# PNL - SUBMODALITÀ

Roma, 8 maggio 2015

# Piacere di conoscervi ☺

## Mi chiamo GIORGIA CACCIANTE

## E sono Licensed NLP Coach e NLP e Coaching Trainer

# PROGRAMMAZIONE NEURO-LINGUISTICA

https://www.youtube.com/watch?v=LBgnMeSI19s

# PNL - Programmazione Neuro-Linguistica

- Il libretto di istruzioni della tua mente
- Lo studio della struttura dell’esperienza soggettiva
- Lo studio degli effetti che le parole hanno sulla neurologia delle persone

# LA MAPPA NON È IL TERRITORIO

La nostra mappa del territorio è considerata:

**UNICA – VERA – GIUSTA**

- Crediamo che tutti la pensino come noi
- Crediamo che esistano vari punti di vista ma pensiamo che il nostro sia l'unico vero
- Crediamo che tutte le opinioni abbiano un fondo di verità ma pensiamo che la nostra sia la migliore

Il nostro stato emotivo è condizionato non dalla realtà ma dal **significato che noi attribuiamo a quella realtà** nella nostra esperienza soggettiva

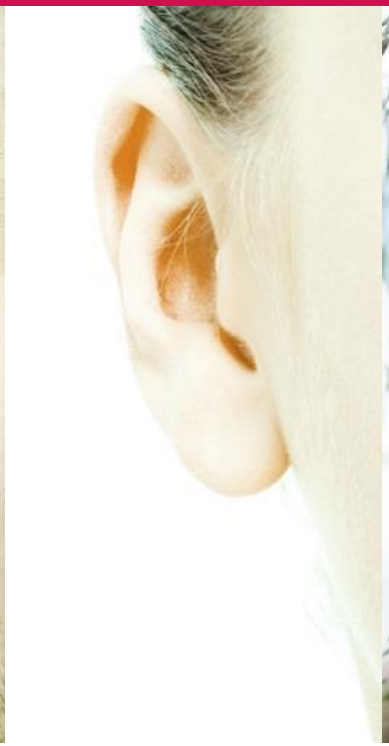
**Codifichiamo le esperienze attraverso il linguaggio che a sua volta le influenza**

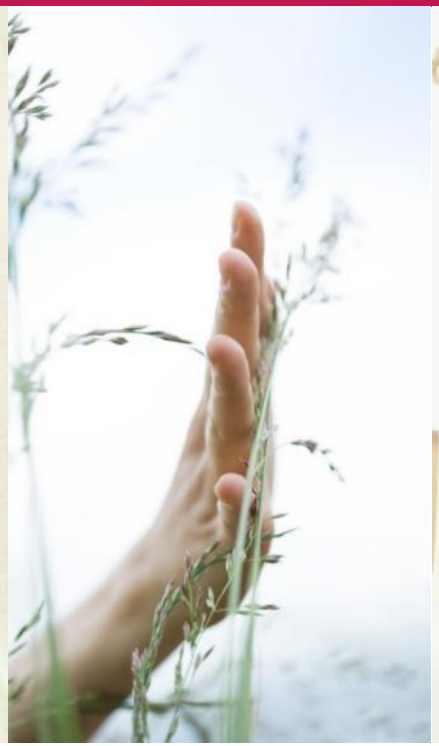
**La realtà è diversa**
**dalla percezione della realtà.**

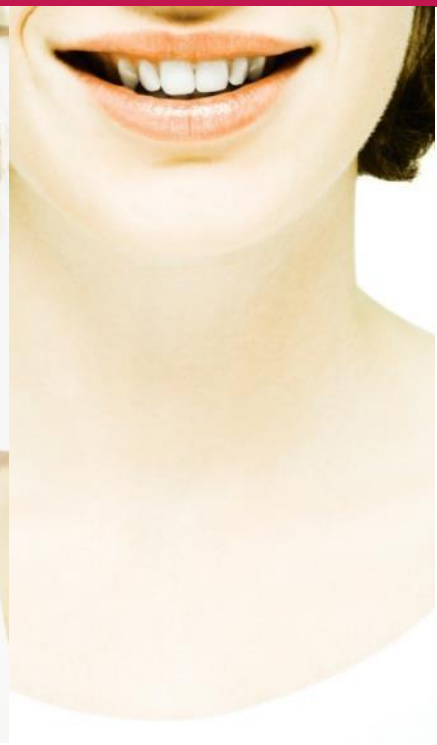
Le persone elaborano, organizzano e ricordano le loro esperienze
**attraverso i 5 sensi**

**VISTA – UDITO – TATTO – OLFATTO - GUSTO**

# SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI







V A K O G

visivo auditivo cinestesico

# AD ESEMPIO SEI... SE...

Visivi

Auditivi

Cinestetici

I sistemi rappresentazionali sono **processi sensoriali** che danno origine e regolano il comportamento

## I VISIVI utilizzano prevalentemente termini riconducibili al senso della vista

«Mi ***sembra*** che vada bene così»
«Fare un ***quadro*** della situazione»
«Allargare gli ***orizzonti***» - «Siamo ***allineati***»
«Ci credo solo se lo ***vedo coi miei occhi***»
«Metti le cose in ***prospettiva***» - «Futuro ***brillante***»
«La ***vediamo*** nello stesso modo»
«Non ***ci vedo*** più dalla fame» - «Vedo tutto ***nero***»
«Ho ***l'immagine*** scolpita nella mia memoria»

**Gli AUDITIVI utilizzano prevalentemente termini riconducibili al senso dell'udito**

«Questa cosa ***suona*** giusta»

«Qualcosa mi ***dice*** che andrà bene»

«Ti ***ascolto***, ***parlamene*** ancora»

«Siamo in ***sintonia***» - «È fuori tempo»

«Ci credo solo se lo ***sento*** con le mie orecchie»

«Ha un aspetto ***armonioso***»

«È ***forte e chiaro***» - «Continuo a ***ripetermi*** che...»

**I CINESTESICI utilizzano prevalentemente termini riconducibili alle sensazioni**

«Andrà bene me lo ***sento***»
«Mhh… questa cosa ***mi puzza***»
«Quella persona è proprio ***acida***»
«Ho un buon ***presentimento***»
«Ci credo solo se lo ***provo*** sulla mia pelle»
«Ho bisogno di un po' di ***pepe*** nella mia vita»
«Cerco di ***soppesare*** le cose»
«Mi ***si stringe*** lo stomaco a sentire certe cose»

Questi modi di esprimerci non sono solo delle **metafore**, descrivono con precisione il processo che il nostro cervello fa per codificare e poi ricordare le esperienze

Riconoscere e rispettare i canali rappresentazionali del nostro interlocutore serve a farci entrare prima in sintonia con lui: ossia a **stabilire rapport**

L’abilità di instaurare una connessione con gli altri tale da creare un clima di fiducia e reciproca comprensione. Stabilire rapport significa incontrare le persone sul loro terreno.

Per farlo, occorre sapere come gli altri comunicano e soprattutto dimostrare di averlo compreso! Come?

Ad esempio, utilizzando gli stessi canali sensoriali del tuo interlocutore!

Ricalcando l'altro, ossia incontrarlo nel punto in cui si trova, riflettendo quello che crede sia vero o accordandosi con parte dell'esperienza che sta vivendo.

# COME ALTRO RICALCARE?

Postura
Movimenti
Gesti
Respiro
Tono della voce
Sistemi rappresentazionali

Parole chiave
Convinzioni
Valori
Identità
Scopo
Obiettivi

# ORA TOCCA A VOI ☺

## Allenamento VAKOG

## Esercizio a coppie – 5 minuti a testa

A racconta una sua esperienza a B per 5 minuti

B scrive i termini VAK e alla fine del racconto restituisce il resoconto ad A

A racconta la stessa esperienza arricchendo il linguaggio

Cambio di ruolo

Esistono solo **3 modalità principali** ma all'interno di queste esistono anche delle **submodalità** o sottomodalità

**Le submodalità sono i modi in cui il cervello ordina e codifica l'esperienza**

Questi schemi possono essere usati per **cambiare i modi in cui reagiamo** alle nostre esperienze e pensiamo ad esse

Non è mai troppo tardi per farsi un’infanzia felice.

Richard Bandler

# SUBMODALITÀ VISIVE

Num. di immagini
Ferma / movimento
Dimensioni
Forma
Colori / bianco-nero
Nitida / sfocata

Chiara / scura
Posizione nello spazio
Con / senza contorni
Bi/tridimensionale
Associato / dissociato
Distanza da voi

# SUBMODALITÀ AUDITIVE

Volume
Intensità
Timbro
Tempo
Tonalità
Mono/Stereo

Durata
Ritmo
Direzione della voce
Melodia (monotona o gamma melodica)

# SUBMODALITÀ CINESTESICHE

Posizione del corpo
Sensazione tattile
Temperatura
Battito cardiaco
Ritmo del respiro
Pressione

Peso
Intensità
Movimento / direzione
Fragranza
Intensità odore
Sapori o sensazioni

# SUBMODALITÀ - Video Harry Potter

# SUBMODALITÀ 1

Pensa ad un’esperienza molto gradevole

Torna a quel ricordo e
**rivedi ciò che hai visto** in quel momento

Guardando quel ricordo, **cambia la luminosità dell’immagine**, prima aumentala e **nota come cambia la tua sensazione**. Poi diminuisci e nota come cambia di nuovo. Se peggiora, riportala al punto di partenza.

# SUBMODALITÀ 2

Pensa ad un’esperienza sgradevole

Torna a quel ricordo e
**rivedi ciò che hai visto** in quel momento

Guardando quel ricordo, **diminuisci la luminosità dell’immagine** e **nota come cambia la tua sensazione.** Se peggiora riportala al punto di partenza.

# SUBMODALITÀ 3

Pensa ad un ricordo piacevole

Torna a quell'immagine e
**rivedi ciò che hai visto** in quel momento

Guardando quel ricordo, **aumenta le dimensioni dell'immagine** e
**nota come cambia la tua sensazione**
Poi osserva come cambia se la riduci

# ORA TOCCA A VOI ☺

## Estrazione delle submodalità

## Esercizio a coppie – 5 minuti a testa

A pensa e rivive **un ricordo piacevole**

B estrae le submodalità e le scrive, mentre

guida A a cambiare una submodalità alla volta

L'obiettivo è intensificare il piacere del ricordo

Se cambiando un parametro il ricordo migliora lasciatelo così altrimenti riportate il parametro a come era!

# ORA TOCCA A VOI ☺

## Estrazione delle submodalità

## Esercizio a coppie – 15 minuti a testa

A pensa e rivive **un ricordo sgradevole**

B estrae le submodalità e le scrive, mentre

guida A a cambiare una submodalità alla volta

L'obiettivo è diminuire l'intensità del ricordo

Se cambiando un parametro il ricordo è meno sgradevole
lasciatelo così altrimenti riportate
il parametro a come era!

## ATTENZIONE ALLE ECCEZIONI!

Di solito se **aumenti luminosità e dimensione** aumenta anche l'intensità della sensazione, a meno che non ci sia una stretta correlazione col contenuto

(es. cena a lume di candela, oppure molto grande può sembrare ridicola)

**Cambia sempre una submodalità per volta**, mai tutte insieme, altrimenti non potrai individuare «la differenza che fa la differenza».

Usare il cervello per cambiare
di R. Bandler – Astrolabio

Guida per l’esperto alle submodalità
di R. Bandler e W. MacDonald – Astrolabio

# GRAZIE

Obrigado
감사합니다
Gracias
Merci
Thank you
Danke
Grazie
شكرا لك
شكرا لك
شكرا لك
Euxαρισ
ありがとう
ありがとう