



Exercițiu pentru „Cercul excelenței”

(după Robert Dilts)

1. Alege o **stare resursă** (de exemplu încrederea în sine, calm, inspirație, dinamism, creativitate etc...) pe care dorești să o experimentezi într-o anumită împrejurare ori într-un anumit gen de împrejurări **X**.
2. Evaluează dacă împrejurarea **X** este bine precizată și dacă, „adăugând” noua **stare-resursă**, efectul va fi cel dorit.
3. Identifică un moment specific în care ai trăit cu maximă intensitate **starea-resursă**.
4. Imaginează-ți că în fața ta, pe sol, se află desenat un cerc (poate fi ales și un pătrat, hexagon, stea) în culorile tale preferate.
5. Când ești gata, pășește în față, în interiorul cercului (sau al formei alese). Trăiește experiența aleasă (în care ai trăit cu intensitate maximă **starea-resursă**), asociindu-te pe deplin. Vezi prin proprii tăi ochi, ascultă prin propriile urechi și simte senzațiile, felul în care respiri etc. Vorbește la timpul prezent.
6. Crește intensitatea cu care experimentezi **starea-resursă** dându-i voie să se manifeste în toată ființa ta și în jurul tău.
7. Ieși din cerc și „scutură-te” de stare (break-state).
8. Testează „cercul excelenței” pășind din nou în el și observă cât de repede și intens poți să reaccesezi **starea-resursă**(break-state).
9. Dacă este necesar repetă pașii de la 3 la 8 până când vei reuși să accesezi **starea-resursă** cu ușurință și claritate.
10. Imaginează-te în împrejurarea **X** și simultan pășește în „cercul excelenței”. Observă **CUM** se modifică experiența. Cum te simți acum? Ce îți spui acum în interior?...Când ești mulțumit/ă, ieși „din cercul excelenței” (break-state).
11. Transmite această resursă în viitor și permite-i ca de fiecare dată când te vei afla în împrejurarea **X** să trăiești **noua experiență**.