НЛП

ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННОГО НЛП

Субмодальности

различия, которые порождают различия

Содержание

1. МОДАЛЬНОСТИ. СУБМОДАЛЬНОСТИ

2. АНАЛОГОВЫЕ И ДИСКРЕТНЫЕ СУБМОДАЛЬНОСТИ

3. КАК МЫ МОЖЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СУБМОДАЛЬНОСТИ

4. ТЕХНИКА «ВЗМАХ»

5. ОБЩАЯ ТЕХНИКА ВЗМАХ

МОДАЛЬНОСТИ

(каналы восприятия)-
это способы восприятия мира.
Мы можем видеть
(В-визуальная
модальность),
слышать (А-аудиальная
модальность)
и чувствовать (К-кинестетическая модальность).

СУБМОДАЛЬНОСТИ

же, как и следует из названия
-это различия внутри
модальности. Например,
картинка (В-модальность)
может быть темнее или светлее, цветная
или черно-белая, располагаться во
внутреннем представлении в различных
местах и на различном
расстоянии. Звук
(А-модальность) может быть громче или тише, глуше или звонче, стерео или моно.
Ощущения (К-модальность)
могут обладать различной интенсивностью, располагаться
в различных местах, двигаться
или стоять.

неправильно, хорошо-плохо, верю-не верю).

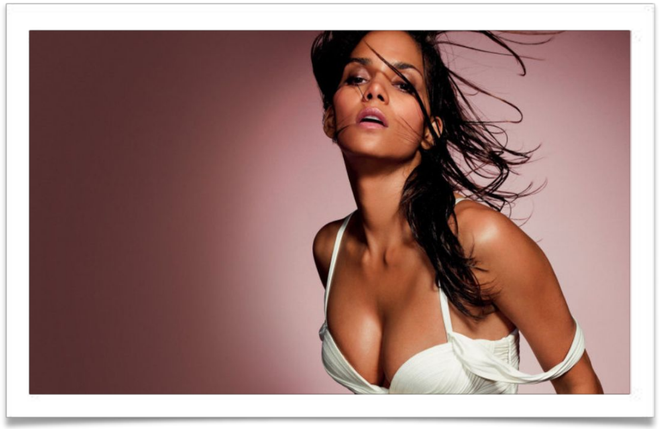
Яркость, размер, положение, цвета, фокус изображения-
это субмодальности визуальной модальности.

Субмодальности аудиальной модальности:
громкость,
тембр, стерео-моно.

Субмодальности кинестетической модальности:
ощущения имеют размер, интенсивность, качество (вибрация, сжатие, холод), местоположение в теле.

Субмодальности касаются только способа представления информации, но не содержания.

Например, есть две фотографии



Одна нравится

Другая - нет

Внутри они будут представляться несколько в другом виде

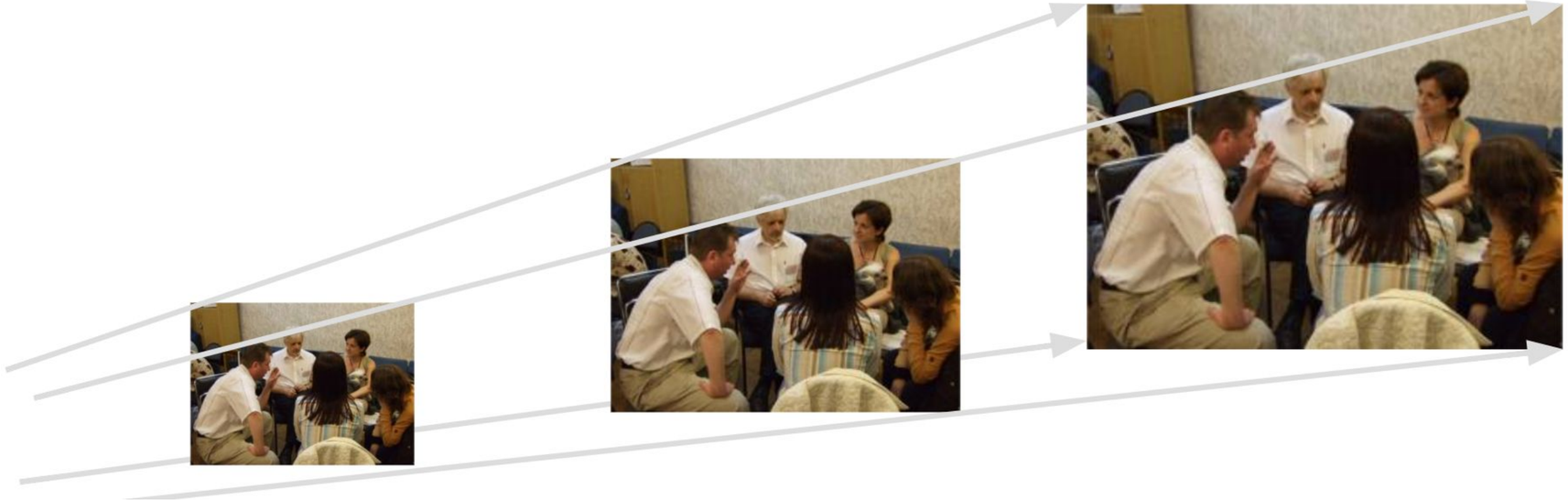
Например, вот в таком:

При помощи этих «искажений» мозг закодировал отношение

Аналоговые и дискретные субмодальности

Все субмодальности можно разделить на два типа:

Аналоговые - их можно менять плавно (размер, яркость, местоположение, громкость)



Аналоговые и дискретные субмодальности

Дискретные бывают только в нескольких принципиально разных состояниях (цветное - черно-белое, объемное - плоское, есть движение - нет движение, стерео - моно).

Что обычно кодируют субмодальности:

Хотя способ субмодального кодирования довольно индивидуален, есть некоторые довольно часто встречающиеся паттерны.

За «качество» отношения: верю - не верю, нравится - не нравится, хорошо - плохо, - чаще всего отвечают положение, цветной - черно-белый, стерео - моно.

За «интенсивность»: яркость, расстояние, громкость.

ВИЗУАЛЬНЫЕ

Положение

Расстояние

Цветной – ч/б

Цвета

Яркость

Фокус

Детальность

Фон

Форма

Ассоциация – диссоциация

Панорамность

Граница

Движение

Пропорции

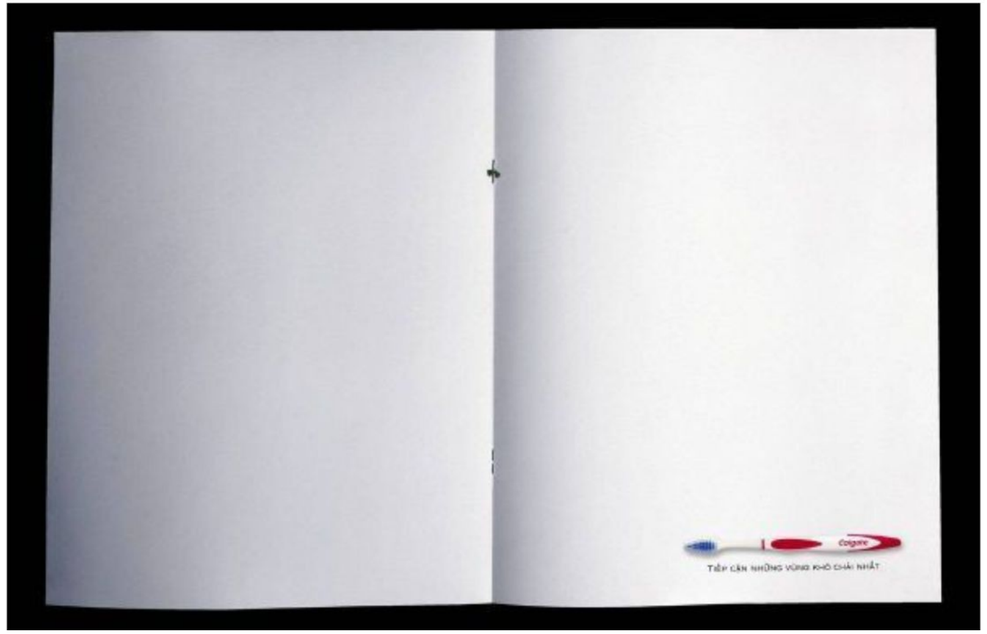
Размерность

ПОЛОЖЕНИЕ

Качество

ПОЛОЖЕНИЕ

Качество



ЦВЕТНОЙ - ЧЕРНО-БЕЛЫЙ

Качество

ЦВЕТА

Качество

ЦВЕТА

Качество

АССОЦИАЦИЯ-ДИССОЦИАЦИЯ

Качество

Ассоциация - вижу своими глазами

Диссоциация - вижу себя в ситуации со стороны

Ассоциация - чувства в ситуации.

Диссоциация - чувства по поводу ситуации (оценка ситуации).

ФОРМА

Качество

ЯРКОСТЬ

РАССТОЯНИЕ

Интенсивность

РАЗМЕР

КОНТРАСТ

ФОКУС

В фокусе/размытым может быть как все изображение, так и только его часть.

АУДИАЛЬНЫЕ

Положение

Высота

Громкость

Моно/стерео

Монотонность

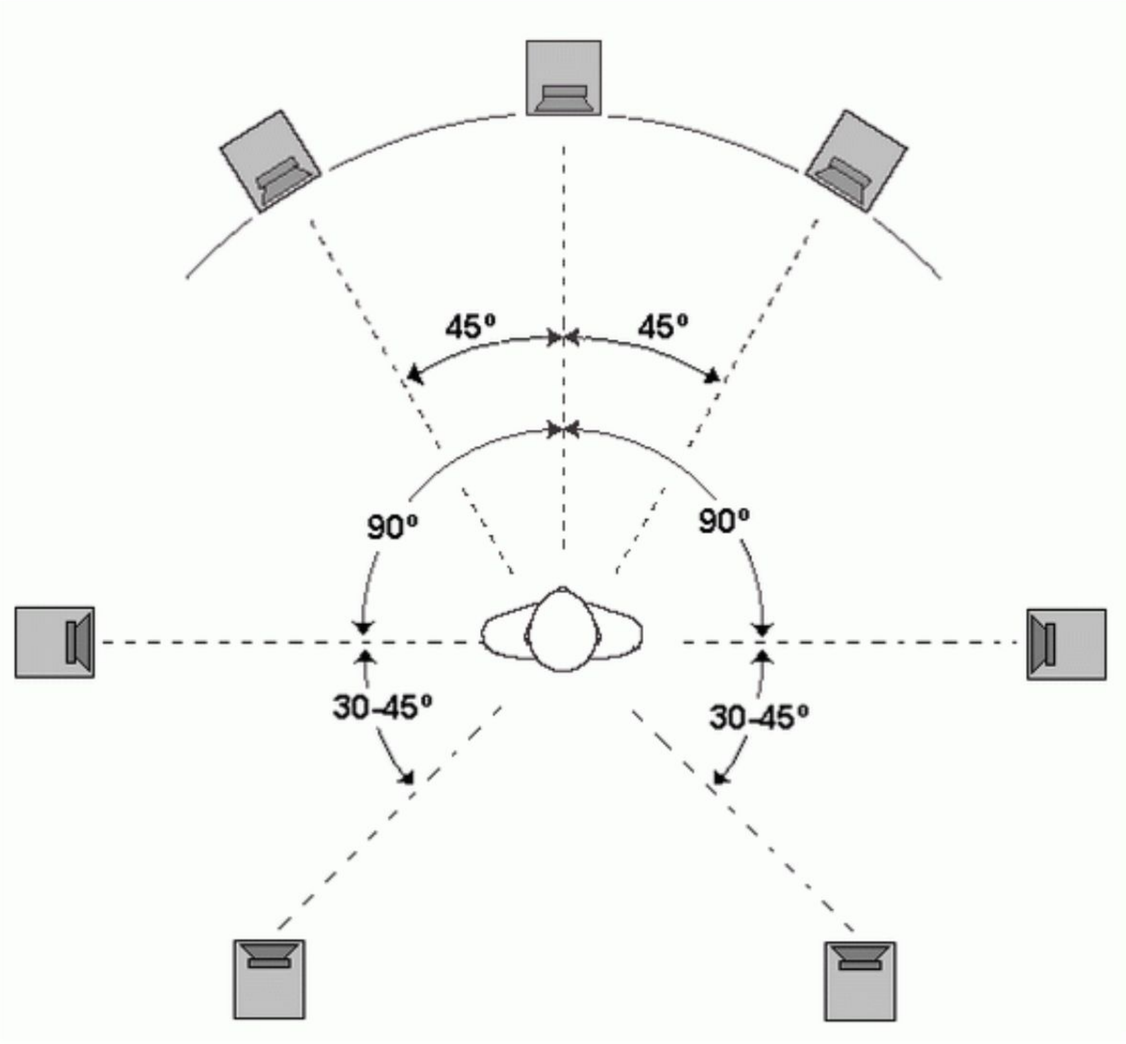
Темп

Ритм

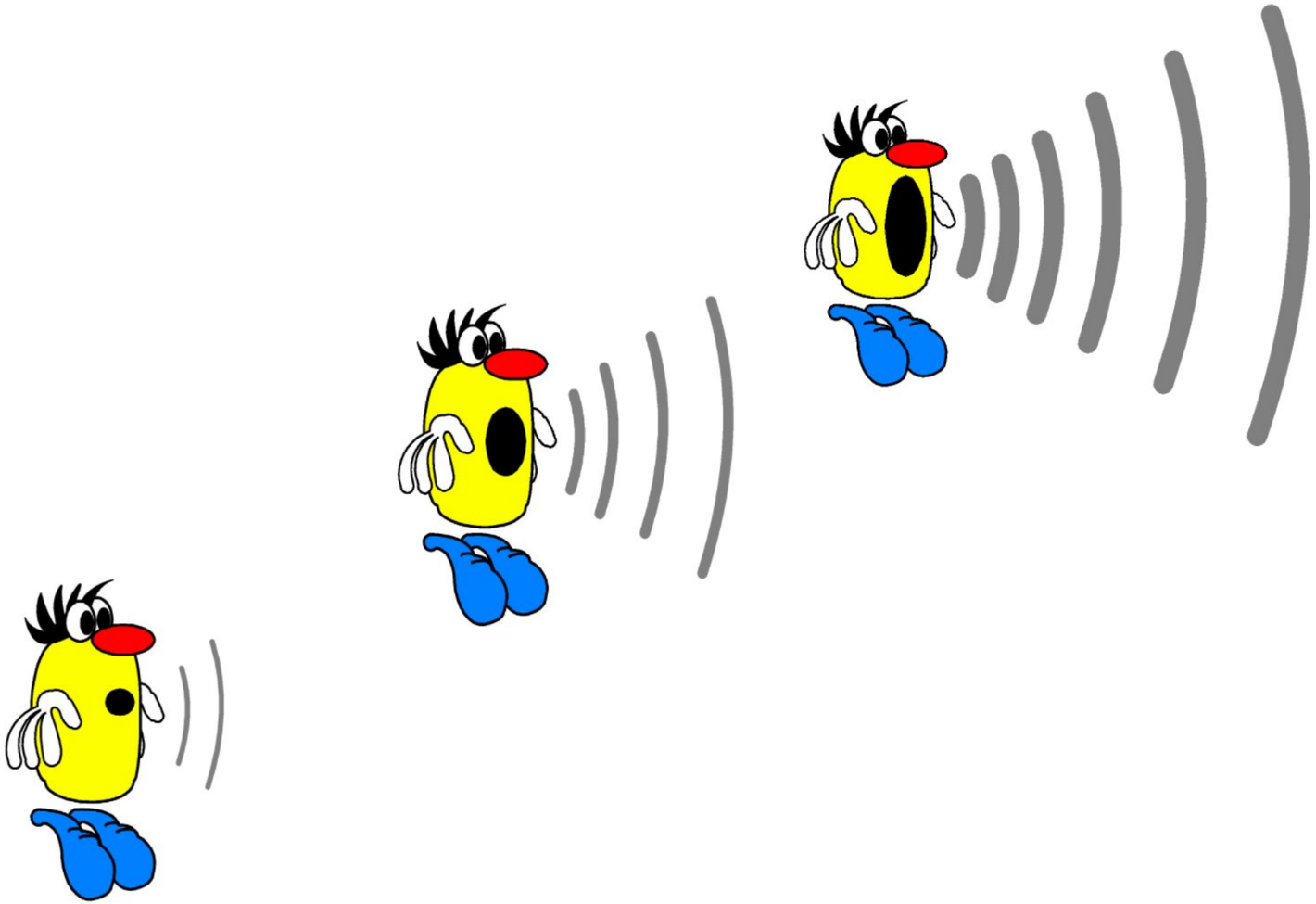
Длительность

ПОЛОЖЕНИЕ ИСТОЧНИКА ЗВУКА

Качество

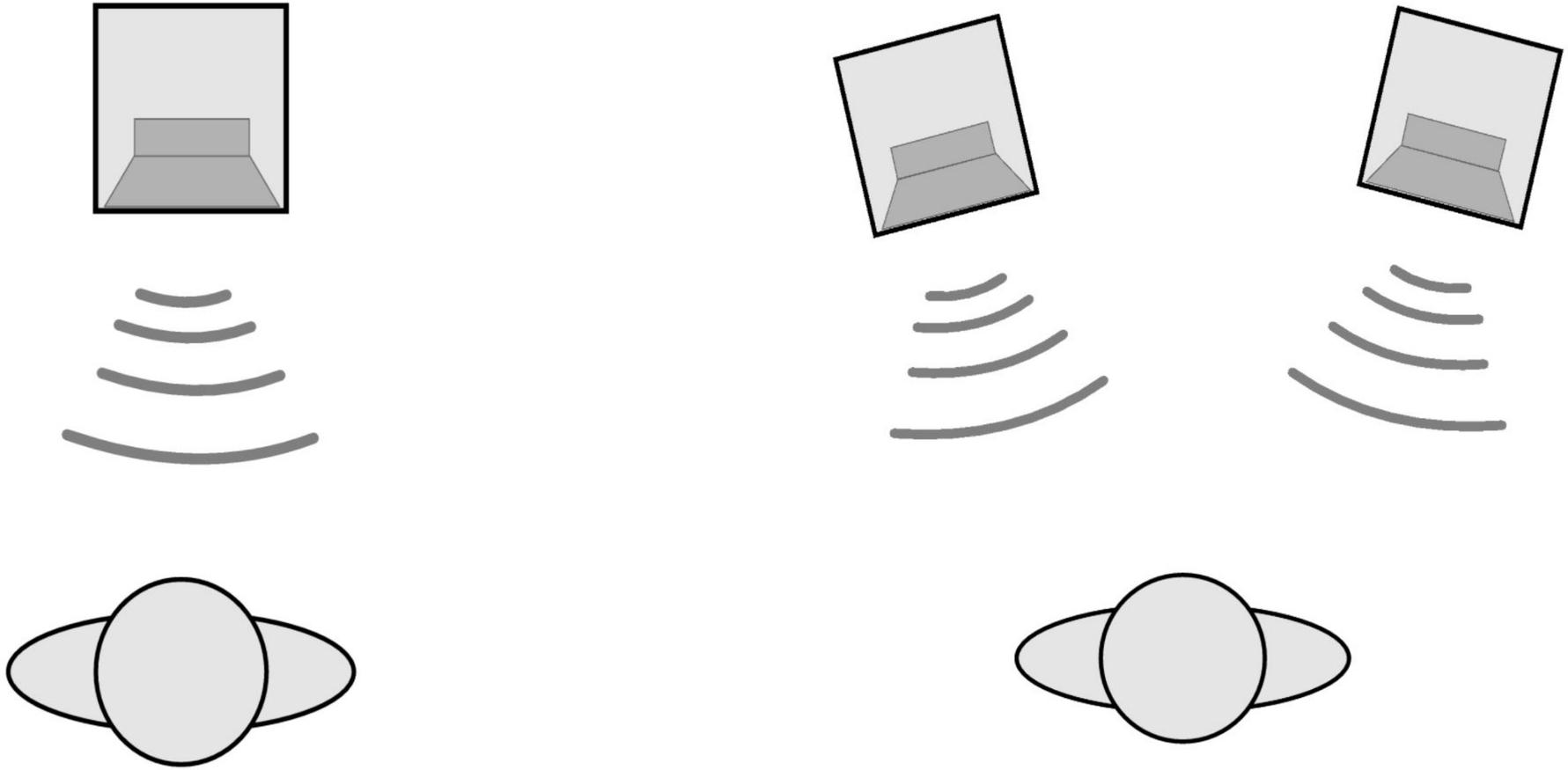


ГРОМКОСТЬ



МОНО-СТЕРЕО

Качество



КИНЕСТЕТИЧЕСКИЕ

Качество

Интенсивность

Положение

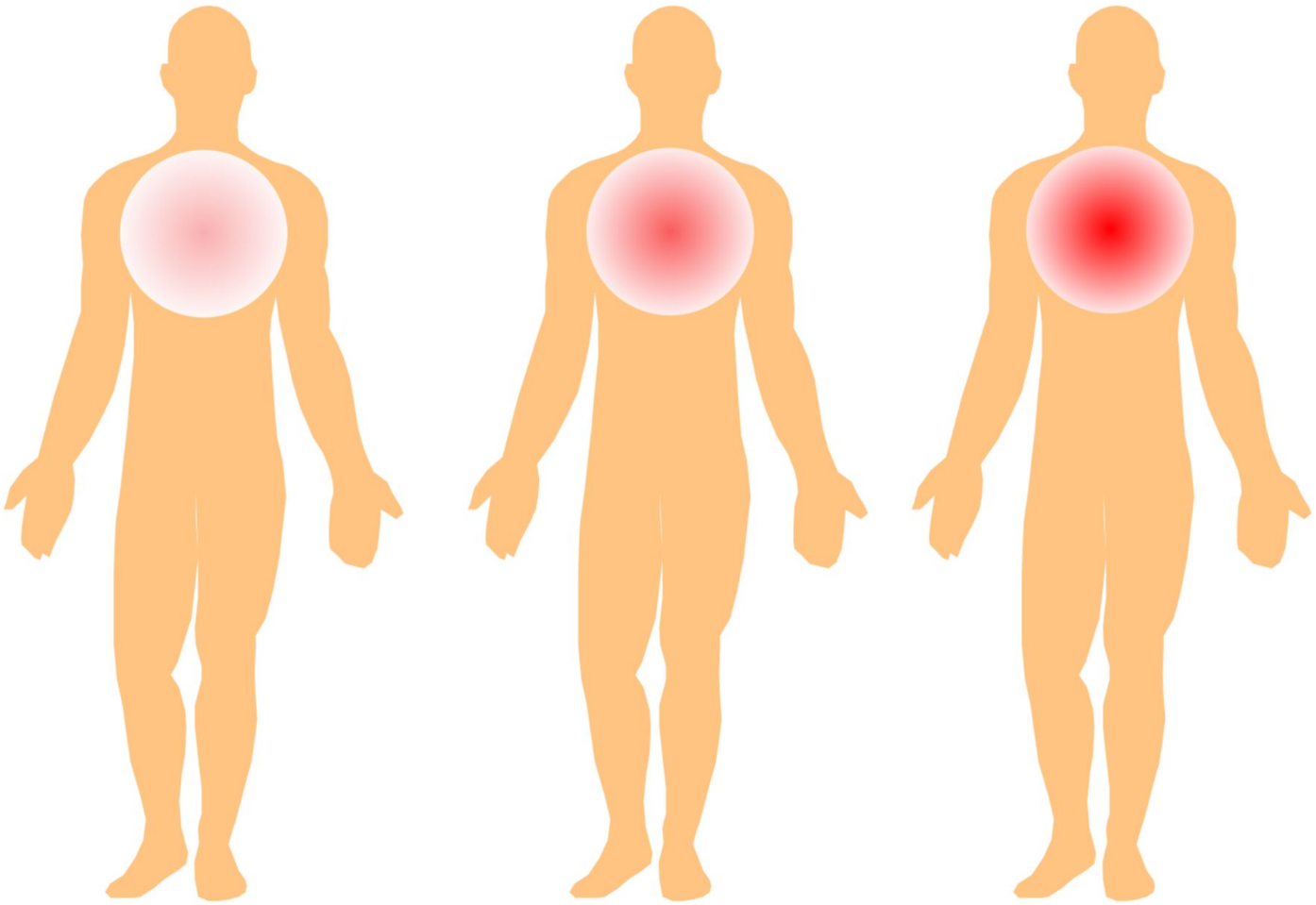
Движение

Направление

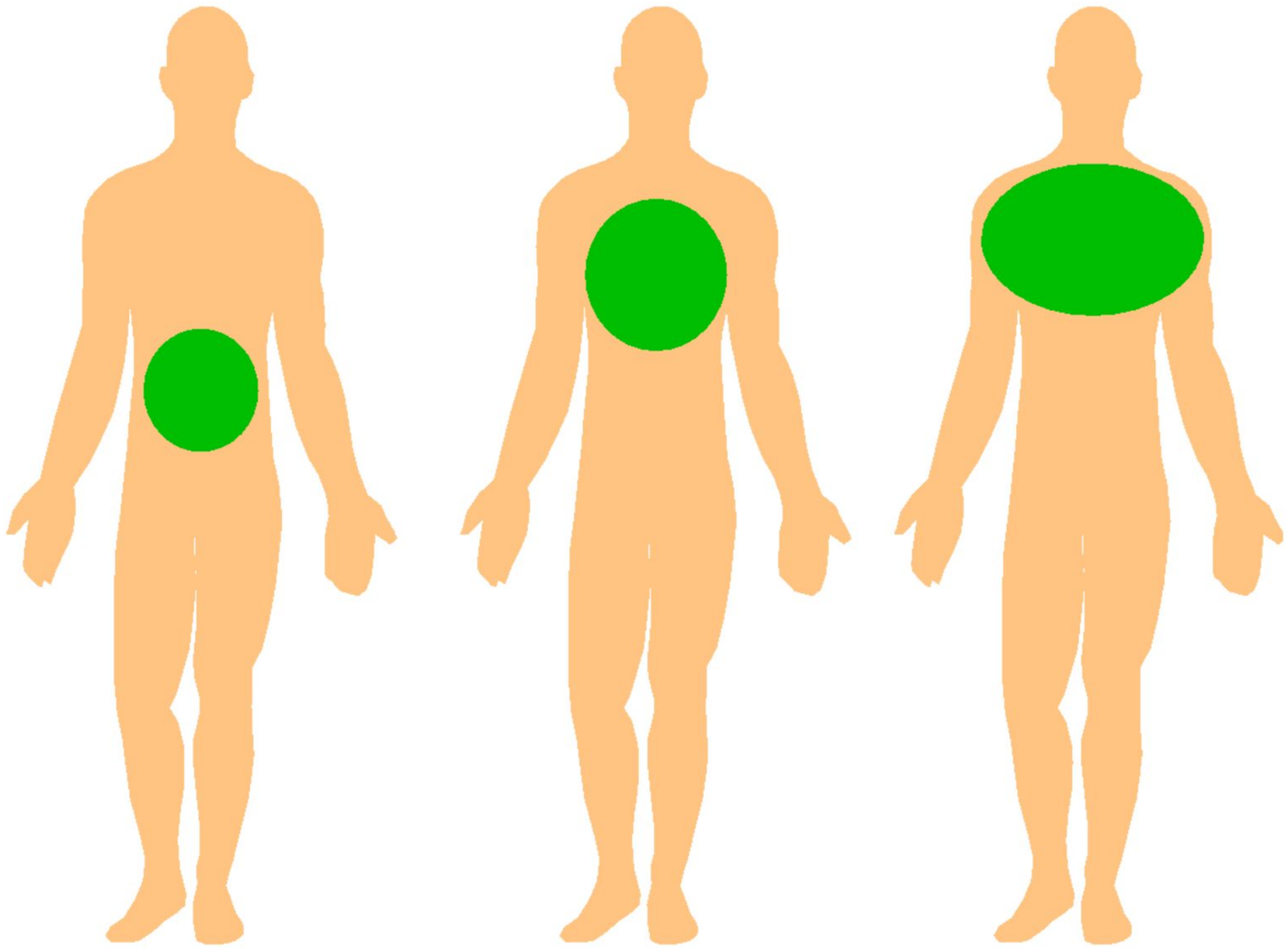
Скорость

Размер

ИНТЕНСИВНОСТЬ

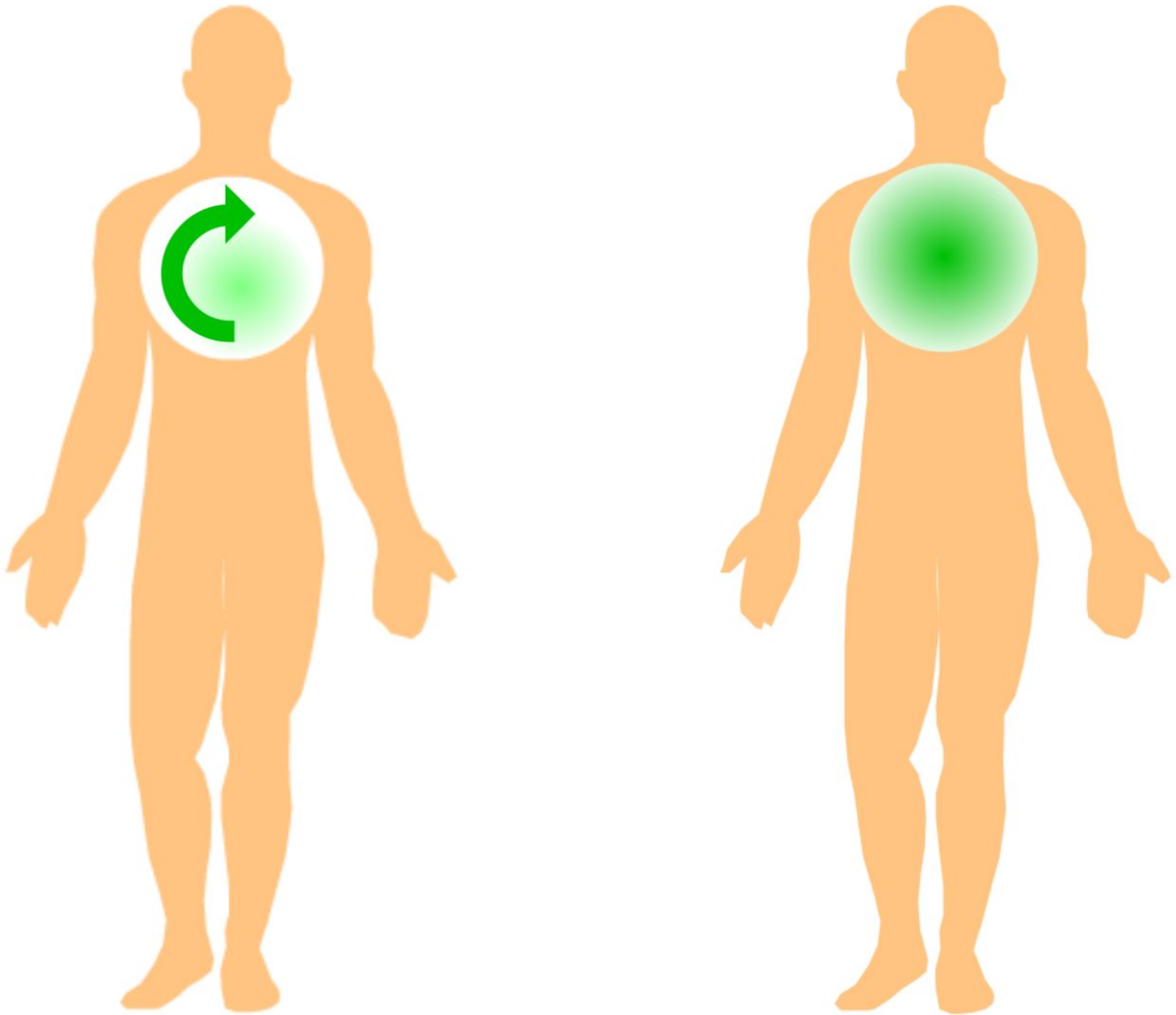


ПОЛОЖЕНИЕ В ТЕЛЕ



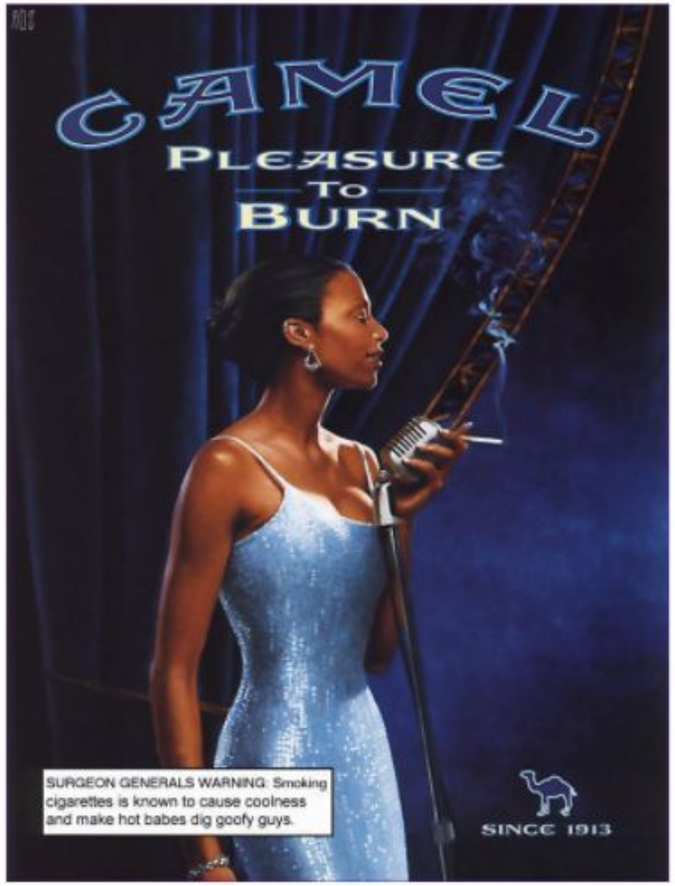
ЕСТЬ ДВИЖЕНИЕ - НЕТ ДВИЖЕНИЕ

Качество



Навязчивость довольно часто характеризуется следующими субмодальностями: размытый или отсутствующий фон большая яркость объекта увеличение пропорций объекта

Субмодальности мечты несколько другие: небольшая размытость картинки «искристость» мало деталей

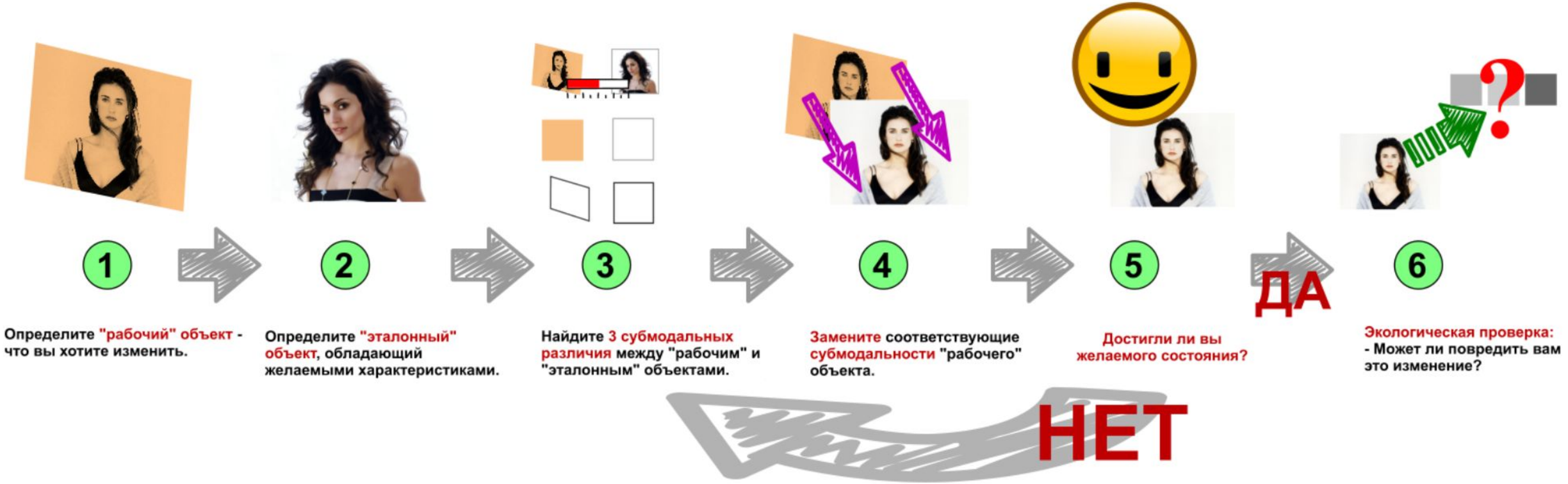


КАК МЫ МОЖЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СУБМОДАЛЬНОСТИ

Управляя субмодальностями, мы можем управлять **оценкой.** То есть изменять оценку ситуации с неприятной на приятную (или наоборот), убирать навязчивости (например, переедание и курение – навязчивости), превращать замешательство в понимание, создавать и разрушать убеждения и ещё много-много интересных вещей.

Наше **внимание** управляется тоже при помощи субмодальностей. Это его "командный язык". Субмодальности – это "командный язык" для управления нашими **эмоциями** и **состояниями**.

ИЗМЕНЕНИЕ ОЦЕНКИ СМЕНОЙ СУБМОДАЛЬНОСТИ



Это стратегия будет стандартной для самых разных задач:
изменение оценки ситуации, важна эта вещь или нет, верю этому человек или нет

Критическая субмодальность

Субмодальность, изменение которой ведет к изменению оценки. При этом меняются и все остальные субмодальности

ИЗМЕНЕНИЕ ОЦЕНКИ СМЕНОЙ КРИТИЧЕСКОЙ СУБМОДАЛЬНОСТИ

Это стратегия будет стандартной для самых разных задач:
изменение оценки ситуации, важна эта вещь или нет, верю этому человек или нет

ТЕХНИКА «ВЗМАХ»

«ВЗМАХ»

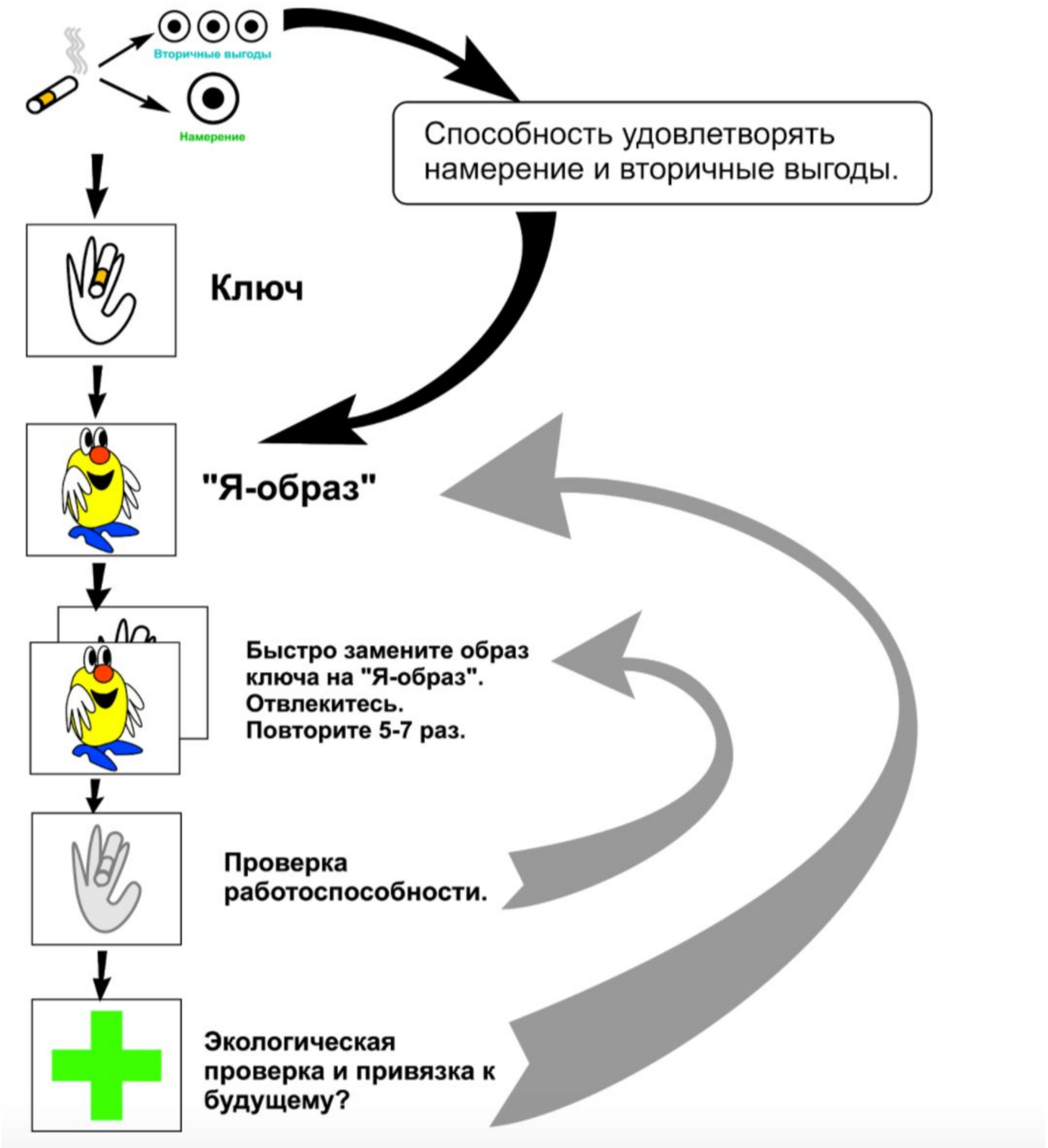
- вполне универсальная техника, но лучше всего он работает с навязчивостями.

Например:

курю
переедаю
грызу ногти
постоянно раздражаюсь

После выполнения
техники вы сможете контролировать свое поведение.

ОБЩАЯ СХЕМА ТЕХНИКИ

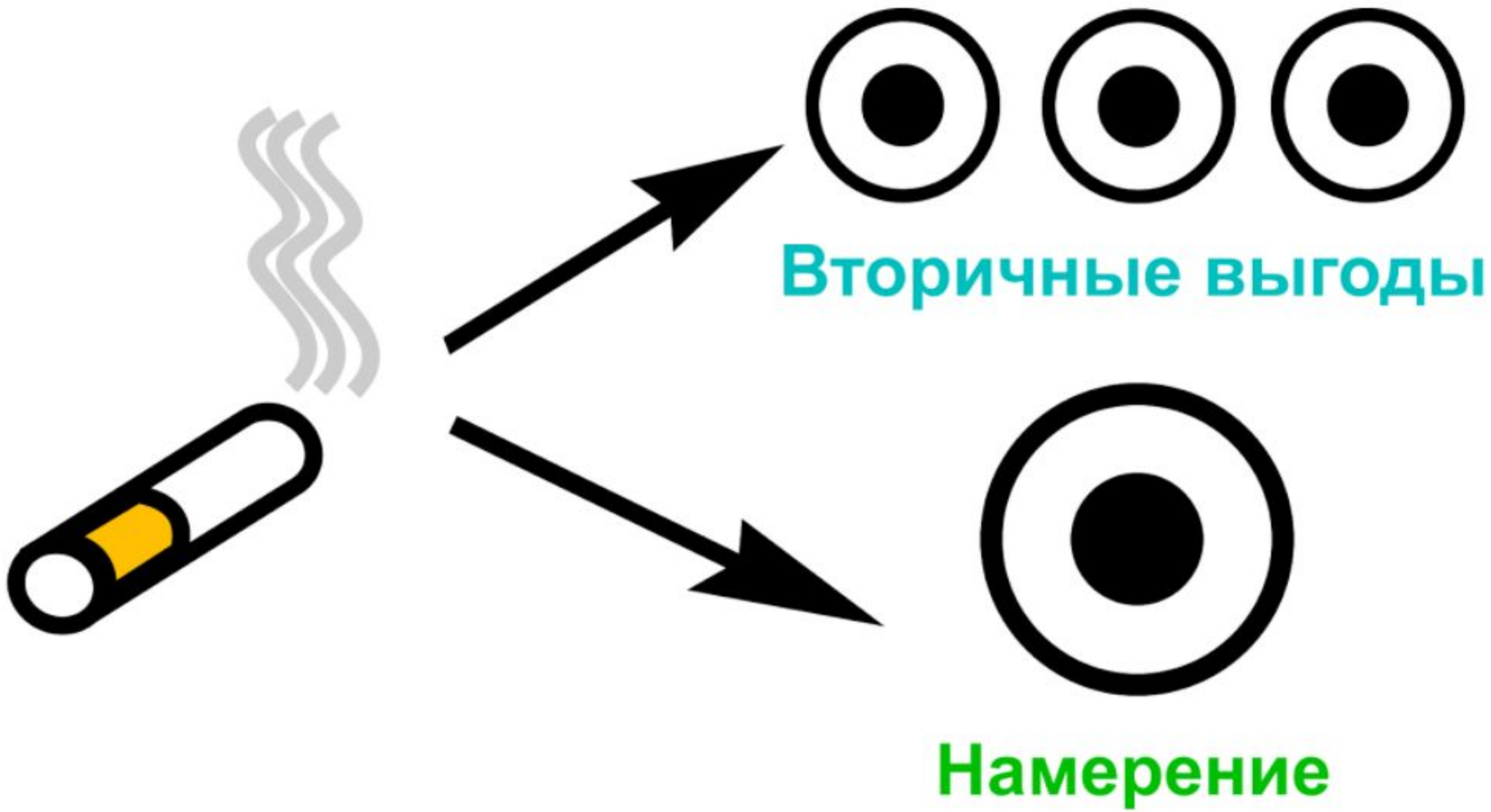


ПО ШАГАМ

Выберите поведение**, которое хотите изменить**

Например, курение.

Определите намерение **и** вторичные выгоды **этого поведение**



Определите визуальный ключ

Это либо внутренний «запускающий» образ (звук, чувство)...

... либо что-то, что обязательно присутствует в ситуации. Например, рука с сигаретой

Этот образ должен быть ассоциированным!

Создайте образ желаемого состояния

Представьте себе, уже **контролирующего** проблемное поведение.

Этот образ должен быть диссоциированным!

Добавьте в образ

Преобразуем в «способность удовлетворять ...»

Преобразуем в «способность получать ...»

Намерение и вторичные выгоды

Из желаемого состояния: **что даст новое состояние?**

Умение быть «гибким»

Сделайте образ желаемого состояния максимально привлекательным для себя

Быстро замените образ ключа на

«Я-образ»

ОТВЛЕКИТЕСЬ

Посмотрите по сторонам.

Умножьте 12 на 1237.

Представьте сову.

Повторите процесс 5-7 раз, стараясь делать замену образов как можно быстрее.

Проверьте работоспособность:

Запускающий образ должен стать «неустойчивым».

Попробуйте сделать действие,
с которым вы работали:
паттерн должен прерваться.

!!! Если этого **не происходит,**
повторите замену образов 5-7 раз,
но еще быстрее.

Экологическая проверка

Может ли повредить вам новое поведение?

Если «да» - вернитесь на шаг конструирования «Я-образа» и внесите необходимые изменения.

Привязка к будущему

Представьте себя в 3-4 ситуациях в будущем, в которых раньше возникало бы проблемное поведение.

- Устраивает ли вас то, что вы видите? Если «нет» - вернитесь на шаг конструирования «Я-образа» и внесите необходимые изменения.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ