



Conștientizarea stării de referință

- Cât de sănătos/sănătoasă ești?
- Cât de bine te simți în propriul corp?
- Ce aspecte ar evidenția o caricatură de-a ta?
- Cât de activ ești de obicei?
- Cât de ridicat este nivelul tău obișnuit de atenție, de conștientizare și de energie mentală?
- Care este sistemul tău preferat de reprezentare?
- Care este emoția ta predominantă?
- Care este starea ta spirituală?

Analiza stării în termeni de niveluri neurologice:

- Ce elemente din ambientul tău îți potențează sau îți limitează dispoziția de referință?
- Ce aptitudini prezinți în acea stare?
- Ce valori și ce convingeri ai?
- În ce măsură starea ta normală este o componentă conștientă a identității tale?
- Cum ți s-a schimbat starea emoțională de referință de-a lungul timpului?
- Cât de mult a rămas neschimbată?
- Poți specifica un moment de când starea ta a rămas neschimbată așa cum este ea acum?
- Tu singur ți-ai indus această stare sau altcineva ți-a indus-o?
Acum că ai devenit conștient(ă) de această stare de referință poți începe să te gândești la ea în termeni mai critici.
- Ești mulțumit de această stare?
- Cum ai putea proceda ca să faci din ea o stare mai creativă, mai echilibrată, mai sănătoasă?