

## **FACILITACIÓN 1:**

### **Cambio de Submodalidades Visuales**

A: Facilitador

B: Explorador

C: Observadores

1-A pide a B que cierre sus ojos y recuerde una experiencia desagradable nivel 3. (para las prácticas entre compañeros utilizaremos una escala de 1 a 10. Siendo 10 lo más desagradable y 1 lo menos desagradable.)

2-Luego le pide que haga una representación de esa experiencia por medio de una imagen, como si la estuviera viendo proyectada en una pantalla o en una sala de cine.

3-A guía a B y lo asiste para que detecte las Submodalidades Visuales más significativas que tiene la imagen.

4-Estado Interruptor breve. Por ejemplo: levantarse de la silla, estirarse, respirar profundo, etc.

5-A chequea con B que cambios quiere hacer en cuanto a Submodalidades de ese recuerdo desagradable.

6-A guía a B para que realice el cambio de Submodalidades Visuales en la representación desagradable, hasta encontrar una configuración que le genere comodidad, alivio, o le permita sentirse mejor consigo mismo y con la experiencia.

7-A pregunta a B por su estado interno y chequea si necesita hacer algún otro cambio.

8-Finalizados los cambios, A pregunta a B: ¿Qué cambia ahora al pensar en esa experiencia o recuerdo?

9-A le da a B unos minutos para conectar con su respuesta interna antes de compartirla.

10-Cambio de Roles.