

День 16. Привязываем себя к успеху

Всякий раз, когда вы находитесь в эмоционально возбужденном состоянии, все что происходит вокруг вас, пока вы на пике, ассоциируется с этим состоянием. Этот процесс называется «якорение» или привязка. Например, есть ли определенная песня, которая всякий раз, когда вы слышите ее, напоминает вам о человеке, с которым у вас когда-то были отношения. Это происходит потому что, когда вы были на пике эмоционального состояния, уникальные звуки этой музыки служили фоном. В вашем уме и в вашем теле образовалась связь, так, что всякий раз, когда вы слышите музыку, вы вспоминаете чувства, которые испытывали в тот самый момент.

Мы всегда создаем привязки. Мы постоянно учимся ассоциировать и создавать значения из того, что происходит вокруг нас, и обычно это происходит на бессознательном уровне. Секрет – понять якорение так, чтобы мы могли взять под сознательный контроль этот процесс и использовать его, чтобы натренироваться чувствовать себя так, как мы хотим и так, как нам нужно в данной ситуации. Разве это не было бы хорошо, заякорить себя на позитивные чувства по отношению к упражнениям? Или избавиться от негативных якорей, которые у вас возможно есть по отношению к ним сейчас? Развитие этого умения фактически может изменить любую сферу вашей жизни. Ниже дан список нескольких напоминаний по поводу якорения, подробно описанных в этой сессии.

Вот как создавать позитивные якоря.

1. Секрет самостоятельного создания привязки в том, чтобы сначала ввести себя в желаемое эмоциональное состояние. Например, чтобы заякорить целеустремленность, дышите так, как вы дышите, будучи полным энтузиазма, стойте так, как вы стоите, улыбайтесь так, как вы улыбаетесь, жестикулируйте или произносите утверждения или звуки, которые вы произносите,

когда по-настоящему торжествуете. Буквально ощутите себя на пике этого состояния.

2. Когда вы на пике желаемого состояния, раз за разом делайте что-нибудь особенное до тех пор, пока вы не создадите постоянный переключатель. Вы можете щелкать пальцами и произносить «отлично» всякий раз, когда вы находитесь на пике этого состояния, повторяя это десятки раз со все возрастающей эмоциональной интенсивностью.
3. Затем измените ваше состояние. Расслабьтесь. Поменяйте на мгновение ваш фокус.
4. Используйте ваш триггер, например щелкните пальцами и скажите «Отлично!» и вы должны почувствовать, что ваше тело быстро переключается обратно в пиковое состояние.

Как разрушить негативные привязки.

1. Создайте ряд позитивных якорей.
2. Запускайте позитивный и негативный якоря одновременно. Это разрушит негативную ассоциацию.

Два ключевых момента, как сделать позитивные якоря эффективными, состоят в следующем:

1. Убедитесь, что вы находитесь в желаемом эмоциональном состоянии: что вы дышите так, как дышите, находясь в нем, что у вас на лице именно то выражение, что вы говорите себе именно те вещи. Что вы действительно в том состоянии, которое хотите заяцепить.
2. Постоянно привязывайте триггер к этому состоянию. Уникальное прикосновение, выражение лица, жест, щелчок пальцами, что-то, что вы будете использовать в будущем, как спусковой крючок для вашего якоря.

Как выполнять «Паттерн взмаха»

1. Определите поведение, которое вы хотите изменить, а затем представьте это поведение перед вашим мысленным взором.
2. Создайте картину самого себя, каким бы вы были, если бы совершили желаемые изменения.
3. Поработайте с этими двумя картинами так, чтобы нежелательное поведение автоматически выступало триггером для творческого и плодотворного. Сделайте это при помощи создания большой, яркой картины того поведения, которое вы хотите изменить, затем в правом нижнем углу этой картины создайте маленькую темную картинку того, как вы хотите себя вести. Теперь возьмите эту маленькую картинку и менее чем за секунду увеличьте ее размер и яркость и буквально продавите ее через картину нежелаемого поведения. Как только вы сделаете это, скажите: «жжухх!» со всем тем вдохновением и энтузиазмом, на которые вы способны.
4. Ключевой момент в этой модели – скорость и повторение. Сделайте это пять или шесть раз, так быстро как вы можете – и повеселитесь, делая это! То, что вы говорите своему мозгу: «Видишь это! Жжухх! Делай это! Жжухх! Видишь это! Жжухх! Делай это!...» до тех пор, пока старая картинка автоматически не запустит новую картину, новые состояния и, как следствие, новое поведение.

ВАШЕ ЗАДАНИЕ:

1. Создайте положительный якорь.
 - а. Выберите эмоцию, которую вы бы хотели «иметь на кончиках пальцев».
 - б. Перенесите себя назад во времени, когда вы действительно себя так ощущали.

- с. Привяжите это чувство к жесту (например сжать кулак и сказать «Да!») и делайте это снова и снова, до тех пор, пока вы не сможете запускать это чувство при помощи якоря.
2. Выполните «Паттерн взмаха» , как описано выше, по крайней мере 15 раз.

[illegible]