

ВИЗУАЛЬНОЕ СДАВЛИВАНИЕ

Идентифицируйте, что для человека является противоречивым или конфликтным. (Что-то, что он делает, но на самом деле не хочет делать, например, курить, или то, к чему постоянно возвращается мысленно, но так и не делает, или когда сталкиваются два конфликтующих убеждения о себе самом.)

1. Отберите и заякорите полярности

Удостоверьтесь, что подошли к двум экстремальным частям, а не к одной экстремальной, а другой сбалансированной. Используйте преувеличение, рамку "как если бы", для приближения и классификации полярностей. Заякорите каждую отличительной позой, жестом (В) или тоном, темпом речи (А).

Вызовите каждую из частей в утвердительной форме.

Оформите каждую часть в терминах позитивного результата, отделите предполагавшийся результат от поведений, использованных для его достижения.

Идентифицируйте преимущества каждой стороны.

Удостоверьтесь, что подстроились и относитесь с уважением к каждой из сторон.

2. Приблизьтесь к ясно отсортированным полярностям:

Возьмите части на ладони и смотрите и слушайте, как каждая из частей выглядит и звучит.

3. Идентифицируйте ценность каждой стороны:

Осознаете ли вы, как эта часть ценна для вас?

4. Заявите и высоко оцените Мета-Результат:

Попросите две части посмотреть друг на друга и описать, что каждая сторона видит и как признает важность функции другой.

5. Узнайте ресурсы:

Попросите обе части посмотреть друг на друга и описать ресурсы, имеющиеся у каждой, которые могли бы пригодиться для достижения результата.

6. Интеграция полярностей:

Обеспечьте конгруэнтное соглашение между обеими частями для объединения ресурсов для более полного достижения их позитивных намерений.

Попросите участника А соединить руки и одновременно создать новую репрезентацию объединенных полярностей, пережить это соединение во всех сенсорных системах (Калибруйте интеграцию/симметрию двух физиологий, сопровождающих каждую полярность).

7. Ассоциируйтесь с новой частью:

Когда будете готовы, реально физически обеими руками возьмите эту часть в себя, чтобы она стала действительно частью вас. По мере того, как будете это делать, вы можете ощутить огромную волну энергии в своем теле. Не торопясь, на несколько минут остановитесь, чтобы почувствовать радость от качеств этой новой части.