

## IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

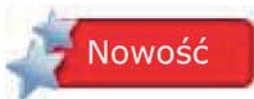
## CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

Do koszyka

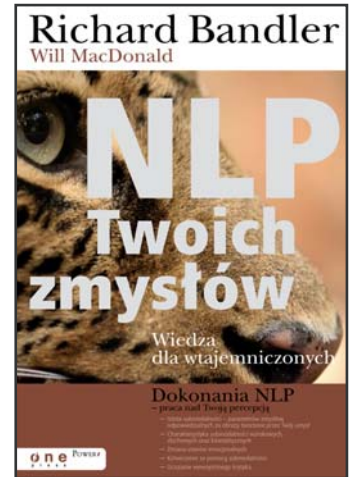


Do przechowalni



## NLP Twoich zmysłów. Wiedza dla wtajemniczonych

Autor: Richard Bandler, Will Macdonald  
Tłumaczenie: RENTIER-LANG Cezary Welsyng  
ISBN: 978-83-246-1720-3  
Tytuł oryginału: [An Insiders Guide to Sub-Modalities](#)  
Format: A5, stron: 112



### Dokonania NLP – praca nad Twoją percepcją

- Istota submodalności – parametrów zmysłów, odpowiedzialnych za obrazy tworzone przez Twój umysł
- Charakterystyka submodalności wzrokowych, słuchowych oraz kinestetycznych
- Zmiana stanów emocjonalnych
- Kotwiczenie za pomocą submodalności
- Uciszenie wewnętrznego krytyka

Zacznij czuć, słyszeć i tworzyć obrazy rzeczywistości w nowy, lepszy sposób!

Czy zauważyłeś kiedykolwiek, że przeżyte przykre doświadczenie rozgrywa się w Twojej głowie jeszcze wielokrotnie? Wydawało ci się, że znów przeżywasz daną sytuację, znów jesteś w tamtym miejscu? Za takie procesy dziejące się w Twoim umyśle odpowiedzialne są submodalności. Wszelkie bodźce płynące z otoczenia odbierasz za pomocą swoich pięciu zmysłów – wzroku, słuchu, węchu, smaku i dotyku. Dokładnie te same zmysły nieświadomie wykorzystujesz do przetwarzania doświadczeń w swoim wnętrzu. Submodalności odpowiedzialne są także za konkretne odczucia wiążące się z Twoim własnym odbiciem rzeczywistości – ból, napięcie, uczucie gorąca.

To, co dzieje się w Tobie, ma ogromny wpływ na to, jak postrzegasz świat. Dlaczego więc nie nauczysz się aktywnie kontrolować obrazów i krytycznych głosów, pojawiających się w Twojej głowie? To naprawdę możliwe! Poddaj się terapii prowadzonej przez doktora Richarda Bandlera – guru hipnoterapii, twórcę technik wprowadzających rewolucyjne zmiany w sposobie myślenia. Ta książka stanowi kompendium wiedzy na temat submodalności. Składa się ze zbioru praktycznych ćwiczeń, transkrypcji terapii prowadzonych przez Richarda Bandlera oraz komentarzy Willa MacDonalda.

- Zmieniaj swoje odczucia odnośnie przeszłości.
- Kontroluj wewnętrzne obrazy i głosy.
- Modyfikuj przekonania względem siebie i otoczenia.
- Naucz się przekształcać niechęć w sympatię.
- Ciesz się pozytywnymi reakcjami na trudne sytuacje.

## SPIS TREŚCI

Nota autora .....	5
Rozdział 1: ODCIENIE ZNACZENIOWE .....	7
ĆWICZENIA	
Badanie submodalności wizualnych i słuchowych .....	9
Od konsternacji do zrozumienia .....	18
Wykorzystywanie procesu innej osoby .....	27
Wydobywanie strategii motywacyjnej .....	36
Jak uczynić rzeczy lepszymi, niż miały być .....	38
„Zmienianie historii” za pomocą submodalności .....	40
Tabela 1: OPISY SUBMODALNOŚCIOWE W MODELACH JĘZYKOWYCH .....	43
Tabela 2: ROZRÓŻNIENIA SUBMODALNOŚCIOWE .....	46
Rozdział 2: SUBMODALNOŚCI A RUCH .....	49
ĆWICZENIA	
Zakotwiczenie uzupełnione o submodalności .....	53
Model swish pattern .....	61
Zmiana status quo dzięki submodalnościom .....	63
Ewolucja przekonań .....	69

Bezpośrednie zakotwiczenie za pomocą submodalności .....	72
Bezpośrednie zakotwiczenie za pomocą submodalności (inny wariant) .....	75
Dopasowywanie modelu swish pattern do konkretnej osoby .....	77
Eliminowanie (lub nie) powściągliwości .....	80
Intensyfikowanie własnych reakcji .....	81
Rozdział 3: DOTYKAJĄC POWIERZCHNI .....	85
ĆWICZENIA	
Submodalności kinestetyczne .....	86
Świadomość ciała typu gestalt .....	87
Niezbędna różnorodność .....	87
Budowanie idiosynkratycznych zakotwiczeń .....	92
Wybrany lek .....	94
Submodalności stanu transu .....	98
Rytmiczna kalibracja .....	102

## 3 Dotykając powierzchni

Najtrudniejszym do opisania układem submodalnościowym wydaje się być układ kinestetyczny, którego istnienia jesteśmy najbardziej świadomi. Niemniej jednak świadomość ta ma na ogół raczej powierzchowny charakter. Nasza uwaga skupia się bowiem bardziej na ostatecznym wrażeniu, będącym efektem sekwencji doznań naszych zmysłów, niż na kolejnych doznaniach jako takich — stajemy się świadomi produktu końcowego, ale nie procesu, który go wyprodukował.

Do tej pory miałeś okazję zapoznać się z dźwiękami, które stają się głośniejsze i wyższe, z obrazami, które stają się większe i jaśniejsze, a także z wpływem, jaki wymienione zmiany submodalnościowe wywierają na intensywność i jakość doznań. W tym rozdziale odkryjesz zależność pomiędzy bodźcami cielesnymi a intensywnością i jakością doznań.

## ĆWICZENIE. SUBMODALNOŚCI KINESTETYCZNE

---

W parach.

**Krok 1.** *Osoba A wyobraża sobie przyjemne zdarzenie.*

**Krok 2.** *Osoba B, używając listy submodalności z tabeli 2, instruuje Osobę A co do zmiany submodalności kinestetycznej zdarzenia. Przed przejściem do kolejnego kroku należy upewnić się, że Osoba A wróciła do pierwotnej wersji submodalności.*

**Krok 3.** *Zidentyfikuj krytyczne submodalności kinestetyczne. Ponadto określ, które zmiany o charakterze kinestetycznym w największym stopniu oddziałują na układ wizualny i słuchowy. Zwróć też szczególną uwagę na te aspekty wizualno-słuchowe, które są najtrudniejsze do zmiany.*

**Krok 4.** *Zamieńcie się rolami.*

**Krok 5.** *Powtórz kroki 1. – 3., wykorzystując nieprzyjemne zdarzenie, i zaobserwuj różnicę, o ile taka wystąpi.*

---

Wróćmy do podstaw i wyrażeń językowych, które w bezpośredni sposób opisują nasze doznania. Wszyscy znamy powiedzenia takie jak: „Jestem wytrącony z równowagi”, „Muszę się skupić”, „iść przez życie z podniesionym czołem”, „wielka odpowiedzialność”, „poruszać się na biegu jałowym”, „efekt jest oszałamiający”. Lista takich odniesień o charakterze kinestetycznym jest długa i poznanie jej może stanowić początek uważniejszego dobierania słów, jeżeli chodzi o definiowanie doznań cielesnych.

Istnieją dwa ćwiczenia, które są szczególnie pomocne w rozwoju większej świadomości kinestetycznej. Pierwsze z nich jest ćwiczeniem świadomości sensorycznej typu *gestalt*, drugie zaś jest ćwiczeniem niezbędnej różnorodności NLP. Oba z nich mogą wywołać stan transu i przy ich wykonywaniu dobrą praktyką jest obranie silnego punktu zakotwiczenia do „tu i teraz”, który pozwoli powrócić do rzeczywistości w sposób łatwy i szybki.

## ĆWICZENIE. ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA TYPU GESTALT

---

Pojedynczo.

**Krok 1.** Obierz punkt zakotwiczenia do rzeczywistości („tu i teraz”).

**Krok 2.** Usiądź lub połóż się wygodnie. W miarę jak zaczynasz być świadomy kolejnych doznań ciała, mów do siebie: „Teraz uświadamiam sobie...”. Na początku koncentruj się na doznaniach zewnętrznych: wadze swojego ciała, dotyku ubrania, oddechu odczuwanego na wargach, naciskowi na pięty, temperaturze ciała lub jego części.

**Krok 3.** Kontynuuj krok 2., dodając do tego świadomość wewnętrzną: napięcie w brzuchu, swędzenie na prawym policzku, mrowienie w lewej nodze. Staraj się zaobserwować, czy Twoja świadomość jest taka sama dla wszystkich części ciała, czy może istnieją obszary, w których doznania są mniejsze lub w ogóle nieodczuwalne. Z każdym nowym odczuciem powtarzaj słowa: „Teraz uświadamiam sobie...”. Caby proces powinien trwać ok. 10 – 15 minut. Jeżeli zdarzy Ci się zapomnieć o głównym zadaniu i myśleć o innych rzeczach, po prostu skoncentruj się ponownie na procesie i zacznij na nowo odczuwać doznania cielesne.

---

## ĆWICZENIE. NIEZBĘDNA RÓŻNORODNOŚĆ

---

Pojedynczo.

**Krok 1.** Obierz punkt zakotwiczenia do rzeczywistości („tu i teraz”).

**Krok 2.** Wybierz kolor. Wyobraź sobie teraz przestrzeń bez zawartości, wypełnioną jedynie tym kolorem. Na przykład tak, jakbyś całkowicie zanurzał się w błękitcie.

**Krok 3.** Określ, jaki dźwięk (znowu bez zawartości) współgra z wybranym kolorem. Wsłuchaj się w dany dźwięk i pozwól, aby brzmiał odpowiednio głośno i czysto.

**Krok 4.** Określ doznania cielesne, które pojawiają się w odpowiedzi na kolor i dźwięk. Postaraj się wychwycić, czy doznanie wywołało „pomieszanie” w Twoim ciele i w jakiej jego części jesteś najbardziej świadomy tego doznania.

**Krok 5.** Powtórz ćwiczenie, posługując się inną barwą lub odcieniem. Kontynuuj je do czasu zbadania swoich doznań wywołanych przez sześć kolorów.

---

Każde kolejne wykonanie powyższych ćwiczeń sprawi, że będziesz w stanie wyraźniej rozróżnić gamę doznań. Niektórzy mogli zacząć eksperymentować ze zmiennymi poziomami intensywności poszczególnych bodźców, obserwując, w jaki sposób zabieg taki wpływa na doznania. Pozwala to na zwiększenie świadomości miejsca powstawania uczucia i jego przepływu do punktu, gdzie odczuwanie staje się najbardziej intensywne. W aikido, według niektórych najbardziej eleganckiej z japońskich sztuk walki, życiowa siła — Ki — ma swoje źródło w punkcie znajdującym się około 5 centymetrów poniżej pępka. Ki doświadcza się nie tylko w postaci pojedynczego doznania cielesnego, można bowiem zmniejszać lub zwiększać jego poziom, a także aktywnie pokierować jego przepływem przez ciało. Sztuka w tym przypadku polega głównie na umiejętności rozwoju Ki i zdolnościach uczenia w zakresie jego przepływu i kierunku. Tak jak każde uczucie ma odpowiadający mu sposób oddychania, tak i każde uczucie posiada adekwatne doznanie cielesne. Przepływ i kierunek tego doznania mogą mieć ogromny wpływ na intensywność i jakość danego uczucia.

Rozmawiałem z klientami, którzy opisując swój stan, wykonywali minimalny, okrężny ruch głową, zazwyczaj zgodny z kierunkiem ruchu wskazówek zegara. Gdy tylko przechodziliśmy do analizy stanów pożądanых przez moich klientów, prosiłem, aby ruch głowy wykonywali w przeciwnym kierunku. W chwili zastosowania się do tego zalecenia zmieszanie przyskało, a oczom ich ukazywały się możliwości niedostępne przed wykonywaniem świadomych ruchów głową.

Ostatnio zdarzyło mi się pracować z mężczyzną, który narzekał na nerwowość, prowadzącą do granic nudności, która towarzyszyła mu, gdy był otoczony przez wielu ludzi. Problem nudności był tak poważny, że owemu mężczyźnie zdarzały się wymioty, które uniemożliwiały mu wypadki z przyjaciółmi do restauracji lub baru, gdzie czuł się osaczony

przez tłum. Nie posiadał świadomości submodalności wizualnych i słuchowych, przez co każde wspomnienie tłumy natychmiast wywoływało u niego nudności. Stojąc w obliczu konieczności pracy z wielkimi elementami, z których mój pacjent mimo wszystko zdawał sobie sprawę, zacząłem od pytań odnośnie do rzeczy, których był świadom tuż przed pojawieniem się nudności. Były one bezpośrednio poprzedzone przez zawroty głowy. Poniższy zapis rozmowy ilustruje zastosowanie interwencji kinestetycznej.

WILL: Co się dzieje, kiedy czujesz zawroty głowy? Jakiego rodzaju jest to uczucie?

MĘŻCZYNA: Wydaje mi się, że pokój zaczyna wirować.

WILL: Wyobraź to sobie teraz i zaobserwuj, co się stanie.

MĘŻCZYNA: Nie lubię, kiedy to się dzieje.

WILL: Co się stało?

MĘŻCZYNA: Zaczęło mi się robić niedobrze.

WILL: Tak, ale byłeś w stanie to przerwać. Jak ci się to udało?

MĘŻCZYNA: Zatrzymałem pokój, gdy zaczął się obracać.

WILL: A zatem masz nad tym kontrolę. To dobrze. Dwoje to dobre towarzystwo, troje to już tłok. Nas jest tu tylko dwóch, a mimo to ogarnęły cię nudności. Kiedy pokój zaczął wirować, poczułeś mdłości od razu, czy obroty musiały nabrać tempa, aby wywołać nudności?

MĘŻCZYNA: To nastąpiło od razu. Tak mi się wydaje.

WILL: Powtórz to i dowiedz się. Tym razem zacznij od wolnych obrotów, systematycznie przyspieszając, dopóki nie poczujesz nudności. Postaraj się ustalić, czy tempo, z jakim wiruje pokój, ma w tym przypadku znaczenie. Daj mi znać, kiedy pojawi się uczucie mdłości.

MĘŻCZYNA: Czuję je teraz.



- WILL: Trwało to chwilę, zanim mdłości wystąpiły. Zrób to jeszcze raz, ale tym razem zwiększ szybkość jeszcze bardziej. Spraw, aby pokój wirował jeszcze szybciej. Co się dzieje?
- MĘŻCZYNA: Chyba zaraz zwymiotuję.
- WILL: Przerwij. Jak się czujesz?
- MĘŻCZYNA: Ciągłe chce mi się wymiotować.
- WILL: Wszystko w porządku. Z tym jest trochę jak z chorobą morską, przy czym w tym przypadku uczucie nudności wiąże się z szybkością, z jaką wiruje pokój. Jeżeli nadasz mu dostatecznie duże obroty, zaczynają pojawiać się mdłości i nawet zatrzymanie pokoju na nic się nie zdaje. Jeszcze raz. A tak przy okazji, zanim zaczniesz, w jakim kierunku wiruje pokój?
- MĘŻCZYNA: W prawo.
- WILL: Dobrze. Pokój wiruje w prawo, przyspieszaj, aż poczujesz mdłości.
- MĘŻCZYNA: [kiwa głową]
- WILL: Zatrzymaj pokój i zacznij obracać nim w przeciwnym kierunku, w lewo. Co się dzieje?
- MĘŻCZYNA: Wszystko znikło.
- WILL: Co dokładnie znikło?
- MĘŻCZYNA: Uczucie nudności.
- WILL: Co z zawrotami głowy?
- MĘŻCZYNA: One również.
- WILL: Czy pamiętasz, kiedy będąc dzieckiem, obracałeś się w jednym kierunku tak długo, aż poczułeś zawroty głowy i padałeś? Wszyscy to robiliśmy, kiedy byliśmy mali. Były to pierwsze eksperymenty wymagające przystosowania mózgu do danej sytuacji. Później okazywało

się, że obracanie się w prawo i przestawanie tuż przed upadkiem, a następnie obracanie się w lewo sprawiały, że szybko odzyskiwaliśmy zmysł równowagi, a zawroty głowy znikają. Podobnie rzecz ma się w twoim przypadku, z tą różnicą, że cały proces zachodzi wewnątrz ciebie. A zatem powtórz całość jeszcze raz. Odkryj, że tak naprawdę masz kontrolę nad całym procesem. Obracaj się w prawo, poczuj mdłości, przestań, obracaj się w lewo, uczucie nudności i zawroty głowy znikają, przestań się obracać. Zauważ, że cokolwiek się dzieje, radzisz sobie z tym bardzo dobrze. Otwiera się przed tobą szansa nauczenia się wykonywania czegoś innego, bardziej pożytecznego, w sposób równie skuteczny.

MĘCZYŻNA: Czy muszę to regularnie ćwiczyć?

WILL: Oczywiście, ale ćwiczenia zaowocują kontrolą, a ta z kolei umożliwi dokonywanie świadomych wyborów. W każdej chwili możesz sprawić, że poczujesz się chory. Jeżeli ma to służyć jakiemuś użytecznemu celowi, nie wahaj się i bądź chory. Najważniejszą rzeczą w tym wszystkim nie jest to, czy jesteś chory, czy nie, lecz to, że masz całkowitą kontrolę. A zatem poćwicz teraz przez chwilę, a później wybierzemy się na obiad do kawiarni po drugiej stronie ulicy.

---

Mój pacjent świetnie sobie poradził w kawiarni i mógł w pełni cieszyć się obiadem, mimo iż miejsce, w którym jedliśmy, było głośnie i zatłoczone. Kiedy tylko wydawało mu się, że zaczyna wirować, po prostu wyobrażał sobie, że obraca się w przeciwnym kierunku, eliminując w ten sposób zawroty głowy. Z doświadczenia wiem, że ludzie wybierają najbardziej użyteczne zachowania, kiedy tylko odkrywają, że mają jakiś wybór. W tym przypadku niepożądane zachowania znikły po kilku tygodniach. Jak to skwitował mój pacjent: „Nie muszę już tego robić”.

Zasadniczym pytaniem w tej kwestii jest: co się tak naprawdę ob-racało? Wskazówki udostępnione przez mężczyznę z przykładu powyżej sugerowałyby, że zawroty głowy były efektem ruchu wewnętrznych obrazów, do których sam pacjent nie miał jednak świadomego do-stępu. Najbardziej interesującym aspektem jest tutaj zdolność pacjenta — pomimo wspomnianego braku świadomości — do wprowadzenia pozytywnych zmian przez kontrolę jedynej rzeczy, której był świadom. Należy „spotkać” się z drugą osobą w jej własnym świecie. Nie ma zna-czenia wtedy to, jaki jest ten świat, zawsze znajdują się bowiem takie elementy, które mogą być skutecznie wykorzystane.

Kolejne ćwiczenie zostało zaczerpnięte z teatru i prac Stanisław-skiego, ale jest również użyteczne w budowaniu idiosynkratycznych zakotwiczeń dla każdego z nas. Pracując nad rozwojem metody zwa-nej obecnie od jego nazwiska, Stanisławski starał się pomóc aktorom wyrobić w sobie całkowitą i naturalną swobodę na scenie. Ważne jest to, że metoda Stanisławskiego bazuje na unikatowym i wyjątkowym modelu świata, charakterystycznym dla danej osoby.

### ĆWICZENIE. BUDOWANIE IDIOSYNKRATYCZNYCH ZAKOTWICZEŃ

---

W parach.

**Krok 1.** *Osoba A przypomina sobie działanie, w którym wykazała się dużymi zdolnościami. Biorąc pod uwagę fakt, że wykonała już ćwi-czenie intensyfikujące, nie powinnaś mieć problemów z wymienie-niem wielu magicznych chwil, kiedy wszystko, co robiłaś, było dobre.*

**Krok 2.** *Osoba B pomaga Osobie A w nawiązaniu więzi kinestetycz-nej z wyobrażonym działaniem. Jakie doznanie cielesne towarzyszy temu uczuciu? Submodalności wizualne i dźwiękowe mogą również zostać użyte, aby pomóc Osobie A w uchwyceniu tamtej chwili.*

**Krok 3.** *Osoba A identyfikuje następnie wybrany element kinestetyczny (poza, gest, wyraz twarzy, ułożenie bioder), który jest charakterystyczny*