



## **(RE)DESIGN-UL SUBMODALITĂȚILOR**

1. Identificarea unei **situații, experiențe, stări actuale sau trecute** în care exploratorul crede că nu are/a avut controlul sau se simte/simțea lipsit de încredere, copleșit, blocat.  
*(nu pot să o fac, era/este foarte greu, nu depinde de mine etc)*
2. Identificarea unei situații similare cu prima, în care de data aceasta exploratorul face față situației sau este capabil să o rezolve (**starea dorită**).  
*(poate să..., era/este foarte ușor, depinde de el etc)*
  - nu este necesar să apară aceleași persoane;
  - pentru găsirea situației similare putem "căuta" în trecutul exploratorului sau putem utiliza strategiile "cum ai face dacă....?" sau "cunoști pe cineva care a reușit cu ușurință să...?"
3. Verificare ecologică
  - identificarea (dacă există) dezavantajelor obținerii stării dorite care au contribuit la amânarea schimbării;
  - păstrarea avantajelor prezente și după schimbarea dorită;
  - aflarea meta-scopului (scopului mai înalt) și determinarea integrării cu starea dorită.
4. Intrarea în situația 1 (**starea actuală**) și identificarea submodalităților prin explorare.
  - cum este situația respectivă? (cum se vede, se aude și se simte);
  - observarea prin calibrare atentă a modificărilor de postură, de respirație, observarea gesturilor, a indicilor de accesare vizuală, a predicatelor senzoriale;
  - orientarea întrebărilor pe cele trei niveluri (vizual, auditiv și chinestezic);
  - *pe măsură de te gândești la acest aspect, ce imagini îți vin în minte? Conținutul imaginii nu este important, tot ce contează sunt trăsăturile imaginii;*
  - *ascultă eventualele sunete sau voci. Ce sunete anume percepi nu sunt relevante, contează numai calitățile/caracteristicile sunetelor.*
  - *Acum percepe senzațiile care corespund aspectului ales la punctul 1. (temperatură, presiune etc).*
  - clasificarea submodalităților pe cele 3 niveluri și alcătuirea unei liste.



5. Break-state.

6. Intrarea în situația 2 (**starea dorită**) și identificarea submodalităților prin explorare.

- cum este situația respectivă? (cum se vede, se aude și se simte);
- observarea prin calibrare atentă a modificărilor de postură, de respirație, observarea gesturilor, a indicilor de accesare vizuală, a predicatelor senzoriale;
- orientarea întrebărilor pe cele trei niveluri (vizual, auditiv și kinestezic);
- *pe măsură de te gândești la acest aspect, ce imagini îți vin în minte? Conținutul imaginii nu este important, tot ce contează sunt trăsăturile imaginii;*
- *ascultă eventualele sunete sau voci. Ce sunete anume percepi nu sunt relevante, contează numai calitățile/caracteristicile sunetelor.*
- *Acum percepe senzațiile care corespund aspectului ales la punctul 2. (temperatură, presiune etc).*
- clasificarea submodalităților pe cele 3 niveluri și alcătuirea unei liste.

7. Break-state.

8. Ghidul compară cele 2 liste. Vor apărea diferențe critice care vor fi marcate. *(O imagine poate fi asociată, alta poate fi disociată. Un sunet poate fi clar, altul poate fi neclar. O temperatură poate fi scăzută, o alta crescută).*

9. Intrarea în situația 1 (**starea actuală**) și (re)design-ul submodalităților critice cu cele descoperite în situația 2 (**starea dorită**).