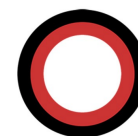




Clasificarea submodalităților

Vizual	Auditiv	Chinesteziac (Sistemele olfactiv și gustativ nu au submodalități!)
<p><i>A vedea</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Asociat/disociat: văzut prin proprii ochi sau detașat;• Culoare (alb-negru sau color);• Dimensiuni (mare, mic);• Luminozitate (strălucitor, întunecat);• Contrast (cețos, șters, clar, distinct);• În spațiu sau în plan (2D sau 3D);• Locație (în față, în spate, în lateral, sus, jos);• Distanță (apropiat sau depărtat);• Mișcare (static – poză, dinamic – film);• Cadru (cu cadru – înrămat sau nu – panoramic).	<p><i>A Auzi</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Cuvinte sau sunete;• Stereo sau mono;• Volum (tare, încet);• Ton (duios sau dur);• Localizare (stânga, dreapta, sus, jos);• Distanța față de sunet (apropiat, îndepărtat);• Viteza sunetului (repede sau încet);• Înălțimea sunetului (înalt/jos/mediu);• Continuitate (sunetul este continuu sau intermitent).	<p><i>A simți</i></p> <ul style="list-style-type: none">✓ <i>Sistemul vestibular (echilibrul);</i>✓ <i>Sistemul proprioceptiv (conștientizarea propriului corp)</i>✓ <i>Sistemul tactil (atingerea)</i>• Localizare (unde anume în corp);• Intensitate (ridicăta sau scăzută);• Presiune (puternică sau slabă);• Suprafață de interacțiune (largă sau restrânsă);• Textură (aspră sau fină);• Greutate (ușor sau greu);• Temperatură (fierbinte/rece/normal);• Durata senzației (scurtă sau lungă);• Mișcare (imobil sau în mișcare);• Continuitatea senzației (continuă sau discontinuă);



Asociere	Disociere
<ul style="list-style-type: none">• Ești aici și acum;• Ești absorbit de ceea ce faci și nu simți trecerea timpului;• Ești în interiorul propriului corp și privești cu ochii tăi;• Simți toate senzațiile din corpul tău.	<ul style="list-style-type: none">• Te gândești la un lucru în loc să îl trăiești;• Te simți detașat de ceea ce faci;• Te vezi în imaginația ta;• Ești conștient de trecerea timpului;
Utilă când: <ul style="list-style-type: none">✓ Te bucuri de o experiență sau de o amintire plăcută;✓ Exersezi o aptitudine;✓ Te concentrezi.	Utilă când: <ul style="list-style-type: none">✓ Revezi o experiență deja petrecută;✓ Înveți din experiențele trecute;✓ Te distanțezi de situații neplăcute;