

ТЕХНИКА «ИЗМЕНЕНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ИСТОРИИ»

Техника «Изменение личной истории» **показана к применению**, когда в определенных ситуациях периодически проявляется одно и то же нересурсное состояние. Главные слова здесь:

- «**периодически**»
- «**одно и то же состояние**»

Часто человек сам хорошо знает это состояние и ситуации, в которых оно появляется. Поэтому, по возможности, он пытается избежать этих ситуаций. Но если этого сделать не удастся, он старательно готовится к ним, придумывая разные способы «страховки», которые на практике оказываются малоэффективными. Типичные ситуации:

- «страх» выступления перед аудиторией,
- необоснованный «мандраж» перед каждым экзаменом,
- постоянные сложности при обсуждении определенных тем,
- осознаваемая неадекватная реакция на конкретного человека,
- неконтролируемое «дурацкое» поведение при контакте с определенными типами людей («мой тип мужчины», «мой тип женщины», знаменитости, чиновники, высокопоставленные руководители и т.д.)
- «невозможность» позвонить незнакомому человеку и т.п.



Необходимые условия, навыки и знания, которые обеспечат успешное выполнение данной техники приведены на сайте в разделах META-КАПИТАЛ и META-РЕЦЕПТЫ: полный сборник.

Инструкция:

1. **Установите особый якорь** на нежелательное или неприятное чувство (состояние), которое периодически повторяется и находится вне контроля клиента.
2. **Используйте этот якорь** для того, чтобы провести клиента по его личной истории от Настоящего к Прошлому до самого первого момента появления неприятного переживания. Каждый раз, когда клиент находит в своем прошлом переживании с подобными чувствами, попросите его задержаться там и определить время и контекст происходящего события. Якорь удерживается постоянно на протяжении всего процесса воспоминания, однако интенсивность переживаний должна быть минимальной!
3. Когда клиент находит 2-5 событий такого рода (если клиент найдет их больше, то выберите из них 3 самых интенсивных и значимых), **отпустите негативный якорь**, произведите разбивку состояния, и помогите клиенту занять диссоциированную позицию.
4. Мысленно обратите клиента к самой ранней из найденных ситуаций и **исследуйте диссоциированно**, какие **ресурсы** нужны были ему в той ситуации, чтобы нормально ее пережить. Также **найдите триггер**, который запускает негативную реакцию.
5. **Найдите доступ ассоциировано** к каждому названному клиентом ресурсу **и заякорите** его общим якорем.
6. Предложите клиенту мысленно вернуться в самую раннюю ситуацию, чтобы, прожив ее заново с использованием найденных ресурсов, изменить ее восприятие. **Используйте для этого одновременное соединение ресурсного и нересурсного якорей**. Ассоциируйте клиента с событием за несколько секунд до триггера.
7. **Диссоциируйте** клиента от нового переживания **и проверьте результат** привнесенных **изменений**. Если для полного удовлетворения клиенту мало проделанных изменений (вы должны это откалибровать), вернитесь к шагу 4, найдите дополнительные ресурсы и добавьте их к уже выбранным ресурсам.
8. **Повторите шаги 4 – 7 для каждого последующего выбранного опыта**, сохраняя естественный порядок событий.
9. **Проверка**. Попросите клиента подумать о бывшем нересурсном состоянии или вспомнить события в прошлом, где присутствовало это негативное состояние. Прodelайте поведенческую проверку и откалибруйте, действительно ли изменилась реакция клиента.
10. **Экологическая проверка**. Спросите клиента, не потерял ли он чего-нибудь важного, начав реагировать на подобные ситуации по-новому или не приобрел ли чего-то нежелательного при новом реагировании.
11. **Подстройка к будущему** с применением данных ресурсов. Пусть клиент подумает о ситуации в ближайшем будущем, когда ему представится возможность проявить свои новые стратегии реагирования. Если нужно, то можно передать клиенту ресурсный якорь.