

META LEADER

---

NLP & Coaching Center

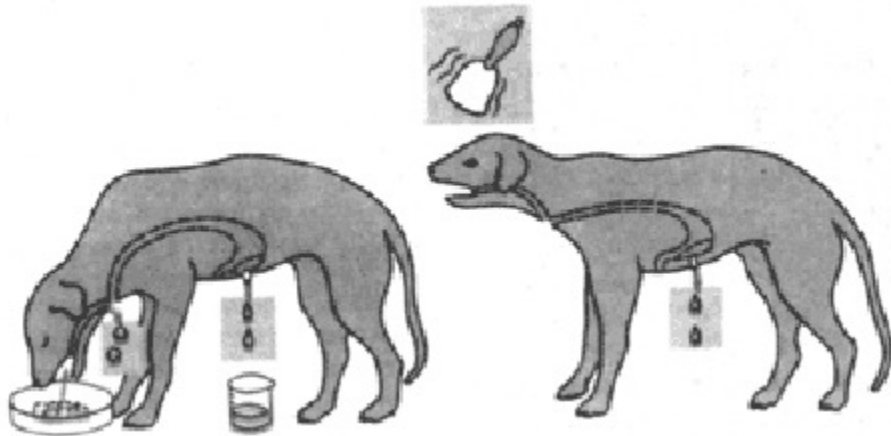
**Коллапс якорей в НЛП**

# Вспомните учебник биологии:

Академик Павлов...

Условные рефлексы...

Собака, у которой на звонок текла слюна...



**Якорь –**  
это любой стимул (триггер)  
связанный с определённой  
реакцией (состоянием)

# Якорем может быть



Прикосновение



Жест



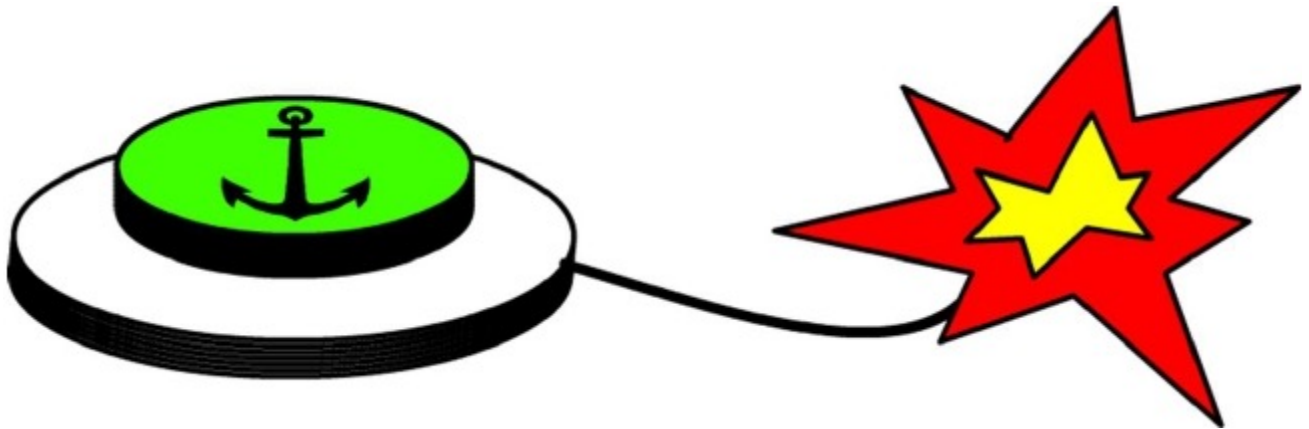
Интонация



Звук

# Якорь как кнопка звонка:

**нажал – звенит,  
отпустил - молчит**





Лейблы компаний - пример целенаправленного использования якорей.

# **Зачем нужно знать а якорях**

**Зная о якорях, вы можете:**

- быстро получать доступ к нужному состоянию практически в любой момент;**
- управлять состоянием других людей;**
- разрушать старые якоря**

# Несколько терминов

**Якорение** – процесс, посредством которого любое событие (звук, слово, поднятие руки, интонация, прикосновение) внутреннее или внешнее может быть связано с некоторой реакцией или состоянием и запускать ее проявление. Якоря могут возникать естественным образом и устанавливаться намеренно.

**Положительный Якорь** – якорь, вызывающий ресурсное состояние (приятное переживание).

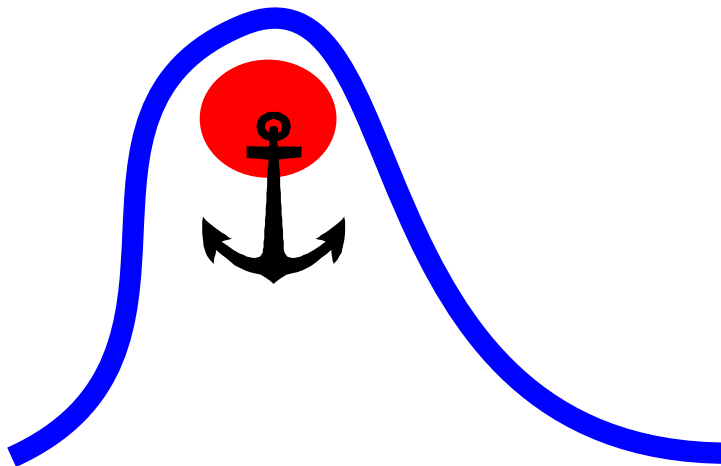
**Отрицательный Якорь** – якорь, вызывающий нересурсное состояние (неприятное переживание).

**Стимул (триггер)** – событие, которое собственно является якорем: прикосновение, голос и т.д.

**Переякорение** – замена стимула (триггера) или, наоборот, замена реакции в якорю.



# Правила использования якорей



## 1. Пик состояния

Якорь ставится на пике переживания

# Правила использования якорей



## 2. Необычность

Якорь – это что-то необычное в данном контексте: *жест, поза, звук...*

# Правила использования якорей



## 3. Точность

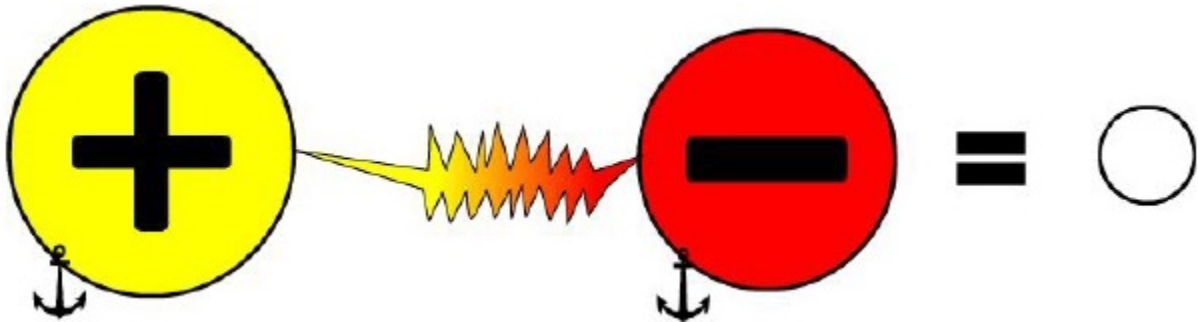
Воспроизводите якорь чрезвычайно *точно*: *точно* такой же звук или слово, произнесенное с *точно* такой же интонацией, *точно* такое же движение или прикосновение.

## ИСТОЧНИКИ РЕСУРСОВ

Вспомните и заякорите в качестве ресурсных состояний, следующие ситуации:

- были счастливы;
- были преуспевшим в чем-то;
- были любимым;
- были любящим;
- были уверенным;
- были продуктивным;
- создавали что-то;
- заботились о ком-то;
- достигали чего-то;
- наслаждались чем-либо;
- выигрывали;
- совершенствовались;
- получали подарок;
- дружили;
- чувствовали себя богатым;
- видели что-то приятное;
- имели больше, чем нужно;
- обладали запасом времени;
- столкнулись с приятной неожиданностью;
- узнали что-то новое;
- раскрыли тайну;
- хорошо узнали кого-то;
- хорошо поняли что-то;
- сделали правильный выбор;

# Коллапс якорей



Если интегрировать якоря **разной полярности** и приблизительно **одинаковой «силы»** то происходит «схлопывание», *коллапс*. Якоря как бы уничтожают друг друга. Например, если вы попытаете запустить один из уже сколлапсированных якорей, то у человека не будет меняться состояние.

*Коллапс* якорей используется для устойчивого изменения состояния в различных ситуациях, уничтожения нежелательных якорей, для изменения отношения и т.д.

# Как вызвать состояние?

С якорями *основная сложность* не столько установить якорь, сколько *вызвать состояние*.

С этим могут быть некоторые трудности: если вы хотите что-то продать, не каждое, даже очень приятное состояние, вызывает мотивацию купить (отрицательные якоря обычно ставятся либо на товары конкурентов, либо на ситуацию, когда "не купил/ не сделал").