

METODA KOTVENÍ

Kotvení pocitu vnitřního klidu



krasavhlave.cz

METODA KOTVENÍ

Metoda kotvení je jednou ze základních metod NLP. Jedná se o mimořádně účinnou techniku, díky které si můžete kdykoliv namodelovat určitý stav, pocit nebo vlastnost.

Funguje na základě podmíněného reflexu. Zjednodušeně řečeno je to podvědomý reflex, který vznikne naučenou reakcí na určitý podnět nebo spouštěč. Zároveň využívá toho, že naše tělo, mysl a emoce tvoří jeden propojený systém.

My tuto techniku využijeme k ukotvení našeho vnitřního klidu.

Ing. Michaela Vymětalová

Krása v hlavě

NLP metoda kotvení

Tělo, mysl a emoce jsou jeden propojený systém. Vaše mysl ovlivňuje vaše emoce a vaše tělo. A funguje to úplně stejně i naopak. Toho, stejně jako skutečnosti, že **mozek nerozeznává vzpomínku od představy**, využívá metoda kotvení. Znamená to, že si nejprve na těle na základě vzpomínky nebo představy ukotvíte požadovaný pocit, emoci, vlastnost, stav mysli nebo stav vědomí do svého těla (díky propojenosti celého systému). Následně si můžete tento zakotvený pocit kdykoli vyvolat na základě **podmíněného reflexu**. Stisknutím kotvy (bodu na těle, kam jste si tento pocit ukotvili), pak tento pocit opětovně vyvoláte kdykoli a kdekoli.

Metodu kotvení můžete provést sami, nebo můžete požádat partnera, aby Vás celou technikou provedl.



Příprava na techniku:

1. Vyberte stav nebo pocit, který budete kotvit v souvislosti s Vaším záměrem

Vyberte si **pocit** (emoci, stav vaší mysli nebo vědomí), který si chcete zakotvit. V tomto případě si chcete ukotvit Váš pocit vnitřního klidu. Nyní si vzpomeňte na období ve vašem životě, kdy jste vámi vybraný pocit (vnitřní klid) cítili úplně nejsilněji.

2. Vyberte místo na těle, kam budete tento stav nebo pocit kotvit

Vyberte si **místo na těle**, na kterém si daný pocit chcete zakotvit. Vybírejte takové místo, kterého se budete moci kdykoli zcela nepozorovaně dotknout (např. břicho levého ukazováčku apod.). Naopak se vyhněte místům, kterých se často dotýkáte mimoděk, nebo v jiné souvislosti (např. točíte si prstýnkem na levém prsteníčku). *Já si například pocit zakotvím na kloubu levého palce.*

3. Vyberte heslo a symbol

Vyberte si jedno slovo nebo sousloví, **heslo**, které bude vaši kotvu reprezentovat. Vaše heslo by mělo být v souladu s vybraným pocitem, mělo by Vám tedy asociovat vnitřní klid. *Může to být heslo „KLID“, „POHODA“ nebo jakékoli jiné heslo, které je pro Vás spojeno s pocitem vnitřního klidu, nebo se situací, kdy jste tento pocit cítili nejsilněji.*

Vyberte si jeden **symbol** (nebo představu ve formě momentky, fotografie), který bude vaši kotvu reprezentovat. Váš symbol by měl být opět v souladu s Vaším pocitem vnitřního klidu.

Postup kotvení

Na následujících řádcích najdete postup, jak techniku provádět. Celá technika se během procesu kotvení bude pětkrát opakovat, aby došlo k pevnému ukotvení pocitu do vašeho těla. Na její provedení budete proto potřebovat cca 15 minut času.

Pokud máte partnera, který vás bude celou technikou kotvení provázet, sdělte mu, jaký pocit jste si vybrali, na jakém místě na těle si ho budete kotvit, a jaké heslo budete při kotvení používat.

1. Ukotvení vybraného pocitu

1. Stoupněte si tak, abyste měli před sebou prostor a mohli jste udělat krok dopředu na místo Vaší tzv. **prostorové kotvy**.
2. Nyní si **vybavte situaci** ve vašem životě (zážitek), kdy jste se cítili přesně tak, jak se chcete naučit cítit teď, cítili jste nejsilněji pocit VNITŘNÍHO KLIDU. Vyberte opravdu ten **nejsilnější okamžik**, který vás napadá. Vybavte si tento zážitek **do všech detailů**.

Pokud takovou situaci (zážitek) ve svém životě nemáte, nebo Vás nic konkrétního nenapadá, **využijte představu**, že už nyní se nacházíte ve stavu absolutního vnitřního klidu a procíťte na maximum, jak to vypadá a jako se cítíte.

Možek nerozeznává vzpomínku a představu, proto je možné tento pocit cítit jen díky tomu, že jste plně v přítomném okamžiku a soustředíte se na svoji představu. Přesuňte se proto v představě do situace, kdy už jste ve stavu maximálního vnitřního klidu a vnímejte tuto situaci jako vzpomínku (pro kotvení vnitřního klidu však velmi doporučuji vybrat si konkrétní situaci nebo zážitek).

Přesuňte se v mysli do výše uvedené doby (situace, zážitku), kdy jste cítili vnitřní klid nejsilněji. Vybavte si tento zážitek do všech detailů.

3. Udělejte **krok dopředu**. V mysli vstupte do svého tehdejšího těla a začněte všemi smysly vnímat to, co jste tehdy vnímali. *Pokud máte partnera, který vás technikou provází, vše mu nahlas popisujte.*

Vidíte, co jste tehdy viděli. Co a koho ve své vzpomínce vidíte? Je ten obraz barevný nebo černobílý? Vidíte ho jako film nebo jako obrázek? Slyšíte, co jste tehdy slyšeli. Je zvuk silný nebo tichý? Slyšíte zvuky zřetelně nebo jakoby zdálky? Cítíte vůně a pachy, které jste tehdy cítili. Můžete cítit i chutě na jazyku nebo podněty na kůži. Nyní se soustředte na pocity, které jste tehdy cítili. Začněte tyto **pocity plně prožívat**.

4. Učiňte vaše pocity ještě intenzivnější, barvy ještě jasnější a zářivější, zvuky ještě hlasitější. Celý váš zážitek je ještě krásnější a zářivější. **Intenzita vašeho pocitu narůstá** a rozlévá se do celého vašeho těla. Cítíte jej kolovat v žilách, cítíte jej v konečcích prstů i v kořincích vlasů. Váš pocit je stále intenzivnější a intenzivnější.

Tímto procesem vás může provázet partner, který čte tyto řádky.

5. Když cítíte, že je váš **pocit vnitřního klidu na svém maximu**, představte si symbol, vyslovte heslo, a stiskněte na 3 vteřiny předem vybraný bod na vašem těle.
6. Poté otevřete oči, vystupte ven z kruhu a vytrhněte vaši mysl ze vzpomínky a pocitu. Soustředte se na to, co je dnes za den, co jste měli k obědu, co budete dělat večer, co se děje venku za oknem. To je **tzv. break**, ke kterému můžete dobře využít svého partnera.

Když partner slyší, že jste vyslovili heslo a vidí, že jste na pár vteřin stiskli bod na těle po dobu 3 vteřin, může vás sám vyzvat, abyste z kruhu vystoupili a začít se vás ihned ptát např. kolik je 6 x 8, co je dnes za den, co jste dělali předevčírem. Celý break trvá cca 0,5 minuty až minutu a cílem je vaši mysl mezi jednotlivými kotveními zcela odpoutat od vzpomínky a kotveného pocitu.

Celý uvedený postup (body 1 - 6) zopakujte 5 – 6 x. Při dalších opakováních už pro vás bude snadnější rychleji se do vzpomínky a daného pocitu dostat. Pokud vás provází partner, může vám v bodě 2 už jen opakovat: vidíš, co jsi tenkrát viděl, slyšíš, co jsi tenkrát slyšel, cítíš, co jsi tenkrát cítil.

2. Ověření kotvy

Po posledním breaku je třeba ověřit, že kotvení bylo dostatečné a pocit vnitřního klidu se ukotvil do vašeho těla. **Vyhoďte kotvy** – představte si symbol, vyslovte heslo a dotkněte se vybraného místa na těle. **Pozorujte vaši reakci.** Pokud je pocit vnitřního klidu správně zakotven, v mysli vám vyskočí vzpomínka, která vyvolává kotvený pocit a ten vyvolá následné tělesné reakce. To znamená, že byste měli okamžitě cítit vnitřní klid. Pokud by kotva nebyla dostatečná, je třeba postup (1. – 6.) z minulého bodu (ukotvení vybraného pocitu) ještě **několikrát zopakovat.**

3. Ověření účinku kotvy v nežádoucí situaci

Představte si nějakou **nežádoucí situaci**, ve které si obvykle přejete dosáhnout kotveného pocitu vnitřního klidu. Jako příklad si můžeme uvést situaci, kdy jste pod tlakem, ve stresu... Nejprve si tuto situaci představte bez použití kotvy. **Pozorujte, jak se cítíte.** Poté **vyhoďte kotvy** (symbol, heslo, stisk místa) a **pozorujte, jak se cítíte nyní.** Pravděpodobně budete překvapeni rozdílem.

4. Uchování kotvy

Po ukotvení vybraného pocitu výše uvedeným způsobem je potřeba **posílit vzniklý podmíněný reflex.** Toho docílíte tak, že **v následujícím týdnu až dvou týdnech vždy jednou až dvakrát denně vyhodíte kotvy** a obnovíte tak spojení. Pokaždé, když si představíte symbol, řeknete heslo a stisknete bod na těle, ukotvený pocit vnitřního klidu by vám měl naskočit. **Poté** je dobré kotvu vždy alespoň **několikrát za týden použít.** Nepoužíváním podmíněný reflex postupně zaniká.

Použité zdroje:

Mgr. Markéta Hamrlová, Ph.D.: Certifikované kurzy AKOR® „Kouč osobního rozvoje“ a „NLP a NLP New Code“

Původní zdroje:

Richard Bandler a kol.: NLP pro každého, BizBooks, Brno, 2013

Richard Bandler, Alessio Roberti, Owen Fitzpatrick: Třídenní kurz NLP, BizBooks, Brno, 2016

Knight Sue: NLP v praxi, Management press, Praha, 2011