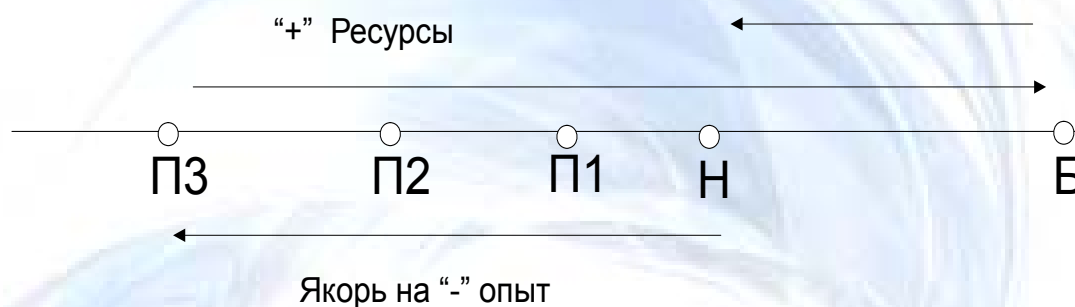


ИЗМЕНЕНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ИСТОРИИ

«Личностная история человека - это воспоминания о прошлых переживаниях, и она может быть изменена в смысле ее восприятия. Чем более полно и богато деталями создаваемое изменение, тем больше возможность, что оно будет иметь для человека равную ценность с реальной историей. Благодаря нашей способности сохранять переживания и опираться на них как на ресурсы, измененная история становится свершившимся переживанием и таким образом может быть основанием для будущего». (Лесли Камерон-Бендлер)



1. Заякорите неприятное или нежелательное чувство.
2. Используя якорь, попросите Клиента пойти назад и вспомнить подобный случай в прошлом.
3. Когда появится переживание, попросите Клиента остановиться и полностью репрезентировать это состояние в ассоциированном виде. Поставьте якорь на это переживание.
4. Удерживая якорь, найдите все переживания (3-4) в прошлом (см. пункт 3).
5. Диссоциируйте клиента от его негативного опыта.
6. Определите, какие ресурсы необходимы Клиенту в самом раннем опыте. Учитывайте правила Хорошо Сформулированного Результата. Помогите Клиенту получить доступ к ресурсам и заякорите их.
7. Попросите Клиента войти в очередное переживание (начинайте с самого раннего), можете использовать для этого якорь на переживание. Дайте ему возможность пройти это переживание с дополнительными ресурсами (включите якоря).
8. Если Клиент удовлетворен результатом, выполните шаг_7 для следующего переживания, если нет, то перейдите к шагу_6.
9. Когда все переживания пройдены, попросите Клиента вспомнить прошлые воспоминания, чтобы убедиться, что действительно изменилась субъективная оценка прошлого опыта.
10. Попросите Клиента представить себе в Будущем ситуацию и взять с собой необходимые ресурсы (включите якоря).