

Âncoras Simples



1 – Identifique o estado positivo ideal que quer ancorar. Seja claro e específico na descrição do estado que pretende.

P. ex.: necessito de calma para uma reunião que vou ter.

2 – Defina o estímulo e lugar da âncora.

3 – Lembre-se duma experiência que já tenha tido em algum momento da sua vida e que tenha tido intensamente o estado que pretende. O contexto pode ser diferente.

P. ex.: Vou procurar um episódio da minha vida em que me tenha sentido muito calma.

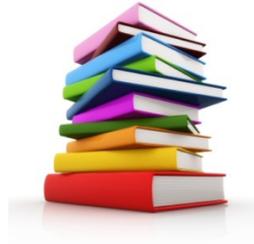
4 – Reviva esse momento o mais intensamente que conseguir. Veja tudo o que via, oiça tudo o que ouvia e sinta o que sentia. Envolve-se, totalmente, com a experiência.

5 – Assim que atingir o pico do estado emocional ative o estímulo que definiu para a sua âncora.

6 – Faça um break state e teste a âncora.

7 – Ponte para o futuro. Imagine-se no futuro numa situação em que necessitaria deste estado emocional. Dispare a âncora e verifique como se sente.

Pilha de Âncoras



1 – Identifique os recursos que necessita.

P. ex.: necessito de energia, boa disposição e confiança para uma palestra que vou dar.

2 – Defina o estímulo e lugar da âncora.

3 – Lembre-se duma experiência que já tenha tido em algum momento da sua vida e que tenha tido intensamente o recurso que pretende. O contexto pode ser diferente.

P. ex.: Vou procurar um episódio da minha vida em que me tenha sentido totalmente enérgica.

4 – Reviva esse momento o mais intensamente que conseguir. Veja tudo o que via, oiça tudo o que ouvia e sinta o que sentia. Envolve-se, totalmente, com a experiência.

5 – Assim que atingir o pico do estado emocional ative o estímulo que definiu para a sua âncora.

6 – Faça um break state e teste a âncora.

7 – Repita os passos 3 a 6 para cada um dos recursos que deseja.

8 – Ponte para o futuro. Imagine-se no futuro numa situação em que necessitaria deste estado emocional. Dispare a âncora e verifique como se sente.