

Круг совершенства

1. Представьте себе «состояние собственного совершенства». Вспомните какую-либо ситуацию, в которой вы в полном объеме использовали собственные ресурсы, действовали на пике своего состояния и ощущали себя при этом просто супер!
2. Теперь на полу перед собой представьте круг, размер, форма и цвет которого ассоциируется у вас с этим состоянием собственного совершенства.
3. Представьте в центре круга самого себя, который прямо сейчас находится в «состоянии совершенства». Внимательно рассмотрите свой образ, и отметьте (мысленно опишите) внешние признаки этого состояния – поза, выражение лица, взгляд, улыбку, жесты.
4. Установите мысленно контакт со своим образом – помашите ему (то есть себе) рукой и заметьте, что он\она вам отвечает. Скажите мысленно или вслух «Привет! Как дела?» и «послушайте» голос, интонации, настроение своего образа. Можно даже протянуть руку и «похлопать по плечу» свой образ. Ваша задача - создать очень убедительный образ самого себя в состоянии «личного совершенства».
5. Когда будете готовы, войдите в центр круга и станьте этим образом (*ассоциируйтесь с «состоянием совершенства»*). Когда вы заметите, что ваше положение тела и внутреннее состояние соответствует тому образу, который вы создали (то есть вы стали «им»), мысленно оцените от 1 до 10 степень своего «состояния совершенства». Если необходимо, повысьте интенсивность переживания «состояния совершенства» - как будто вы нажали на рычаг усиления состояния в 10 раз. Теперь установите кинестетический якорь (например, сожмите большой и указательный пальцы правой руки на 5-6 секунд) .
5. Снова выйдите за пределы круга, отсоединитесь от «состояния совершенства» (диссоциируйтесь).
6. А теперь просто повторите шаги 5 и 6 несколько раз: войдя в центр круга, снова запустите переживание «совершенства» и снова включите якорь. Затем отпустите якорь и снова выйдите за пределы круга. (каждая последующая ассоциация с «совершенством», будет быстрее и интенсивнее предыдущей). В последний раз, входя в круг, вы должны заметить, что «состояние совершенства» возникает самостоятельно, без использования вашего кинестетического якоря.
7. Тест. Представьте в другом месте пространства ситуацию, в которой вам пригодилось

бы состояние собственного совершенства – как будто эта ситуация происходит прямо перед вами, как спектакль. Затем включите в себе свое «состояние совершенства» при помощи якоря, войдите в «круг ситуации» и мысленно переживите ее в «состоянии совершенства» - ассоциированно.

Можно повторить с несколькими воображаемыми ситуациями (репетиция будущего поведения).