

НЛП якоря: как это работает " в натуре" ВЗРОСЛЫЙ ПРИМЕР

{youtube}RRUEtsPSjd8{/youtube}

Описание:

ВСЕ ДЕЛАЮТ ЭТО!

Но при этом "Якоря" - самая загадочная тема НЛП. Подозреваю, что ее специально так называли, чтобы этот мощный инструмент был понятен только "посвященным".

На самом деле **ВСЕ ПРОСТО, БЫСТРО и СОВСЕМ НЕ БОЛЬНО!** ;)))

Этот эпизод - великолепный пример, как женщины "подхватывают" мамыны якоря своих мужей. Обычно, правда, это любимая еда "из детства", манера поддержания порядка в доме и правила управления бюджетом семьи. Однако на самом деле таких якорей тысячи, главное их вовремя рассмотреть и подхватить!

www.mcnlp.ru

ЯКОРЯ И ЯКОРЕНИЕ

«Якорь» -- это внешний или внутренний стимул, который связан с определенной эмоцией/ физиологическим состоянием.

Проще говоря, якорем в НЛП называется какой-либо символ или действие, которое автоматически вызывает в нас то или иное состояние. Например, школьный звонок, как правило, заставляет нас погрузиться хотя бы на мгновение в воспоминания детских лет -- а заодно подумать, не опаздываете ли вы на урок. Звук вашего имени вызывает желание оглянуться; обстановка вашей комнаты напоминает вам, что вы -- дома, (что бы это для вас не означало). Поцелуй приводит вас в состояние приятного волнения. Пятница связана для многих людей с предвкушением отдыха. А запах маминых пирогов пробуждает аппетит, (разумеется, если пироги вашей маме обычно удаются).
Как возникают якоря? Двумя способами. Во-первых, путем повторений. Если вы встречаетесь с повторяющимися случаями (школьный звонок, светофор), эта ассоциация со временем закрепляется. Во-вторых, якорь может быть установлен с первого раза, если эмоция является сильной и время выбрано правильно (например, механизм приобретения фобии связан с якорением). Повторение требуется только тогда, когда нет особой эмоциональной вовлеченности.