

Colapso de Âncoras

Por vezes criamos âncoras negativas que precisam de ser alteradas.

O que fazemos é destruir a âncora, acionando duas âncoras ao mesmo tempo, a negativa e outra positiva e mais forte. Geramos desta forma um estado de confusão que provocará um novo estado.

1 – Definir o estado emocional negativo que queremos neutralizar e o estado positivo necessário.

2 – Defina o estímulo e lugar da âncora negativa e da positiva.

3 – Lembre-se duma experiência que já tenha tido em algum momento da sua vida e que tenha tido intensamente o recurso positivo que pretende. 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.

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

5 – Faça um break state e teste a âncora. Ela deverá ser forte. Se necessário reforce-a.

6 – Ancore o estado negativo usando o mesmo procedimento.

7 – Dispare as duas âncoras ao mesmo tempo e deixe-as permanecer até que a integração neurológica atinja o seu pico.

8 – Levante a âncora negativa e deixe a positiva por mais 5 segundos.

9 – Ponte para o futuro: Imagine uma situação no futuro em que anteriormente teria tido aquela sensação ruim. O que sente?