

KOTVENÍ ZDROJŮ

Je to velmi mocná a **účinná metoda NLP**, vyvolání požadovaného stavu v určité situaci, kde potřebujete jiný pocit, než obvykle máte. Každý z nás má různé emocionální stavy, můžeme si vybrat ty, které chceme využít a opakovaně je zažívat pomocí spouštěče.

Vnější spouštěče jsou např. sluchové. oblíbená melodie, která v nás vyvolává asociaci – příjemné pocity a opakováním tyto pocity posilujeme. Vnější podnět může spustit i negativní stav, např. malé prostory vytváří (asociují) pocit paniky u lidí trpící klaustrofobií.

Životy mnoha lidí jsou omezeny strachem z minulosti, který nebyl přehodnocen. Naše mysl nemůže nevytvářet asociace.

Jsou asociace, které jste si vytvořili příjemné a užitečné?

Můžeme si zvolit asociace, které chceme vytvořit. Rozhodnout se dopředu i u těch netěžších zážitků z vašeho života, jak je chcete vnímat. Pro každou nepříjemnou situaci si můžeme vytvořit novou asociaci a tím i novou reakci – pomocí kotvení.

Kotvení lze využít v každodenním životě, např.:

Chodíte domů s očekáváním, co zase bude, jste našťvaná? Chcete být klidná, laskavá s dobrou náladou a změnit tak atmosféru v rodině? Ukotvěte si požadovaný pocit na kliku u vstupních dveří do domu nebo bytu.

Používání vlastních tvořivých stavů **pomocí kotvy** je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak **měnit vlastní chování i chování druhých lidí**. Jestliže změníme své chování, změní se tak chování druhých lidí a vaše vnímání celé situace bude jiné.

Kotvení je možné více způsoby:

- Jedna kotva – jeden pocit např. sebedůvěra
- Jedna kotva – více zdrojů, pocitů – sebedůvěra, vnitřní klid, rozhodnost,
- Řetězení kotev - jedna kotva vyvolává další kotvu
- Bourání kotev – negativních
- Změna osobní historie – pokud se pořád vrací problematické pocity nebo chování pocity typu „Proč to pořád dělám?“