- رفع موانع ذهنی
  - **متامدل ها:**
  - Swish
  - انکراژ ساده
  - انکراژ کامل
  - وضعیت اعلی، حلقه
  - **ساب مدالیته :** تغییر نگرش و باور فرد از اینکه خیلی بیش از بدشانسی ها خوش شانسی در زندگی داشته است.
- رفع احساس های ناخوشایند از حمله (استرس ، اضطراب ، ترس ، خشم ، خجالت و .....)
- از بین بردن تصاویر نامطلوب و خاطرات تلخ گذشته

سابمدالیته

مراحل اجرای تکنیک

1) شناسایی خاطره نامطلوب بصورت VAKO
2) از سوژه بخواهید از 0 - 10 به حسش عدد بدهد
3) تغییر ساب مدالیته بصورت یکی یکی
4)پرسیدن سوال ایا احساس بهتری داری؟ بله
4) برگرداندن شرایط به قبل از شرایط ساب مدالیته خیر
5) این گزینه ها را تا جایی که شخص احساس خوبی پیدا کرد تکرار می کنیم(عدد به صفر نزدیک شود)
6) خنثی سازی می کنیم
7) خاطره را بصورت fun درباورید
8) خنثی سازی می کنیم
9) در انتها حتما چک کنید خاطره جابجا شده است.

مراحل تکنیک سوییشش

مراحل انجام تکنیک:

۱) در قسمت بالا سمت چپ تصویر قسمت مخالف را می سازیم به رنگ تیره و تقریبا بزرگ (A) و قسمت پایین سمت راست تصویر دیگری از خود مجسم می کنیم به رنگ روشن و کوچکتر از تصویر قبلی (B)



مراحل تکنیک سوییشش

مراحل انجام تکنیک:

۲) با یک حرکت بسیار سریع که می‌تواند همچون فلش زدن باشد تصویر بد را کوچک و تصویر خوب را بزرگ می کنیم.

۳) سپس صفحه را سفید دیده دوباره مرحله یک و دو را انجام میدهیم.

۴) این کار را باید به مدت بیست و یک روز، روزی پانزده مرتبه، هر مرتبه ده بار انجام دهیم تا تغییر ایجاد شود.



مراحل اجرای تکنیک آنکراژ ساده

1. یک ژست یا حرکت مناسب بدنی را انتخاب می‌کنیم؛ مثل بستن مشت دست یا هر حالت دیگر که بتوانیم به راحتی آنرا انجام دهیم و در ضمن این ژست و حرکت بتواند یک تحریک عصبی را به‌وجود بیاورد.
2. یکی از خاطرات و تجربیات واقعی خود را که در آن حس مورد نیاز را داشته‌ایم انتخاب می‌کنیم.
3. از سوژه می‌خواهیم که به خاطرهٔ مورد نظر، فکر کند و او را همراهی می‌کنیم تا با تمام وجود، خود را در آن خاطره احساس کند تا جایی که کالیبراسیون، حسِ خوبِ سوژه را نشان دهد.

مراحل اجرای تکنیک آنکراژ ساده

4. همزمان با دیدن کالیبراسون و پدیدار شدن حس خوب خاطره، ژست یا stm مورد نظر را فعال می‌سازیم و به‌مدت ۶۰ الی ۹۰ ثانیه، stm را فعال نگه می‌داریم.
5. از سوژه می‌خواهیم به وضعیت عادی برگردد و خنثی سازی می‌کنیم.
6. تا اینجا مراحل را چندین مرتبه تکرار می‌کنیم تا جایی که فقط با فعال کردن stm احساس خوب در فرد به‌وجود بیاید.
7. سوژه در زمانهایی که نیاز به این حس دارد میتواند با گرفتن stm آن را در خود ایجاد کند.