

Техника НЛП

"ВЗМАХ"

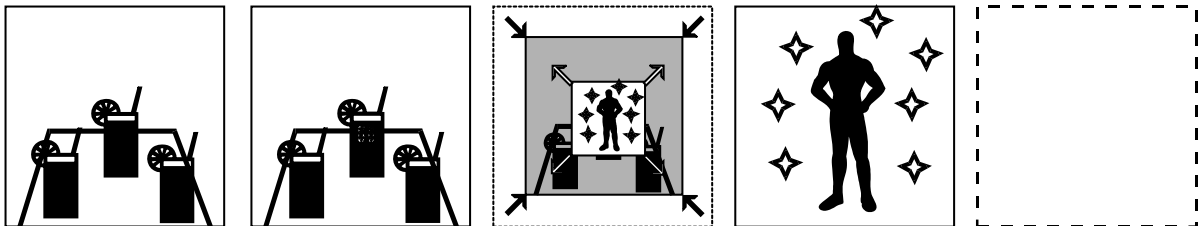


Пошаговое руководство для самостоятельного изучения и использования НЛП-техники «ВЗМАХ»

2012 | free-psycho.ru

Техника Взмаха

1. **Определите контекст**, в котором Вы хотите действовать по-другому. Это может быть не устраивающая Вас привычка, или возникающее чувство, типа злости на близкого Вам человека.
2. **Определите пусковую картинку**. Что Вы видите непосредственно перед тем, как начать делать то, что Вас больше не устраивает? Целесообразно выбрать образ, который всегда возникает перед нежелательным поведением. Если различные внешние стимулы вызывают возникновение определенного внутреннего образа, то можно использовать этот внутренний образ. Если ключевой образ относится к внешним стимулам, как, например, изображение Вашей руки с сигаретой, то пусковая картинка должна быть *ассоциированной* - такой, как то, что Вы видите своими глазами. Можно мысленно, или в реальности, еще раз пережить эту ситуацию, чтобы найти возникающую пусковую картинку.
3. **Определите желаемый Я-образ** - образ себя, обладающего большим количеством выборов, не ограниченного необходимостью осуществлять нежелательное поведение. Желаемый образ обязательно должен быть *диссоциированным* - взгляд на себя "со стороны". Я-образ - это образ себя, обладающего новыми *качествами, способностями и возможностями*, а не просто с новыми конкретными вариантами поведения. В процессе построения образа можно временно ассоциироваться с ним - чтобы почувствовать, каково было бы быть таким человеком.
4. **Экологическая проверка**. Желаемый образ создается при значительном участии бессознательного мышления человека. Чтобы учесть "пожелания" всех частей своей личности, можно представить, что картинка желаемого Я-образа затуманивается, и под покровом тумана бессознательное вносит свои коррективы. Когда бессознательное закончит совершенствование образа, туман рассеется, и, возможно, в картинке появятся некоторые изменения. Необходимо добавить в Я-образ ресурсы, обеспечивающие достижение полезных целей старого поведения. Полезно проверить все основные жизненные контексты: как этот новый образ проявится на работе, в семье, и т.д. В каких контекстах должно осуществляться новое поведение? Конкретные детали в картинке Я-образа влияют на выбор контекстов. Я-образ должен соответствовать представлению о реальном и возможном. Полезно снабдить Я-образ способностью определять, в каких контекстах должно возникнуть новое поведение.
5. **Взмах** - соединение двух образов так, чтобы в то время, как слабеет Ваша реакция на пусковой образ, *одновременно* усиливается реакция на желаемый Я-образ.
 - Увидьте пусковую картинку, *большую и яркую*.
 - Где-либо в темном месте пусковой картинке, например, в центре, или в углу, поместите очень *маленькую и темную* картинку желаемого Я-образа.
 - Позвольте картинке желаемого Я-образа *быстро* раскрыться подобно распускающемуся цветку, стать большой и яркой, и занять место пускового образа. *Одновременно* картинка пускового образа становится очень маленькой и темной.
 - Обязательно очистите поле зрения, откройте глаза. Изменение картинок должно осуществляться только в одном направлении - от пусковой картинке к желаемому Я-образу!
 - Повторите взмах 5-10 раз, с максимально доступной Вам скоростью, обязательно очищая поле зрения после каждого взмаха.



6. **Проверка**.
 - Вызовите первый пусковой образ. Что происходит? Если взмах проведен успешно, это будет трудно сделать, пусковая картинка будет стремиться исчезнуть и замениться желаемым Я-образом.
 - Найдите способ в реальности воссоздать провоцирующую ситуацию, и наблюдайте за своим состоянием.