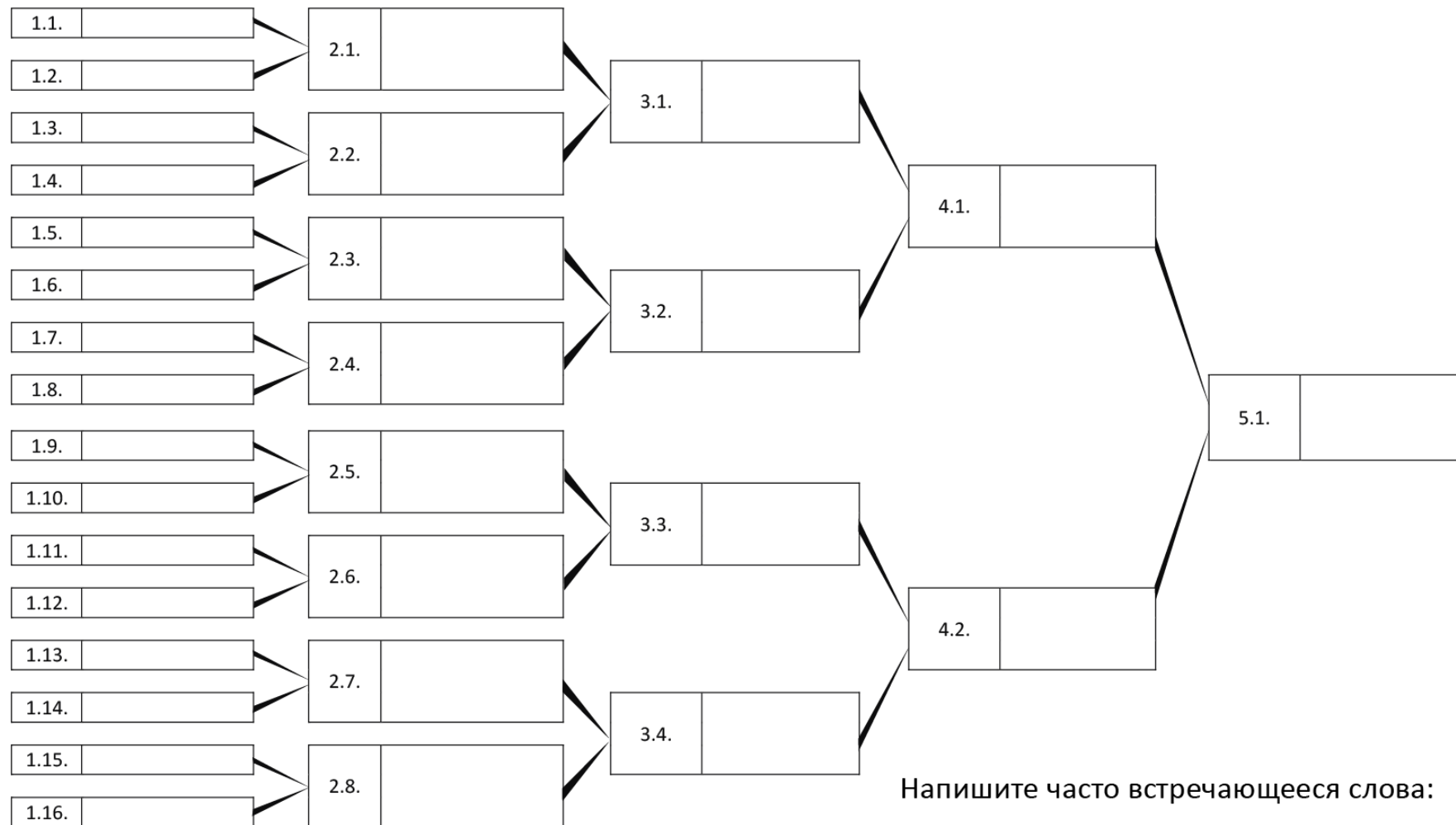


16 ассоциаций

Создайте запрос:

напишите ключевое слово _____



Напишите часто встречающиеся слова:

Правила работы с таблицей «16 ассоциаций»

1. Честность

Люди склонны изменять или конструировать реальность. Для достижения хорошего результата необходимо быть максимально честным по отношению к себе.

2. Тело никогда не врет

В процесс работы визуализация и эмоциональные стимулы всегда отзываются в теле, в какой-либо его части. Если неприятные ощущения присутствуют, то визуализацию нужно изменить. Или сгенерировать новую.

3. Спонтанность

Наибольший эффект от работы с таблицей проявляется тогда, когда решение является спонтанным. То есть, работая с таблицей, пишите первую мысль, которая приходит в голову.

4. Креативность

Желательно расширять ассоциативные ряды максимально. Используйте фантазию.

5. Последовательность

Чтобы все получилось наилучшим образом, нужно действовать согласно алгоритму, по процедуре. Комкать процесс, перескакивать через этап нельзя.

6. Фиксация результатов

Любой коучинг предполагает динамику. Чтобы оценивать результаты прогресса, нужно фиксировать все на бумаге.

Порядок работы

Распечатайте бланк для работы с методикой.

Создайте запрос.

Методика «16 ассоциаций» дает возможность безопасно исследовать содержание Вашего внутреннего мира, больше понять себя и стать более эффективными в решении жизненных задач. Запрос должен быть лаконичным, касающимся только Вас и при наличии исследовательского момента.

Чаще всего люди анализируют три основных жизненных аспекта:

1. Отношения с партнером (родителем, ребенком и пр.)
2. Взаимосвязи между мной и работой.
3. Особенности моего внутреннего состояния.

Запрос следует формулировать в виде образа конкретной проблемы или образа желаемого результата.

Визуализируйте запрос в виде конкретного образа.

Например, у меня есть *проблема*: откладываю все на последний момент. А потом в спешке делаю, что нужно. Испытываю стресс, рискую не успеть или выполнить некачественно.

Желаемый *результат*, чтобы я выполняла задачи в срок, по плану, с высоким качеством.

Запрос для исследования может выглядеть так: **аврал в работе.**

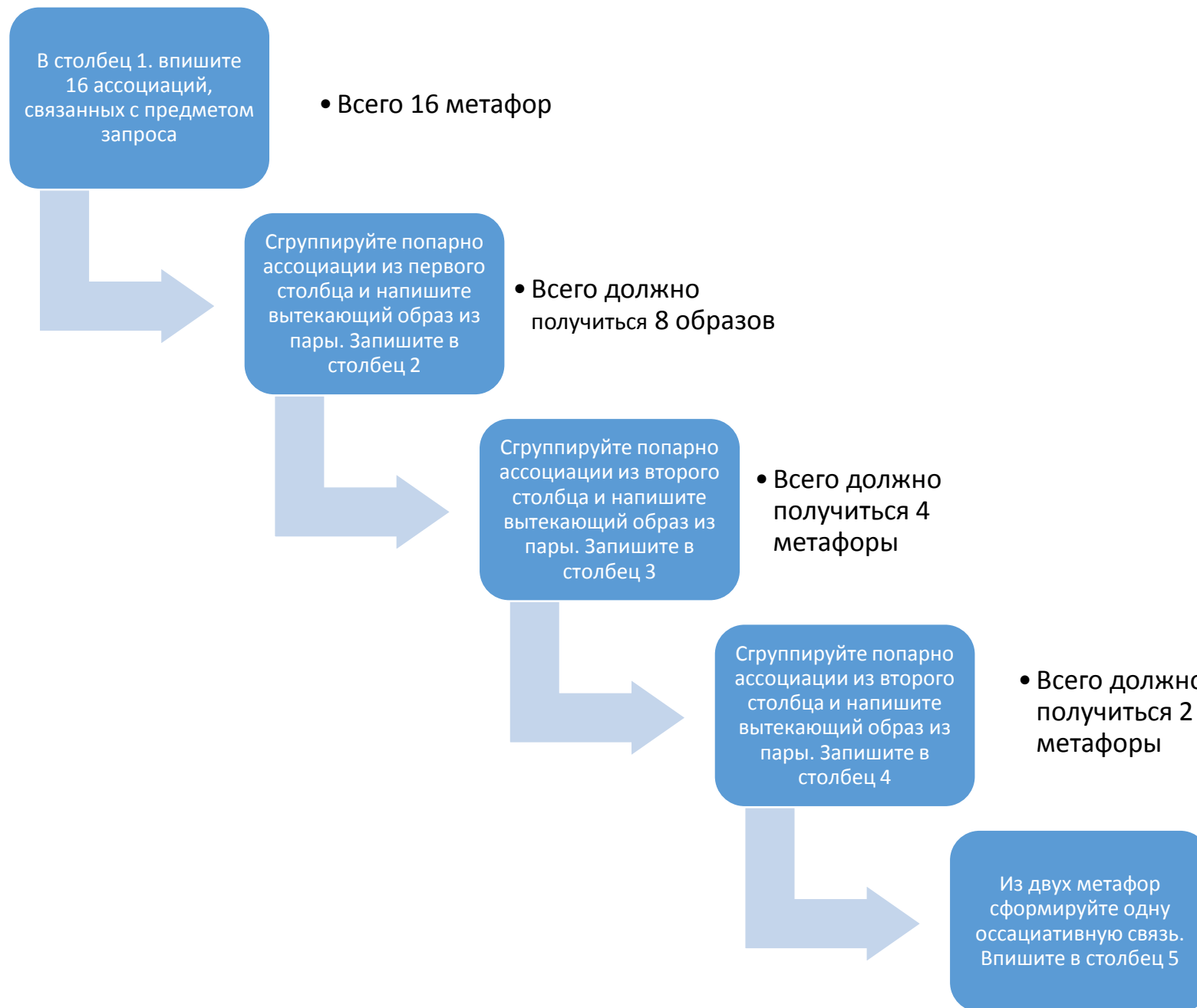
Результатом этого исследования будут причины откладывания на последний момент.

Создайте ассоциативную связь (смотреть рисунок 2)

Оцените каждую ассоциацию,

какой заряд она несет, позитивный, нейтральный или негативный. Позитивные выделите зеленым маркером, негативные – красным. Нейтральные оставьте без выделений.

Рисунок 1 Создание ассоциативных связей



Если в процессе работы вы испытываете затруднения с созданием ассоциаций, попробуйте вспомнить конкретную ситуацию, которая случилась в реальности и описать эмоции и чувства.

Пропускать ячейки таблицы или не дописывать нельзя, иначе ломается логика и результат сильно искажается.

Может случиться такое, что какие-то слова или образы Вы будете использовать чаще одного раза. Ничего страшного! Используйте так, как хочется. Слова, которые повторяются следует еще раз выписать в правом нижнем углу в специально отведенном месте.

Как оценивать результат.

1 столбец – это наши ассоциативные связи, отражающие стереотипы, убеждения, социальные мифы, привитые нам обществом и воспитанием.

2 столбец – наши подсознательные мысли и желания

3 столбец – наша эмоциональная сфера. Здесь крайне важным является эмоциональный потенциал каждой метафоры.

4 столбец – две ассоциации, которые являются стратегически важными в данном вопросе. Две метафоры несут информацию о том, что нужно сделать, решение их – ключевой фактор успеха.

5 столбец – глубинная ассоциация финальное слово. Определите, какой заряд оно несет, определите, насколько Вам комфортно с этой ассоциацией.

4 и 5 столбец – треугольник решения. Способ и метод принятия решений по ключевому запросу.

Оценка деструктивного кода

Где больше всего негативных ассоциаций? Откуда они идут?

Попробуйте выделить ключевые «поворотные» точки, (первые негативы в горизонтальных цепочках) источники переживаний и негативных эмоций. Если у вас есть часто встречающиеся слова – то лучше начать анализ с их нахождения в таблице. Эти метафоры являются наиболее значимыми и травмирующими. Работать с ними нужно в первую очередь.

Перекодировка

Замените негативные ассоциации на позитивные. Можно зачеркивать и сверху вписывать другие слова. Например, «лень» заменить на «возможность подумать».

Важно, заменить все «поворотные» ассоциации на позитивные, вплоть до изменения финального слова.

Если не получается это сделать, попробуйте войти в ресурсное состояние при помощи медитации или дыхательной техники, и, находясь в нем, переписать код.

Оценка полученных изменений

В идеале, все ассоциации должны быть позитивными или нейтрально-позитивными в соотношении 60 на 40.

Посмотрите внимательно на ключевой запрос, финальное слово и варианты стратегий решения ключевого запроса (столбцы 4 и 5). Как Вы считаете, существуют ли еще пути достижения результата, кроме описанных? Попробуйте расширить диапазон возможностей.

Зафиксируйте позитивные изменения

Перепишите таблицу заново, составьте яркий коллаж или рисунок, который будет отражать ваше эмоциональное состояние (позитивное). Первоначальную таблицу и все последующие наработки следует оставить, чтобы через пару недель вернуться к исходному коду и сравнить изменения в своем внутреннем состоянии.

Совершайте действия!