

Poser une Ancre Positive

1. S identifie une expérience positive (et uniquement positive du début à la fin) , le genre d'expérience qui représente ce qu'il a envie d'être ou d'avoir plus dans sa vie.

2. P "guide" le sujet dans son expérience et calibre :

" Ferme tes yeux et retourne dans cette expérience, en voyant ce que tu vois au travers de tes yeux, ce qui t'entoure, entendant ce que tu entends, et comme tu prends conscience des sensations de ton corps, tu recontactes l'émotion/sensation de cette expérience... et tu permets à cette émotion de s'intensifier..."

Etat séparateur

3. P donne au S les instructions suivantes :

" Dans une moment tu vas retourner dans cette expérience, et pendant que tu es dedans je voudrais que tu m'en fasses une description sensorielle (ce que tu vois, entends, sens) et que tu choisisses maintenant un nom pour cette expérience que tu me donneras lorsque cette expérience sera au maximum de son intensité."

4. P guide le sujet dans son expérience, calibre et mémorise le contenu de la description ainsi que le nom de l'expérience.

Etat séparateur

5. P guide le S dans son expérience en reformulant la description sensorielle du sujet et lorsque celui-ci arrive au maximum d'intensité, il pose une Ancre K en disant le nom de l'expérience (Ancre A).

Etat Séparateur

6. P demande au sujet de se mettre dans un état neutre et réceptif et déclenche ses ancrés K et A et calibre. Vous devez revoir au moins une partie de la calibration réémerger.

7. Feed-Back du Sujet.

Comment Ancrer

Ancrage Kinesthésique :

Choisissez un endroit neutre que vous pouvez facilement retrouver. Reproduisez la même pression, surface, localisation à chaque fois que vous utilisez votre ancre. Ancrer sans frapper ! Vous pouvez éventuellement empiler au même endroit des ancrages de différentes situations comportant la même ressource afin de consolider celle-ci.

Ancrage Auditif :

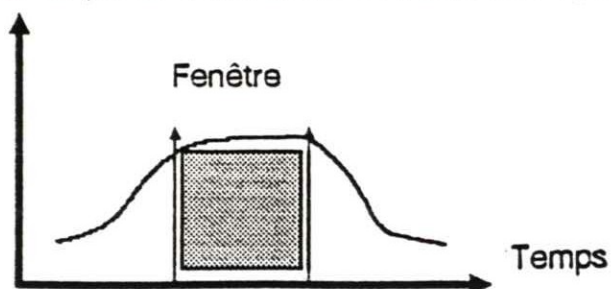
Reproduisez le même mot, avec la même tonalité, le même ton, tempo et modulation.

Quand ancrer

Assurez-vous que votre sujet soit bien associé dans son expérience (en contact avec l'état interne que vous voulez ancrer) avant de poser votre ancre et relâchez la juste avant qu'il ne sorte de son expérience.

Fenêtre d'ancrage

Intensité



ancrage