

ШЕСТИШАГОВЫЙ РЕФРЕЙМИНГ

1. Определите нежелательное поведение X, которое должно быть изменено.

2. Войдите в контакт с частью, которая отвечает за данное поведение.

Дайте ей некоторое имя «X».

“Хочет ли ты часть, отвечающая за поведение X, общаться со мной в сознании?”

Будьте внимательны к любым проявлениям реакций В/А/К систем.

Поблагодарите часть за сотрудничество.

Попросите эту часть увеличить сигнал, если она хочет ответить “да” и ослабить, если “нет”.

Откалибруйте внешние индикаторы на “да” и “нет”.

3. Отделите намерение от поведения.

“Что ты стараешься сделать для меня, когда осуществляешь поведение X?”

Поблагодарите часть.

“Хочешь ли ты сообщить об этом моему сознанию?”

Поблагодарите часть.

4. Войдите внутрь себя и обратитесь к творческой части, и попросите ее придумать три новых способа поведения более лучших, чем X.

Попросите творческую часть познакомить X с новыми вариантами.

Поблагодарите творческую часть.

5. Спросите часть «X»:

“Согласна ли ты, что новые варианты поведения также эффективны, или даже более эффективны, как и поведение X?”

“Согласна ли ты взять на себя ответственность за новые варианты поведения?”

Поблагодарите часть X.

6. Экологическая проверка.

Попросите часть, отвечающую за новые варианты поведения вести себя тихо.

“Обратись внутрь себя, к другим частям своей личности и спроси их: если среди них такие, которые возражают против новых вариантов поведения?”

Если есть такие части, то перейдите к пункту 2.

Если таких частей нет, то попросите часть «X» использовать новые способы поведения.