książkiklasybusiness
księgarnia internetowa

IDŹ DO
PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ
SPIS TREŚCI

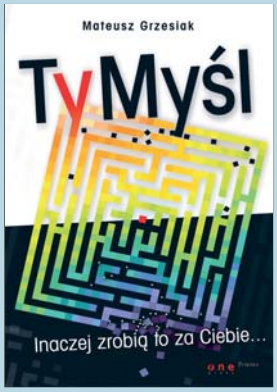
KATALOG KSIĄŻEK
KATALOG ONLINE
ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK
DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE
ZAMÓW INFORMACJE O NOWOŚCIACH
ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA
FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

TyMyśl. Inaczej zrobią to za Ciebie...



Autor: Mateusz Grzesiak
ISBN: 978-83-246-1083-9
Format: A5, stron: 128

99,3% ludzi, którzy zobaczyli tytuł „TyMyśl", czyta teraz ten tekst. Ich mózg, wiedziony nowością i nieznanym, wysłał do nich bodziec. Teraz chcą wiedzieć, o czym jest książka, i zanim ją kupią, przeczytają tę stronę do końca.

To nie jest czytanie w myślach, bo bez szklanej kuli i czapeczki w księżyce nie bawimy się w udawanie. Zamiast tego zdobywamy wiedzę. Dziś ludzie poświęcają w swoim życiu więcej czasu na poznanie instrukcji obsługi pralki niż własnego mózgu. Paradoksalnie tak ważną wiedzę jak inteligencję emocjonalną o zarządzaniu swoim umysłem, socjalną o relacjach, finansową i biznesową musisz poznawać poza szkołą. Ale odpręż się. Jesteś w najlepszym miejscu.

Ta książka jest zbiorem informacji. Istotnych. Nauczy Cię elastycznego funkcjonowania w świecie, gdzie facet mający wiele kobiet to macho, a kobieta mająca wielu mężczyzn jest łatwa. Dowiesz się, jak efektywnie żyć w rzeczywistości, w której ubrany w dres gość wysiadający z dobrego auta jest ekstrawagancki, a schodzący z roweru to wieśniak. Poznasz proste prawa rządzące Twoim mózgiem i filtrowaniem informacji, a także nauczysz się kontrolować emocje. Pozbędziesz się stresu i lęków. Odprężysz się jak nigdy dotąd. Zerwiesz na zawsze z przeszłością i zbudujesz wymarzoną przyszłość. To jest łatwe. Proste. Przyjemne.

Ta książka nauczy Cię TyMyślenia.
Czas, byś zaczął wierzyć w siebie samego bardziej niż ja w Ciebie

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

książkiklasybusiness

SPIS TREŚCI

Wstęp 7

CZĘŚĆ I — TEORIA **13**

Filtry 13

Biologia 17

Filtry społeczne 29

Filtry indywidualne 52

Emocje 72

CZĘŚĆ II — PRAKTYKA **99**

Zanim zaczniesz... 99

Rozszerzanie filtrów 100

Zmiana postawy 101

Wykonuj misje 101

Zmień swój boks 103

Bullshit detektor 103

Translator 105

Komplement detektor 106

Emocje 108

Przekotwiczanie jakiejkolwiek negatywnej reakcji na pozytywną 108

Zmiana niechcianych reakcji na inne za pomocą submodalności 109
Zmotywuj się! 111
Polub kogoś 111
Wyluzuj 112
Zrelaksuj się 112
Nabierz pewności siebie 112
Dodaj sobie mocy! 112
Analiza porównawcza submodalności 112
Zmień przekonania 115
Pozbądź się fobii 118
Pozbądź się szkodliwych głosów wewnętrznych 119
Zainstaluj sobie pozytywnie działające głosy wewnętrzne 120
Zmień odczucia 120
Zachowania 120
Likwidowanie kompulsji i przyzwyczajeń — swish 120
Likwidowanie kompulsji i przyzwyczajeń — niszczyciel nawyków 122
Instalator nowych zachowań 122
Praca z czasem 123
Przeszłość 123
Instalowanie doświadczeń w przeszłości 125
Przeramuj swoją historię osobistą 125
Instalowanie wyjątkowej przyszłości 126

CZĘŚĆ II — PRAKTYKA

ZANIM ZACZNIESZ...

Oto jesteś w drugiej części książki. Moje gratulacje — wcześniej poznawałeś wyjątkowe rzeczy, a teraz będziesz je robić. Wszystko, co tutaj znajdziesz, jest kierunkiem i drogą. Kierunki nie traktują umiejętności jako celu — bo zawsze można być lepszym — ale jako niekończący się proces rozwoju. Jego droga nie kończy się nigdy, a zawsze się zaczyna.

Zrób wszystkie poniższe ćwiczenia tak, byś najbardziej z nich skorzystał. Nie robisz tego dla mamy, taty, babci ani sąsiada — i na pewno nie dla mnie. Nie chcesz nikomu nic udowadniać ani szukać, co mogłoby nie podziałać. Robisz to wszystko dla siebie. Weź też pod uwagę te wskazówki:

- Pracujesz dla efektu, nie na czas, ilość powtórzeń ani ocenę. Nikt Cię nie sprawdza poza Tobą samym. Narzędzia nie działają, Ty działasz. Dlatego liczy się rezultat — Twoja pewność, że jest dużo lepiej niż wcześniej.

- Jeśli nie jesteś jeszcze zadowolony z wyniku, to zmieniaj sposób robienia ćwiczenia do momentu, w którym osiągniesz to, co chcesz. Nie od razu Rzym zbudowano.
- Ty oceniasz wyniki — i bądź sprawiedliwym sędzią. Wymagaj od siebie jutro więcej niż dzisiaj i ciesz się z tego, co osiągnąłeś wczoraj.
- Ćwiczenia robisz — nie czytasz o nich! Po zapoznaniu się z instrukcją fizycznie wykonuj to, co jest w nich napisane. Jest różnica między mówieniem o seksie a jego uprawianiem.
- Poniższe zadania są kierunkowe — co oznacza, że wyznaczają drogę, jaką możesz iść. Nie robisz ich dla zaliczenia, tylko dla zdobywania nowych umiejętności. Do niektórych z nich możesz wracać przez resztę życia.
- Dbaj o swój komfort, gdy je robisz. Niech Ci nikt nie przeszkadza, miej wolne parę dłuższych chwil, zorganizuj sobie odpowiednie środowisko. Pomagaj sobie i ułatwiaj.
- Baw się ponad wszystko — to mocne rzeczy.

ROZSZERZANIE FILTRÓW

Jesteśmy w jakiś sposób ograniczeni tym, że większość rzeczywistości odbieramy oczami. Rozwiń więc inne zmysły za pomocą poniższych propozycji. Ćwicz procesowo — ciągle, przez resztę swojego życia. To nie jest jednorazowa instalacja, tylko trwały rozwój zdolności.

1. Gdy jesz, zamykaj oczy. Poznawaj smak jedzenia nie oczami, tylko smakiem i węchem.
2. Zamknij oczy i poruszaj się po swoim pokoju. Najpierw wykonuj małe ruchy, potem większe, gdy chodzisz, zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Gdy zaczniesz sobie świetnie radzić, zatkaj dodatkowo uszy.

3. Stań przed ścianą i zacznij do niej podchodzić. Po czym poznajesz, że ściana jest blisko? Zacznij określać czuciowo odległość obiektów w przestrzeni od siebie. To Cię nauczy lepszej komunikacji z otoczeniem.
4. Wyjdź z kimś na ulicę. Miej cały czas zamknięte oczy. Dawaj sobie kolejne zadania, mające na celu budowanie lepszej zmysłowej wrażliwości — zatrzymywanie się przed końcówką krawężnika, na pasach, komentowanie, gdzie jest samochód, a potem co to za auto.
5. Orientuj się w przestrzeni, gdzie wcześniej się gubiłeś — w mieście, lasach, na polach itd.
6. Weź do ręki kilka banknotów, naucz się rozpoznawać przy zamkniętych oczach różnicę między nimi.
7. Zrzucaj monety na podłogę przy zamkniętych oczach. Określaj, która jest która.
8. Zacznij grać w pokera i „powiedz mi, w której ręce jest schowana moneta". Naucz się rozpoznawać różnicę między blefami a prawdą.
9. Zadawaj sobie pytanie: *Jak jeszcze bardziej mogę rozszerzyć swoje filtry?*.

ZMIANA POSTAWY

WYKONUJ MISJE

Polegają one na tym, że wybierasz jakiś kontekst, przy którym jeszcze się stresujesz. I celowo, pokonując strach, robisz to, czego się boisz. Misje mają na celu wzmacnianie Twojej postawy — będziesz miał większe jaja, krótko mówiąc. Misje są stopniowalne, czyli możesz zwiększyć ich trudność, są bezpieczne i od razu przynoszą efekty. Robisz je zawsze do momentu, dopóki nie odczujesz,

że w danym kontekście już się nie stresujesz. Licz się z tym, że społeczeństwo będzie reagować — a Ty uczysz się, by być wtedy totalnie wyluzowanym.

- Idź przez miasto z ręką podniesioną do góry.
- Wejdź do restauracji ze swoim jedzeniem i zacznij je jeść, jak gdyby nigdy nic.
- Pojedź transportem publicznym w dzielnice swojego miasta, gdzie nigdy nie byłeś. Chodź tam po ulicach, wchodź do sklepów, rozmawiaj z ludźmi.
- Podejdź do kogoś na ulicy i powiedz, że zabrakło Ci na bilet do kina. I poproś o wsparcie.
- Podejdź do kogoś na ulicy i powiedz, że przybyłeś z Marsa, by ich ocalić. I kontynuuj rozmowę.
- Kup gazetę, jakiej nigdy nie czytałeś, i dowiedz się czegoś nowego.
- Udawaj osobę homoseksualną w klubie dla gejów.
- Zjedz w restauracji, w której nigdy nie byłeś, coś, czego w życiu nie jadłeś.
- Podchodź do ludzi na ulicy i się przedstawiaj.
- Nałóż walkmana na uszy, stań na ruchliwej ulicy i tańcz przez kilka minut.
- Wejdź do tramwaju, krzyknij: *Przepraszam państwa!* I powiedz, że ćwiczysz przed Eurowizją. Zaśpiewaj piosenkę bez podkładu.
- W autobusie miejskim ogłoś, że zbierasz na rodzinę, jakiej nie masz. Chodź od osoby do osoby i proś o wsparcie.
- Zadzwoń do jakiejś firmy i mów po chińsku, dopóki się nie poddadzą.
- Ubierz się absolutnie inaczej niż kiedykolwiek i idź do klubu, w jakim nigdy nie byłeś. Poznaj tam ludzi.
- Sprzedaj na ulicy patyczki do uszu. Działaj do osiągnięcia efektu.

- Powiedz wszystkim to, co zawsze chciałeś im powiedzieć, ale brakowało Ci odwagi.
- Zadawaj sobie pytanie: *Czego nigdy nie robiłem do tej pory?*. I to zrób.

ZMIEŃ SWÓJ BOKS

Przyjmij na jeden dzień sposób życia i myślenia innych osób, jakie znasz. Bądź przez jeden dzień hollywoodzką gwiazdą — chodź jak ona, mów jak ona, zachowuj się tak samo. Ubierz się identycznie. Udawaj jak najdokładniej, że nią jesteś. Ucz się, jak to jest być inną osobą. Spędź w jej ciele i umyśle cały dzień. Potem zrób to samo z innymi osobami, szczególnie żyjącymi inaczej niż Ty. Będziesz bogatszy o nowe doświadczenia.

BULLSHIT DETEKTOR

Detektor pierdół to jedna z najważniejszych instalacji w świecie pełnym głupich i szkodliwych sugestii. Począwszy od nauczycieli w szkole, wpajających uczniom, że sobie nie poradzą, poprzez lekarzy, księży, rodziców, terapeutów i wszystkich, którzy usilnie próbowali, najczęściej bez Twojej wiedzy, wsadzić Ci jakąś paskudną instalację. Dlatego czas, byś sobie — a potem wszystkim, których znasz i na których Ci zależy, zamontował detektory. Wykonuj ćwiczenie krok po kroku, ze szczególnym uwzględnieniem instrukcji — ostatnią rzeczą na świecie, jaką chciałbyś zrobić, byłoby wklepanie sobie głupich sugestii.

Procedura jest taka:

1. Pomyśl o czymś, co masz totalnie gdzieś — pełni w Twoim życiu taką rolę, jak opady śniegu w Radomiu w latach 70-tych. Po prostu Cię nie obchodzi, zwisa Ci, lata smętnym kalafiorem. Wzrusz ramionami do góry i wydaj przeciągły dźwięk — na głos — *łeeeeeeee*, coś na wzór zmęczonej kozy, której się nic nie chce. Połącz ramiona z dźwiękiem i jedziemy.

2. Poniżej jest lista szkodliwych instalacji — specjalnie i celowo tu wyłożonych. Twoim zadaniem jest, gdy je czytasz, wzruszać ramionami, wydawać z siebie dźwięk kozy i czuć — dlatego właśnie to robisz — że masz to gdzieś. W efekcie przekotwiczysz sobie reakcję, jaką do tej pory mogłeś mieć, i zgeneralizujesz detektor na resztę życia.

   Gotowy? Pamiętaj — olewasz poniższe sugestie i wzruszasz ramionami, wydając z siebie dźwięk. To jest kluczowe. Jedziemy:

   - Nie dasz rady.
   - Nie poradzisz sobie.
   - To jest za trudne.
   - Ty? Z czym do ludzi!
   - Porywasz się z motyką na słońce.
   - Śmieje się, bo głupi.
   - To jest zbyt skomplikowane.
   - Nie można tak szybko.
   - Zmiana musi boleć i być długotrwała.
   - Ciekawość to pierwszy stopień do piekła.
   - Jesteś winny i musisz cierpieć.
   - W życiu trzeba liczyć tylko na szczęście.
   - Bogaty, bo złodziej.
   - Nie da się tu zrobić kariery.
   - Nie masz talentu ani zdolności.
   - Do niczego się nie nadajesz.
   - Jesteś głupi.
   - Jak Ty w ogóle się zachowujesz?
   - Bądź realistyczny.
   - To nie jest śmieszne, tylko poważne.
   - Nie wypada.

- Nie wolno.
- Nie powinno się.
- Nie należy.
- Nie można.
- Nie wyleczysz się.

3. Teraz zatrzymaj się, weź głęboki oddech, pomyśl sobie — *nigdy więcej* i cokolwiek, gdziekolwiek, od kogokolwiek chciałoby Cię skrytykować, poniżyć, zrobić Ci krzywdę — automatycznie pojawi się reakcja *łeeeeeee*, tym razem już jako zamontowane uczucie.
4. Testuj — włącz telewizję, przeczytaj gazetę i odczuj, jak to działa.

TRANSLATOR

Translator to instalacja służąca do automatycznej zamiany negatywnych sugestii w pozytywne. Gdy bullshit detektor je zbije i nie dopuści do Ciebie, wtedy translator włącza się automatycznie i zamienia złą sugestię w dobrą. Niektóre sugestie są wypowiadane w dobrej wierze i intencji, ale mają niewłaściwą formę. Dlatego właśnie zamontuj translator.

Najpierw świadomie, za każdym razem, gdy usłyszysz lub sam jeszcze się złapiesz, potem już, jak Ci do końca wejdzie w krew, z automatu: dokonuj zamiany wszystkich sugestii o wydźwięku negatywnym na pozytywne formą, takie same zawartością. Na przykład:

Sugestia: nie dasz rady
Translator: staraj się jeszcze bardziej

Sugestia: to jest za trudne
Translator: włóż w to jeszcze więcej wysiłku

Sugestia: masz brzydkie buty
Translator: zwracaj jeszcze baczniejszą uwagę na swój ubiór

Sugestia: masz problem
Translator: nadal szukaj rozwiązań

Sugestia: Twój kłopot polega na tym, że...
Translator: zwróć uwagę, w jaki sposób możesz skorzystać z tej informacji

Przyzwyczaj swój język do używania pozytywnych sugestii, a swój mózg do ich produkowania. To, co jest negatywne, może się przydać, jeśli będzie miało odpowiednio pozytywną formę podania.

KOMPLEMENT DETEKTOR

Jego ideą jest dla odmiany odrzucenie pseudoskromności, w tym wypadku szkodzącej, i zainstalowanie sobie maszyny, która pozwoli na akceptowanie — bo to jest zdrowe i dobre — komplementów, dobrych sugestii i korzystnych instalacji. Szczególnie dobre dla tych, którzy przejmowali się małymi pierdołami, a w ogóle nie zwracali uwagi na sukcesy.

1. Jak powyżej, z tymi różnicami: pomyśl o czymś, z czym się kompletnie zgadzasz. Powiedz pewnym głosem *tak*, myśląc o tym i przytaknij głową. Podnieś kciuk do góry, cokolwiek robisz ciałem, by potwierdzić zgodę. Na przykład, że dwa i dwa to cztery. Albo że stolicą Polski jest Warszawa.
2. Gdy będziesz czytał poniższe zdania, potwierdź je skinieniem głowy, zgódź się z nimi i powiedz pewnym głosem: *tak*.

   - Jesteś zdolny.
   - Wszystko możesz.

- Jesteś po to, by się ciągle rozwijać i stawać lepszym.
- Każdego dnia jesteś jeszcze lepszy.
- Ciągle i wszędzie szukasz możliwości rozwoju.
- Uczysz się w każdej sytuacji.
- Wszystko jest łatwe i proste.
- Jesteś światem.
- Zostałeś stworzony do wielkich celów.
- Jesteś wyjątkowo atrakcyjny.
- Masz wiele nieodkrytych jeszcze możliwości.
- Jesteś wyjątkowy.
- Chcesz i masz.
- Uczysz się w każdej sytuacji.
- Dzięki, że jesteś.
- Zasługujesz.
- Możesz.
- Potrafisz.
- Chcesz.
- Umiesz się bawić doskonale bez powodu.
- Szukasz zawsze rozwiązań.
- Jesteś skazany na sukces.

3. Teraz zatrzymaj się, uśmiechnij się i pomyśl sobie — to jest standard, punkt wyjściowy i to jest normalne. Jakakolwiek sugestia, komentarz, gest lub słowo, cokolwiek jest dla Ciebie dobre i korzystne — automatycznie pojawi się reakcja zgody i akceptacji, tym razem jako zamontowane już uczucie.
4. Testuj — gdy tylko będziesz miał okazję przeżyć coś fajnego, zwróć uwagę, jak reagujesz i czy już do końca stało się to normalnym standardem.

EMOCJE

PRZEKOTWICZANIE JAKIEJKOLWIEK NEGATYWNEJ REAKCJI NA POZYTYWNĄ

Odbierz moc jakimkolwiek negatywnym reakcjom, jakie jeszcze możesz mieć. Cokolwiek by to było — od fobii przed wystąpieniami publicznymi, poprzez złość, niechęć, nienawiść do kogoś, kiepskie wspomnienia etc.

To narzędzie jest bardzo proste — opiera się o celową instalację niespójności w strategii. Każda strategia działa, bo ma pewną sekwencję i określone parametry. Jeśli zmienisz jakikolwiek z nich, zmienisz strategię. Dla przykładu, by się depresjonować, trzeba robić obrazy tego, co może pójść źle, gadać do siebie depresjonującymi głosami i kręcić w sobie negatywne uczucia. Tylko wtedy depresja działa. Zrozum lepiej na dwóch praktycznych przykładach.

- *Boguś ma fobię przed wystąpieniami publicznymi. Bierzesz go na środek, przed ludzi. Albo każesz wyobrazić sobie tłum słuchających go osób — efekt fobii będzie taki sam, jak na żywo. Bierzesz krzesło, stawiasz je przed nim, Boguś jedną nogę stawia na krześle. Zaczyna się rękoma masować powoli po nodze i mówi seksownym głosem — maaam fooo... ooobięęęę... przeeeeed... wystąąą... ąąąą... aaaach! (udaje orgazm)... pieniami publicznymi. Bardzo szybko zaczyna się śmiać, nie jest w stanie czuć się zestresowany, gdy robi takie rzeczy. Łączy tym samym swój stan dobrej zabawy z wystąpieniami publicznymi. Mózg uczy się nowego wzorca — gdy Boguś występuje na środku, jest ok.*
- *Alicja ciągle przypomina sobie jedną scenę z przedszkola, która ją wkurza. Każesz jej usiąść na krześle po turecku, złapać się jedną ręką za pierś, a palec drugiej wsadzić do nosa. Niech teraz opowie Ci o tej scenie z przedszkola,*

masując się ręką i udając, że coś znalazła w nosie. Gdy to robi, zmienia stan i nie jest w stanie się wkurzać, tak jak wcześniej.

Procedura:

1. Pomyśl o kontekście, jaki chcesz zmienić, i go stwórz. Jeśli nie jest to możliwe, wystarczy, że go sobie wyobrazisz.
2. Zmień strategię i wprowadź niespójność — chodź głupimi krokami, wiosłuj butelkami, złap się za kolano i poliż swój łokieć. Mów pytającym głosem, zachowuj się jak obrażony gej, udawaj małpę, cały czas będąc — myślami lub w rzeczywistości — w doświadczeniu, któremu chcesz odebrać moc działania na Ciebie w negatywny sposób.
3. Testuj — pomyśl o tym i stwórz kontekst, w jakim to się działo. Skuteczność tego ćwiczenia, jak zawsze, zależy od jakości Twego wykonania — rób to dopóty, dopóki nie odczujesz zmiany.

ZMIANA NIECHCIANYCH REAKCJI NA INNE ZA POMOCĄ SUBMODALNOŚCI

Submodalności to parametry Twoich zmysłów — obrazów, dźwięków, uczuć, smaku i węchu. Mózg używa ich do organizowania wszystkich Twoich doświadczeń — tak jakby wkładał je w odpowiednie szuflady z podpisami. Później, gdy do nich wracasz, zagląda tylko w określoną szufladę i automatycznie odpala emocję. Zmień szuflady, a co za tym idzie, swoje reakcje.

Tworzysz w swojej głowie obrazy. Są one różne — mogą być duże, małe, panoramiczne, kolorowe, czarno-białe, jasne, ciemne, wyraźne, z granicami lub bez, blisko Ciebie lub daleko, mogą być filmami lub slajdami, albo być trój- lub dwuwymiarowe. Te wszystkie cechy to submodalności wzrokowe.

Dźwięki i głosy wewnętrzne charakteryzować się mogą poziomem głośności, intonacją, kierunkiem, z którego dochodzą, szybkością i tempem głosów, ich liczbą, odległością od Ciebie w przestrzeni — to submodalności audio.

Uczucia mają swoje umiejscowienie, kształt, poruszają się jakoś, mają określony rozmiar i temperaturę, kolor, intensywność oddziaływania, wpływają na sposób oddychania. Te nazywamy submodalnościami kinestetycznymi.

Submodalności są zawsze indywidualne i każdy z nas organizuje doświadczenia w różny sposób. Zmieniając je, zmieniasz intensywność i charakter swoich emocji.

Wyobraź sobie coś, co uwielbiasz robić.

Teraz określ wyjściowe submodalności — jak duży jest obraz? W jakiej odległości od Ciebie? Kolorowy czy czarno-biały? Jasny czy ciemny? Z granicami określonymi czy rozmytymi? Slajd czy film? Trójwymiarowy czy dwuwymiarowy?

Gdy to zrobisz, zacznij zmieniać submodalności na inne, odczuwając zmiany kinestetyczne. Czy gdy oddalisz ten obraz od siebie, to uczucie maleje, czy się zwiększa? Co się zmienia, jak zatrzymasz film albo zrobisz go ze slajdu? Zwracaj uwagę na subtelne różnice i te submodalności, których zmiana najbardziej na Ciebie wpływa.

Zrób to samo z dialogiem wewnętrznym. Wybierz jakiś głos, który często się z Tobą komunikuje, i określ jego parametry wewnętrzne. Co się dzieje, gdy przeniesiesz go z jednej strony głowy na drugą? Gdy zacznie mówić ciszej i wolniej? Albo szybciej i z intonacją kaczora Donalda?

Wykreuj w sobie jakieś uczucie. Możesz pomyśleć o swojej pasji lub hobby i wyobrazić sobie, że tam teraz jesteś i to robisz. Gdzie pojawia się uczucie? Jaki ma kształt i kolor? Fizycznie

wyjmij je ze swego ciała, obróć rękoma w powietrzu, wynicuj i włóż z powrotem tam, gdzie było. Co się zmieniło?

Zmiana reakcji niechcianych w inne jest zawsze oparta na tym samym procesie: submodalności pozytywnego obrazu, dźwięku lub uczucia nadajesz submodalnościom tego, co chcesz zmienić. Zmiana nastąpi i pozostanie na zawsze; być może powtarzając kilka razy, będziesz chciał wzmocnić proces.

ZMOTYWUJ SIĘ!

1. Pomyśl o kontekście, gdzie chcesz mieć więcej motywacji (obraz A). Określ jego submodalności we wszystkich systemach. Możesz skorzystać z tabeli, by sobie to ułatwić.
2. Pomyśl o czymś, do czego jesteś bardzo mocno zmotywowany (obraz B) i robisz to z łatwością i skutecznością. Określ wszystkie submodalności.
3. Nadaj submodalności tego, do czego już jesteś zmotywowany, temu, do czego chcesz być. Niech obraz A ma więc wszystkie parametry obrazu B. Upewnij się, że między jednym a drugim doświadczeniem nie ma ani jednej różnicy.

   Czyli przenieś obraz A w miejsce B, jeśli jest różnica w lokalizacji. Zmień kolory A na takie, jakie ma B. Jeśli A jest slajdem, a B filmem, zrób z A film. I tak ze wszystkimi submodalnościami.

4. Pomyśl o tym, do czego chciałeś się zmotywować — czy czujesz chęć zrobienia tego?

POLUB KOGOŚ

Proces jest taki sam jak wyżej. Tym razem wybierasz kogoś, kogo chcesz polubić, i nadajesz temu doświadczeniu submodalności tego obrazu, w którym już kogoś lubisz.