

Якорение

- связывание внешнего стимула (прикосновения, звука, изображения) с внутренним состоянием.

Овладев техникой, вы сможете менять реакции, управлять чувствами, в нужные моменты создавать ресурсные состояния.

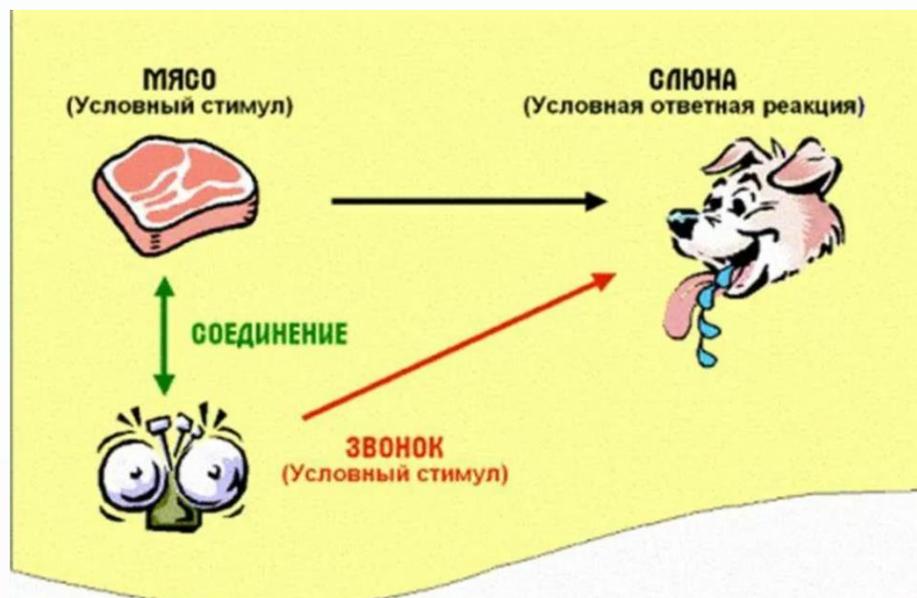
Якорь – внешний стимул для активации необходимого состояния.

Положительный якорь – стимул, вызывающий ресурсное состояние.

Отрицательный якорь – стимул, вызывающий негативное состояние.



Якорение и физиология



Якоря вокруг нас



Правила установки якоря

Пик состояния

Постановка якоря должна происходить на пике переживания нужного/закрепляемого состояния

Уникальность

В качестве якоря необходимо выбрать жест, прикосновение, стимул, который в обычной жизни не используется

Точность воспроизведения

Воспроизводить якорь нужно как можно точнее – по модальности, интенсивности, месту воспроизведения

Использование ведущей модальности

Выбор вида якоря должен соответствовать ведущей модальности, для визуала – желательно подкрепление картинкой, аудиала – звуком, кинестета – прикосновением.

Тест для определение модальности (ведущего канала восприятия)

Диагностика доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева.
(Методика ведущий канал восприятия)

<https://psyttests.org/result?v=pmd7w2E&f=ysclid=lfzotbrzba419240795>

Техника установки якоря



- 1 – определить нужное состояние (уверенность, спокойствие, вдохновение, радость)
- 2 – вызвать нужное состояние (вспомнить ситуацию, когда находились в нужном состоянии)
- 3 – установить якорь на пике переживания
- 4 – прервать состояние
- 5 – проверить якорь
- 6 – пользоваться при необходимости

Валерия Коденко
+7 (918) 532-04-66