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.

تکنیک حلقه اعلی

مراحل تکنیک حلقه اعلی:

1. انتخاب خاطره‌ای بسیار خوب که منبع در آن وجود دارد.
2. در حالتِ ایستاده قرار می‌گیریم و در یک قدمیِ خود، حلقه‌ای را تجسم می‌کنیم که قُطر آن، به اندازهٔ عرضِ شانه است.
3. به این حلقه، رنگی دلخواه می‌دهیم که با موضوع، مرتبط است.
4. خاطره را همراهی می‌کنیم و حسِ آن را به اوج می‌رسانیم.

تکنیک حلقه اعلی

5. پس از اوج، وارد حلقه می‌شویم و این حلقه با احساسِ مورد نظر، ما را فرا می‌گیرد.
6. در این حالَت، به مدت – حداقل – یک دقیقه باقی می‌مانیم و به طور مداوم، همراهی می‌کنیم.
7. از حلقه بیرون می‌آییم و خنثی سازی می‌کنیم.

دوباره تکنیک را تکرار می‌کنیم تا جایی که حس، فقط با تصور رنگِ مورد نظر در ما ایجاد شود.

مراحل اجرای تکنیک آنکراژ کامل

1. برای خاطره بد، یک آنکراژ ساده منفی می‌سازیم:

- بهتر است این stm در جایی باشد که در دسترس نیست(مثلاً زانوی پای راست) .
- به مدت یک دقیقه حس بد را پرورش می‌دهیم و stm را نگه می‌داریم.
- خنثی سازی

مراحل اجرای تکنیک آنکراژ کامل

2. یک آنکراژ مثبت از حس مقابل مورد نیاز سوژه می‌سازیم.

- Stm حس مثبت باید در جای دیگری باشد و با stm منفی فرق کند(مثلاً زانوی پای چپ)

3. مجدداً خاطرهٔ بد را پرورش می‌دهیم و همزمان stm منفی را فعال می‌سازیم و تا جایی این خاطرهٔ بد را پرورش می‌دهیم که تمام وجود سوژه، پر از حس بد شود.

مراحل اجرای تکنیک آنکراژ کامل

4. زمانی که احساس کردیم سوژه سرشار از احساس بد و ناراحتی است، در یک لحظه stm منفی را رها می‌کنیم (رها کردن زانوی پای راست) و بلافاصله stm مثبت را فعال می‌سازیم (گرفتن زانوی پای چپ) و خاطره stm مثبت را یادآوری می‌کنیم و یک دقیقه آن را پرورش می‌دهیم و این وضعیت را حفظ می‌کنیم .
5. به عنوان تست از سوژه می‌خواهیم به خاطرهٔ بد فقط فکر کند و ببیند آیا احساس بهتری دارد...

نکات تکنیک آنکراژ Anchor

1. برای ساختن آنکراژ، خواستهٔ شخص را به‌صورت خالص بسازید. اگر «آرامش» می‌خواهد برای او «راحتی» نسازید. با متامدلها، کلمه مهم شخص را پیدا کنید.
2. شدت شرایط مهم است. مقدار حس خوب در آنکراژ کامل باید از مقدار حس بد بیشتر باشد.
3. زمان ساختن stm باید در اوج حس باشد.
4. Stm را در جای خاص بسازید، مثلاً اگر در دست دادن ساخته شود وقتی شخص با فرد دیگری دست می‌دهد حسش تغییر می‌کند.

نکات تکنیک آنکراژ Anchor

5. stm را در جایی بسازید که شخص در آنکراژ ساده به راحتی بتواند آنرا تکرار کند.
6. تفاوت حلقه اعلی با آنکراژ در این است که در حلقه، شخص اگر تجربهٔ حسی را نداشته باشد نیز می‌تواند آن را در حلقه ایجاد کند اما در آنکراژ تجربه واقعی منابع درونی لازم است.
7. در آنکراژ کامل می‌توانید پس از ساختن آنکر منفی و مثبت به طور همزمان هر دو آنکر را بگیرید بدون آنکه شخص فکر خاصی کند، در این حالت او حس خنثی پیدا میکند.

وضعیت اعلی در آنکراژ Anchor

با همین شرایط در تکنیک آنکراژ می‌توانیم برای هر وضعیتی یا هر شیء، یک آنکر مثبت بسازیم که اصطلاحاً به آن وضعیت اعلی می‌گویند.

مراحل انجام این تکنیک اینگونه است که:

1) یک خاطرهٔ خوب را انتخاب می‌کنیم و خود را کاملاً در اوج حس خوب آن خاطره، احساس می‌کنیم.
2) یکی از وسایل شخصی خود را مثل کیف، دستبند وغیره را می‌گیریم.
3) در آخرین لحظه چشمان خود را باز می‌کنیم و چند ثانیه شیء را نگاه می‌کنیم تا شیء تبدیل به stm در سیستم عصبی ما شود.

نکات وضعیت اعلی در آنکراژ Anchor

1. در این تکنیک، بخش دیداری، بسیار مهم است.
2. خنثی سازی نداریم و به‌جای خنثی سازی، نگاه کردن به شیء را انجام می‌دهیم.
3. چندین خاطره را به یک شی وصل می‌کنیم تا جایی که حس خوب ایجاد شود.