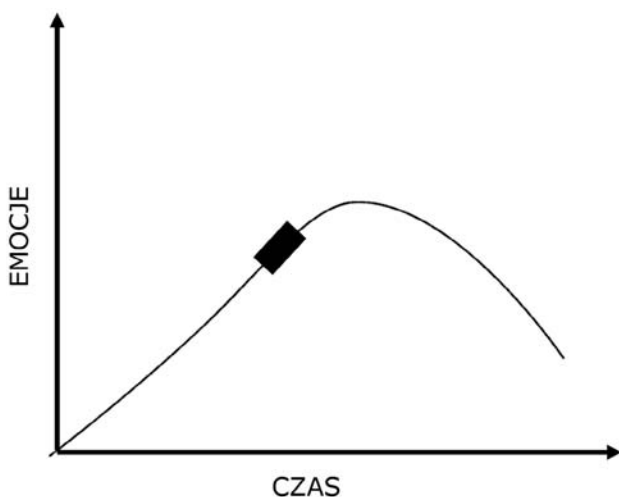
Tak więc masz już wybrany bodziec. Pozostały jeszcze dwa aspekty. Pierwszy z nich to intensywność bodźca. Jeśli zakładasz kotwicę głosową i żeby odpalić kotwicę, musisz szeptać, to raczej to nie wyjdzie. Choć tak na marginesie zdradzę Ci pewien sekret... Większość ludzi już ma zainstalowaną kotwicę na szeptanie. Jak myślisz, jaki stan się odpała, kiedy ktoś w towarzystwie zaczyna szeptać? Coś tam szepcze komuś i nie bardzo jesteś w stanie usłyszeć, ale może gdyby wstrzymać oddech i podejść kroczek bliżej... A nawet kiedy ktoś, mówiąc do Ciebie, nagle zniża głos, robi konspiracyjną minę i zaczyna Ci szeptać. Co się wtedy odpała?... Hymmm... Czyżby ciekawość? :)

Podobnie jak szepty, również krzyczenie może nie być odpowiednie. Może i być — np. dla stanu gotowości, ale dla wielu nie będzie odpowiednie. Tak samo jest z kotwicami dotykowymi. Zbyt słaby dotyk może być niewystarczającym bodźcem, żeby mózg utworzył powiązanie, nie mówiąc już o tym, że kiedy jeden mężczyzna smyra delikatnie drugiego w ramię, ten drugi może sobie coś pomyśleć... Zbyt silny dotyk spowoduje ból i wytrąci ze stanu. Dotyk powinien być pewny, odczuwalny i akceptowalny. Jak już wspomniałem, smyranie się mężczyzn po ramionach może nieść dziwne konteksty i wtedy może być trudno powtórzyć dotyk, żeby odpalić kotwicę, kiedy ten drugi się ciągle odsuwa. ;) Mężczyźni dosyć często za to poklepują się po ramionach czy plecach, aby nawzajem wyrazić uznanie, i jest to jak najbardziej akceptowalne (kolejne kotwice...). Tak więc dotyk i głos na odpowiednim i akceptowalnym poziomie.

Ostatni aspekt to czas założenia kotwicy. Rozkręcasz uczucia, wiesz już, jak chcesz założyć, pytanie tylko — kiedy? Musisz to zrobić, kiedy uczucie jeszcze rośnie. Jeśli zrobisz to w momencie opadania uczucia, to zakotwiczysz wychodzenie ze stanu zamiast

wchodzenia w niego. No i, jak już wiesz, w momencie zakładania stan musi być możliwie silny. Zatem najlepszy moment na założenie kotwicy jest tuż przed osiągnięciem ekstremum.

Skąd masz wiedzieć, czy to już? Po prostu kalibrujesz — obserwujesz reakcje danej osoby (albo własne odczucia) i kiedy dojdiesz do wniosku, że to już — kotwiczysz, dostarczając wybrany bodziec. Na poniższym rysunku pokazano najlepszy moment na założenie kotwicy.



**Rysunek 8.1.** Moment na założenie kotwicy

Oczywiście możesz rozkręcać kilkakrotnie i kilkakrotnie kotwiczyć, wzmacniając kotwicę i szanse na to, że została poprawnie założona. Po założeniu pozostaje Ci już tylko jedno — przetestować. Zmień stan kotwiczonej osoby na jakiś inny. Wystarczy zmiana tematu. Kilka pytań o jakieś drobiazgi. A potem odpal kotwicę — dostarczając bodźca i obserwuj zmiany fizjologiczne. Jeśli brak oczekiwanych zmian, to powtarzasz proces zakładania kotwicy. Natomiast

jeśli po osobie widać, że jest w zakotwiczonym stanie, to gratulacje — udało Ci się założyć kotwicę. :) A za chwilę przekonasz się, jakie to proste.

**Ćwiczenie 8.3.** Przyglądnij się kotwiczeniu. To ćwiczenie polega na obserwacji procesu kotwiczenia. W czasie obserwacji zwróć szczególną uwagę na zmiany fizjologiczne u kotwiczonej osoby. Zwróć również uwagę na utrzymywanie rapportu przez osobę kotwiczącą z osobą kotwiczoną. Przyglądnij i przysłuchaj się także, w jaki sposób osoba kotwiczona została wprowadzona w stan i jak ten stan został rozkręcony. W tym zadaniu potrzebujesz dostępu do Internetu.

Wejdź na stronę:

[www.simple-nlp.pl](http://www.simple-nlp.pl)

Tam udaj się do działu *filmy* i oglądnij film z kotwiczeniem.

**Ćwiczenie 8.4.** Zobacz rozkręcanie uczuć na kinestetyce. Podobnie jak w poprzednim zadaniu zwróć szczególną uwagę na rapport, reakcje osoby, na której rozkręca się uczucia, i sposób rozkręcania.

Wejdź na stronę:

[www.simple-nlp.pl](http://www.simple-nlp.pl)

Tam udaj się do działu *filmy* i oglądnij film z rozkręcaniem uczuć na kinestetyce.

**Ćwiczenie 8.5.** Kotwice dotykowe. Ćwiczenie w parach. Jedna osoba kotwiczy poprzez dotyk stan na drugiej osobie — potem zmiana. Instrukcje dla osoby kotwiczącej:

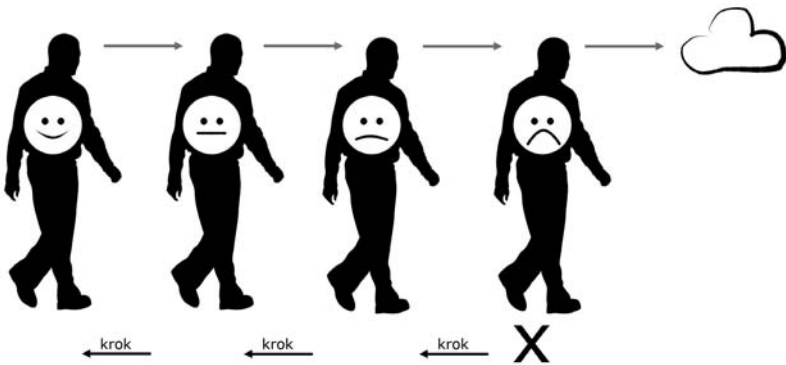
1. Wybierz pozytywny stan, jaki chcesz zakotwiczyć.
2. Wybierz sposób, w jaki chcesz zakotwiczyć — jaki dotyk w jakim miejscu.
3. Wywołaj stan.

- a. Używaj ułomności podświadomości i zwrotów przywołujących emocje.
  - b. Obserwuj osobę, w której wywołujesz stan.
  - c. Jak stan się pojawi — wzmacniaj.
4. Zakotwicz stan w momencie, gdy rośnie i jest przed ekstremum — użyj dotyku.
  5. Możesz jeszcze kilkakrotnie powzmacniać stan i kotwiczyć.
  6. Test.
    - a. Wyprowadź osobę ze stanu — zmień temat.
    - b. Odpal kotwicę (użyj wybranego dotyku) i sprawdź, czy pojawia się zakotwiczony stan.

**X** **Ćwiczenie 8.6.** Wielokrotna dysocjacja. Ćwiczenie w parach. Jedna osoba prowadzi, druga jest prowadzona — potem zmiana. Można wykonać samemu, z prowadzącym jest łatwiej. Prowadzący podaje instrukcje, pomaga wejść w stany, dba o wzmacnianie stanów i kotwiczy. Dla ułatwienia wejdź na stronę: [www.simple-nlp.pl](http://www.simple-nlp.pl) i oglądnij film z wielokrotną dysocjacją. Instrukcje:

Faza I — dysocjacja:

1. Znajdź sytuację, w której czujesz się w jakiś sposób niekomfortowo.
2. Przywołaj ją i to uczucie (prowadzący pomaga, odwołując się do systemów reprezentacji) — miejsce, w którym teraz jesteś, to miejsce X.
3. Zrób krok do tyłu, dysocjując się (wyjdź z siebie) — teraz patrzysz na siebie patrzącego na tę sytuację.
4. O ile lepiej teraz się czujesz?
5. Powtarzaj kroki 4 i 5 tak długo, dopóki nieprzyjemne uczucie nie zniknie. Pamiętaj — za każdą dysocjacją widzisz kolejnego siebie patrzącego na siebie, patrzącego na...



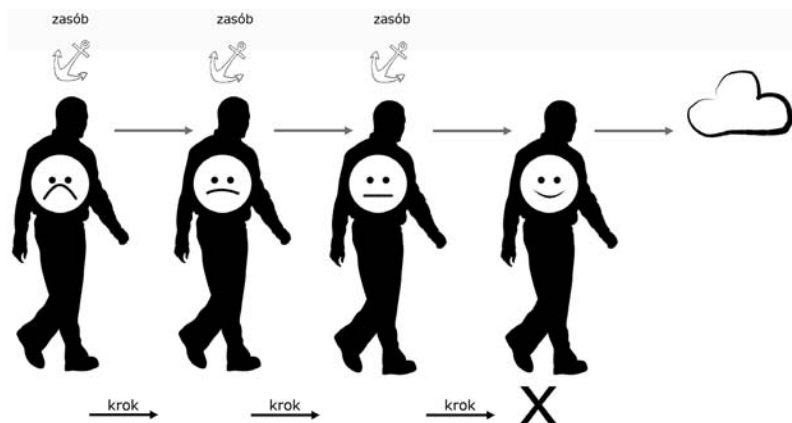
Rysunek 8.2. Wielokrotna dysocjacja

Uwaga: faza II wykonywana jest tylko i wyłącznie, jeśli sytuacja powodująca nieprzyjemne uczucie jest powtarzalna. Jeśli jest to coś z przeszłości (np. wypadek), to nie wykonujemy jej.

Faza II — dodawanie zasobów:

1. Jaki zasób byłby Ci potrzebny (jaki stan), żeby czuć się komfortowo w tamtej sytuacji?
2. Wywołanie i zakotwiczenie pożądanego stanu.
3. Zachowując ten stan, zrób krok do przodu i *wejdź w siebie* — zasocjuj się z najbliższym sobą, z poprzedniej fazy.
4. Powtarzaj kroki 1, 2, 3 tak długo, jak długo potrzebne są jeszcze jakieś zasoby.
  - a. Kotwicz wszystko w ten sam sposób (nakładaj kolejne stany na tę samą kotwicę).
  - b. Każdy krok do przodu jest z zachowaniem wszystkich poprzednich stanów.

- c. Jeśli nie potrzeba więcej zasobów — to z zachowaniem wszystkich dotychczasowych wejdź *w pierwszego siebie* — w miejsce X (zabierając po drodze wszystkie pozostałe alter ego).
  - d. Odpal kotwicę.
5. Test.
- a. Jeszcze raz dokładnie przywołaj tamtą sytuację.
  - b. I jak się teraz czujesz, gdy o tym myślisz?

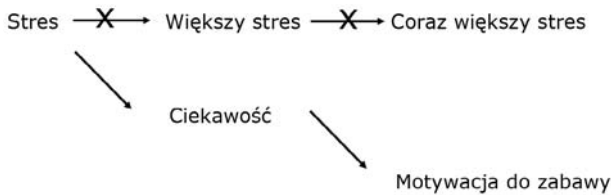


Rysunek 8.3. Dodawanie zasobów

**X** **Ćwiczenie 8.7.** Zmiana łańcucha zachowań. Ćwiczenie w parach. Jedna osoba prowadzi, druga jest prowadzona — potem zmiana. Można wykonać samemu, z prowadzącym jest łatwiej. Prowadzący podaje instrukcje, pomaga wejść w stany, dba o wzmacnianie stanów i kotwicy.

W tym ćwiczeniu nauczysz się automatycznego przechodzenia do stanu pozytywnego w momencie, gdy zaczyna pojawiać się jakiś stan negatywny. Stany zazwyczaj pojawiają się stopniowo, np. na początku są pierwsze objawy stresu, potem zamienia się to w większy stres, a potem w coraz większy (stres większy stres coraz większy

stres). Ideą tego ćwiczenia jest zatrzymanie tego łańcucha już na samym początku i przekierowanie w inną stronę — do pozytywnych uczuć. Np. ze stresu do motywacji przed zabawą. Ponieważ stan początkowy (stres) i końcowy (motywacja do zabawy) mogą być od siebie bardzo odległe, wprowadza się stany pośrednie, które ułatwią proces przejścia, np. ciekawość.



**Rysunek 8.4.** Łańcuch zachowań

Poniższe instrukcje pozwolą Ci na dokonanie zmiany na dowolnym łańcuchu zachowań. W ramach ćwiczenia dokonaj zmiany na co najmniej jednym łańcuchu — stres ciekawość motywacja do zabawy.

Instrukcje:

1. Ustal stan początkowy, końcowy, stany przejściowe.
2. Dla każdego ze stanów utwórz kotwice przestrzenne.
  - a. Uwaga — dla stanu początkowego kotwiczymy tylko początek stanu, czyli moment, w którym stan zaczyna się pojawiać. Żadnego rozkręcania.
  - b. Kolejne kotwice określaj w odległości jednego kroku od poprzedniej w linii prostej, w kolejności zgodnej z łańcuchem.
  - c. Kotwiczenie przestrzenne:
    - Określ i oznacz miejsce, w którym chcesz zakotwiczyć stan.
    - Wyobraź sobie w wybranym miejscu doświadczenie związane z uczuciem.

- Wejdz w miejsce i odczuj stan.
  - Wyjdz (cofnij się), zostawiając uczucie w tamtym miejscu.
  - Test kotwicy (wejdz i sprawdź, czy uczucie się pojawia już bez wyobrażania sobie niczego — jeśli nie, to powrót do punktu ii).
3. Przejdź 5 – 6 razy od stanu początkowego do końcowego.
    - a. W stanie początkowym zostań tak długo, aż pojawi się objaw uczucia.
    - b. Przejdź przez stany pośrednie, nie zatrzymując się (albo bardzo króciutko w pierwszych przejściach).
    - c. Zostań w stanie końcowym, aby w pełni odczuć stan.
  4. Test:
    - a. Stajesz w miejscu uczucia początkowego, i podczas gdy tam pozostajesz, uczucie końcowe pojawia się samo.
    - b. Wyobraź sobie sytuację, w jakiej kiedyś pojawiał się uczucie początkowe.

**X** **Ćwiczenie 8.8.** Kotwica suwakowa. Ćwiczenie w parach. Jedna osoba prowadzi, druga jest prowadzona — potem zmiana. Można wykonać samemu, z prowadzącym jest łatwiej. Prowadzący podaje instrukcje, pomaga prowadzonemu, kotwiczy. Instrukcje:

1. Wybierz stan, jaki chcesz mieć zakotwiczony.
2. Zbadaj, jak go rozkręcić — znajdź drivery (najistotniejsze SBML może być na obrazie, uczuciu, dźwiękach).
3. Reset — zmień na jakiś czas temat. Zadaj kilka pytań nie na temat.
4. Wybierz sobie suwak.
  - a. Kotwica suwakowa pozwoli Ci na kontrolę intensywności uczucia (podnoszenie, opadanie).
  - b. Suwakiem może być — pokrętło (np. jak w kuchence gazowej), wajcha (np. jak w bojlerach), suwak (np. jak w synteźatorach).



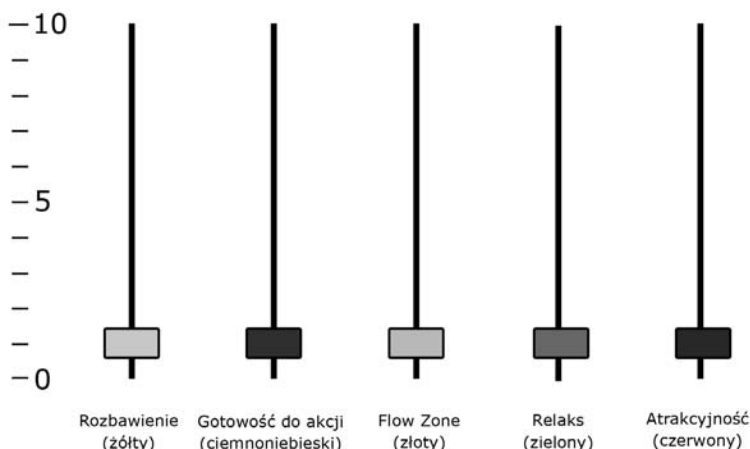
- c. Określ skalę na suwaku — gdzie jest minimum, gdzie maksimum. Najlepiej stwórz skalę numeryczną od 0 (min) do 10 (max).
  - d. Nadaj suwakowi kolor, taki, jaki według Ciebie ma stan, który kotwiczysz.
  - e. Tam, gdzie na suwaku skala sięga 9 – 10, dodaj efekty specjalne (np. po dojściu tam będzie się świecić, żarzyć itp.).
5. Kotwiczenie.
- a. Wyobraź sobie suwak w zasięgu ręki.
  - b. Chwyć go (fizyczny ruch ręką — dalsze zmiany też dokonuj z fizycznym ruchem).
  - c. Ustaw suwak na 0.
  - d. Przywołuj stan i podnoś suwak w miarę, jak stan rośnie.
  - e. Prowadzący pomaga, rozkręcając uczucie w sposób zbadany w 2.
  - f. Prowadzący przypomina o podnoszeniu suwaka w miarę wzrostu uczucia.
  - g. Tak aż do dojścia suwaka i stanu do maksimum.
6. Reset.
7. Test — przywołaj obraz suwaka ustawionego na 0, chwyć go (fizyczny ruch ręką) i zacznij podnosić. Stan ma się pojawić i rosnąć w miarę podnoszenia suwaka. Jeśli tak się nie dzieje, to całość jeszcze raz.
8. Kolejny test — przywołaj obraz suwaka ustawionego na 0 i tylko i wyłącznie we własnym umyśle zacznij go podnosić (żadnego ruchu ręką).

**Uwaga:** fizyczne ruchy przy instalacji kotwicy suwakowej są opcjonalne. Bardzo pomagają, jeśli ktoś robi to po raz pierwszy. Dla wyćwiczonego umysłu są już zbędne i w dalszych ćwiczeniach mogą zostać pominięte – suwak przesuwany jest w umyśle.

**X** **Ćwiczenie 8.9.** Panel administracyjny. Ćwiczenie w parach. Jedna osoba prowadzi, druga jest prowadzona — potem zmiana. Można wykonać samemu, z prowadzącym jest łatwiej. Prowadzący podaje instrukcje, pomaga prowadzonemu, kotwiczy.

Uwaga — dokonujecie zmiany ról po każdej fazie. Czyli przejście do drugiej fazy dopiero, kiedy razem będziecie już po pierwszej, itd.

W tym ćwiczeniu zostanie Ci zainstalowany panel administracyjny składający się z pięciu suwaków (może być więcej, jeśli zechcesz). Ze względu na potrzeby ćwiczenia wszystkie suwaki mają wyglądać identycznie (przesuwany w górę i w dół) i być ustawione obok siebie. Oczywiście każdy suwak będzie miał swój własny kolor. Zobacz przykład na obrazku poniżej (Flow Zone — jest to taki stan, w którym masz poczucie, że wszystko Ci się udaje). Uwaga — możesz zainstalować sobie dokładnie te stany co na przykładzie, tylko sam/a określ, jakie kolory mają dla Ciebie poszczególne stany.



**Rysunek 8.5.** Panel administracyjny

Instrukcje:

Faza I — instalacja panelu administracyjnego:

1. Określ 5 stanów, jakie chcesz zakotwiczyć, i nadaj im kolory.
2. Dla każdego z wybranych stanów zainstaluj kotwicę suwakową (dokładnie tak jak w poprzednim ćwiczeniu).
3. Test — pobawić się wszystkimi suwakami po kolei.

Faza II — elastyczność:

1. Kilkakrotnie dla różnych konfiguracji dwóch suwaków:
  - a. Podnoś oba jednocześnie (np. zobacz, jak ciekawie jest być jednocześnie zrelaksowanym i gotowym do akcji).
  - b. Opuszczaj oba jednocześnie.
  - c. Podnoś jeden, opuszczaj drugi.
  - d. Pierwsze zmiany dokonuj wolniej — prowadzący pomaga i kalibruje.
  - e. Kolejne zabawy będą coraz prostsze, szybsze i mocniejsze w działaniu.
2. To samo z dodaniem ruchu trzeciego suwaka w momencie, gdy 2 poprzednie są już ustawione na jakimś poziomie.

Faza III — euforia:

1. Przywołaj w umyśle cały panel administracyjny (wszystkie 5 suwaków obok siebie w swoich kolorach).
2. Niech wszystkie suwaki będą opuszczone na 0.
3. Wyobraź sobie klamrę o długości panelu i zepnij nią wszystkie suwaki, tak że przesunięcie klamry spowoduje przesunięcie wszystkich suwaków jednocześnie.
4. Zaczynj podnosić klamrę.
5. W momencie dojścia klamry na skali do 8 – 9 zakotwicz aktualny stan na jakieś słowo.
  - a. Niech to będzie słowo, które dla osoby podnoszącej klamrę najlepiej kojarzy się ze stanem.

- b. Nie musi to być prawdziwe słowo — może być to jakiś specyficzny dźwięk czy wymyślony wyraz.
  - c. Osoba podnosząca klamrę ma wypowiedzieć to słowo na głos. Głośno.
  - d. Po wypowiedzeniu dosuń klamrę do końca skali (zobacz efekty specjalne na wszystkich suwakach i na klamrze — np. jak żarzą się suwaki i klamra iskrzy albo strzela fajerwerkami).
6. Opuść klamrę i powtórz 5 punkt 2 – 3 razy. Za każdym razem używaj tego samego słowa-kotwicy. Przy ostatnim powtórzeniu słowo-kotwica ma zostać wypowiedziane tylko w myślach.
  7. Restart.
  8. Test — powtórz sobie słowo-kotwicę w myślach.

**X** **Ćwiczenie 8.10.** Szybka terapia fobii (podwójna dysocjacja). Ćwiczenie w parach. Jedna osoba prowadzi, druga jest prowadzona — potem zmiana (jeśli jest potrzeba). Można wykonać samemu, z prowadzącym jest łatwiej. Prowadzący podaje instrukcje, pomaga prowadzonemu.

Ćwiczenie pozwala pozbyć się fobii i bardzo silnych lęków. Wykonaj je, jeśli masz coś takiego, lub na osobie cierpiącej na takie dolegliwości.

Instrukcje:

1. Określ, na czym chcesz pracować — jaki silny lęk lub fobię chcesz wyeliminować.
2. Wyobraź sobie, że jesteś w kinie, siedzisz w pierwszym rzędzie i oglądasz **czarno-biały** film. W filmie widzisz siebie w sytuacji na chwilę (co najmniej minutę) przed tym, jak ma pojawić się lęk.

3. **Zatrzymaj** film na pół minuty **przed** wystąpieniem pierwszych objawów lęku.
4. Wyobraź sobie z boku komputer, na którym stworzysz dalszy ciąg filmu w **pełnym kolorze**, z zakończeniem, jakie Ci najbardziej pasuje. Zadbaj szczególnie o **wyraz zadowolenia na swojej twarzy** i spokój w swoim zachowaniu.
5. Mając gotowy film, wyciągnij go z nagrywarki stojącej obok komputera (może być w dowolnej formie — szpula, dyskietka, płytka). Wyjdź z siebie jak w filmach o duchach i udaj się na tył sali do kabiny projekcyjnej. Tak że z kabiny projekcyjnej patrzysz na siebie w pierwszym rzędzie patrzącego na film ze sobą.
6. Puść nowy film w kolorze od miejsca zatrzymania — ciągle patrząc na siebie w pierwszym rzędzie, oglądającego siebie na ekranie. Oglądaj film do końca — widzisz siebie w ostatniej klatce.
7. Wyjdź z kabiny projekcyjnej i wróć do pierwszego rzędu. Wejdź w siebie siedzącego. Wstań z fotela i wejdź w siebie na ekranie (pamiętaj, że film zatrzymał się na końcu).
8. Przewiń film **od końca do początku**, patrząc na to **swymi oczami** (już jesteś w filmie i nie widzisz siebie). Możesz to zrobić kilka razy.
9. Test — wyobraź sobie sytuację, w której jeszcze jakiś czas temu pojawiał się lęk, i zauważ, jak dużo masz w sobie spokoju. Jeśli było to coś, co łatwo sprawdzić, to sprawdź to jak najszybciej (np. fobia przed jazdą windą — wejdź i przejedź się windą). W takim przypadku prowadzący cały czas wspiera dobrymi sugestiami.
10. Future Pacing.