



Погружение

5-е занятие

Помогает погрузиться

- ◆ Неопределённая речь
- ◆ Речь о возможностях
- ◆ Связывание
- ◆ Подстройка
- ◆ Трансовая невербалика: ритм, голос, поза...
- ◆ «Приятные» слова
- ◆ Утилизация
- ◆ Инкорпорация
- ◆ Ратификация транс
- ◆ **Вложенные сообщения**

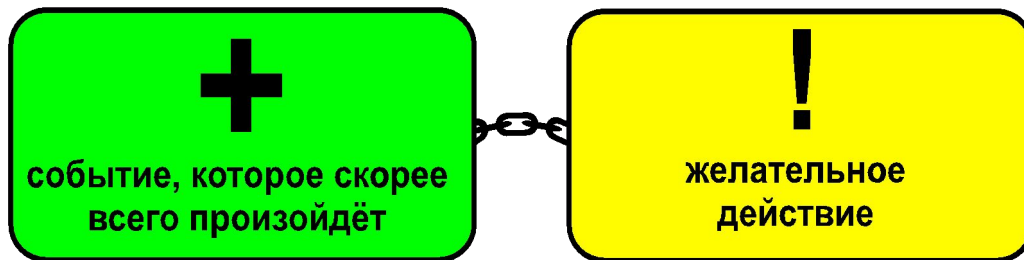
Одношаговый рефрейминг

1. Мне бы хотелось, чтобы бессознательное нашло не менее трех новых вариантов поведения в данной ситуации, полностью удовлетворяющих всем сторонам твоей личности и более эффективных, чем имеющийся на данный момент вариант поведения. После нахождения каждого такого нового варианта поведения, пусть бессознательное даст сигнал "ДА".
2. Берет ли на себя твоё бессознательное ответственность использовать эти три новых варианта поведения вместо старого, учитывая что они более эффективны?

Дирижер



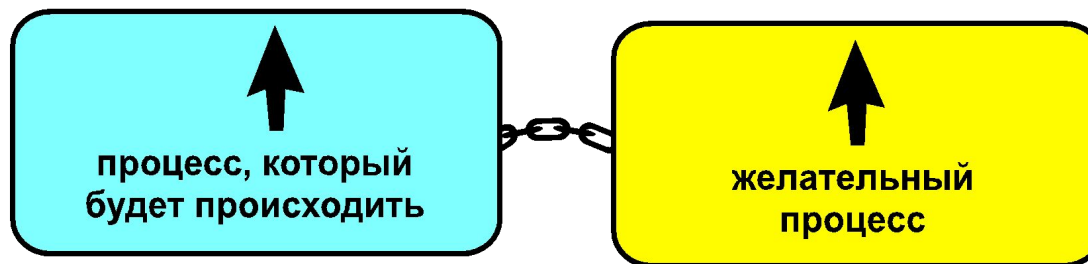
Допущение



- *как только,*
- *после того, как;*
- *сразу, как;*
- *если, то;*
- *когда;*
- *прежде, чем;*

- *В то время, как вы будете чистить зубы, вы вспомните что-то важное.*
- *Если вы все сядете, то мы быстрее начнем занятие.*

Противопоставление



- *чем... тем*
- *насколько... Настолько*

- *Чем быстрее ты заснешь, тем лучше выспишься.*
- *Насколько больше ты потратишь времени на изучение, настолько больше ты будешь знать этот предмет.*

Список связей

Объединитесь в микрогруппы по 4-5 человек. Вам дается 15 минут на то, чтобы составить список, при помощи чего можно делать естественные переходы. И мне бы хотелось, чтобы вы не только сделали список, но и попытались его упорядочить, организовать *любым* способом.

Упражнение

В группах по 4-5 человек.

Первый называет два существительных:

– ***Стул и кошка.***

Второй составляет два предложения с этими существительными и связывает их:

– ***Как только*** появляется стул, ***тут же*** в комнату входит кошка.

После чего Второй называет два существительных, а его сосед справа (Третий) связывает эти слова между собой, но так, чтобы **за один круг способы связывания не повторялись**, то есть были бы все разные.

– *Лошадь, пчела.*

– *Лошадь посмотрела на стену, и я увидела пчелу.*

И так дальше по кругу.

Левитация руки



Одношаговый рефрейминг

Мне бы хотелось, чтобы твоя рука начала опускаться, **но не раньше**, чем твое бессознательное найдет не менее трех новых вариантов поведения в данной ситуации, полностью удовлетворяющих всем сторонам твоей личности и гораздо более эффективных, чем имеющийся на данный момент вариант поведения. И именно в тот момент, когда твоя рука коснется твоей ноги, эти новые варианты поведения войдут в твою жизнь.

И ты будешь **вне состояния** опустить свою руку до тех пор, пока твое подсознание (нечто) не создаст и начнет использовать ТРИ новых способа поведения, которые будут превосходить то, что было раньше, и эти ТРИ новых варианта поведения будут полностью удовлетворять всем сторонам твоей личности.