

MAPPING ACROSS

O mapeamento cruzado simples utiliza-se para alterarmos a forma como nos sentimos numa situação desfavorável para a forma que nos sentimos numa situação favorável.

Mapeamos ou transferimos as submodalidades dum determinado estado ou contexto para outro. É muito útil quando queremos disponibilizar um estado de recursos noutra situação.

Imagine-se que eu sinto que procrastino muito e quero ter mais motivação. A minha imagem de procrastinação é pequena, distante e escura. A minha imagem de motivação é grande, está perto e tem cor. Altero a imagem da procrastinação para que ela fique colorida, mais próxima e maior. Depois percebo o que muda.

MAPPING ACROSS

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		
Nítidez	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?		