

MUDAR SUBMODALIDADES

Vamos agora compreender como funcionam as suas submodalidades.

- Pense num momento agradável que passou com alguém de quem goste e anote as submodalidades.
- De seguida pense num momento desagradável que tenha vivido e anote as submodalidades.

Submodalidades Visuais	Características	Situação agradável	Situação desagradável
Localização	perto ou longe		
Cor	cores ou a preto e branco		
Posição percetiva	associado ou dissociado		
Brilho	luminosa ou opaca		
Tamanho	grande ou pequena		
Imagem	fotografia ou filme		
Enquadramento	emoldurada ou panorâmica		
Nitidez	focada ou desfocada		
Submodalidades Auditivas	Características	Situação agradável	Situação desagradável
Localização	De onde vem o som?		
Volume	O som é alto ou baixo?		
Tom	O som é grave ou agudo?		
Contínuo/intermitente	O som é contínuo ou intermitente?		
Ritmo	É rápido ou lento?		
Melodia	O som tem melodia?		
Submodalidades Cinestésicas	Características	Situação agradável	Situação desagradável
Localização	zona do corpo onde sente		
Intensidade	É forte ou fraca?		
Tamanho	grande ou pequena		
Temperatura	É quente, é fria ou morna?		
Forma	alguma forma		
Peso	É leve ou pesada?		