

USKOMUSTEN MUUTTAMINEN PAIKKA-ANKKUREIDEN AVULLA

I. Annamme merkityksen paikoille (paikka-ankkureille):

- Valitse lattialta seuraavat neljä ankkuripaikkaa:
 - Vakaan uskomuksen paikka
 - Epätietoisuuden paikka
 - Muutoksen paikka
 - Uteliaisuuden paikka.
 - Merkitse paikat lattialle maalarinteipillä, paperiarkeilla, esineillä tms.
1. Mieti **jotain asiaa**, josta olet ehdottoman varma, joka on itsestäänselvyys tai totuus ainakin tällä hetkellä, esim. Maa kiertää aurinkoa.
 - Astu uskomuksen paikkaan: Miltä tuntuu, kun olet jostakin asiasta ehdottoman varma? (Pari: pane merkille asento, ilmeet, eleet.)
 - Astu sen jälkeen neutraalille alueelle.
 2. Mieti **jotain asiaa**, josta olet epätietoinen tai jota epäilet, asiaa, josta et ole varma: se voisi olla niin tai se voisi olla näin. Sinä et sitä tiedä, ehkä ei kukaan.
 - Mieti asiaa tai kokemusta ja astu epätietoisuuden paikkaan.
 - Jatka, kuten kohdassa 1
 3. Mieti **jotain kokemusta**, jolloin jokin asia muuttui ratkaisevasti tai sinulle avautui aivan uusia valinnanmahdollisuuksia.
 - Jatka, kuten kohdassa 1
 4. Mieti **jotain kokemusta**, jolloin olit hyvin utelias tai kiinnostunut jostain asiasta.
 - Jatka, kuten kohdassa 1

II. RAJOITAVAN USKOMUKSEN MUUTTAMINEN: NYT ALOITETAAN epätietoisuudesta!

- **Ajattele** rajoittavaa uskomustasi (kohta I):
- **Kulje** sen kanssa **HITAASTI kaikki** ankkuripaikat läpi:
 - Ajattele rajoittavaa uskomustasi ja siirry se mielessäsi EPÄTIETOISUUDEN paikkaan. Miltä nyt tuntuu, millaisia mielikuvia herää? Mitä ajattelet? Miltä uskomuksesi nyt vaikuttaa? (Pari: katso asentoa, ilmeitä, eleitä: tapahtuuko muutoksia?)
 - Siirry muuttunut uskomus mukanasi MUUTOKSEN paikkaan ja käy kaikki paikat läpi SAMALLA TAVALLA.

III. UUSI USKOMUS

- UTELIAISUUDEN paikassa, **mieti**:
 - Millaiseksi uskomuksesi on muuttunut? Kuinka **lähellä** se on tavoiteuskomusta?
- Siirry vakaan uskomuksen paikkaan, jos se tuntuu sopivalta. TAI niin lähelle sitä, kuin tuntuu hyvältä!
 - Voit myös pyytää alitajuntaasi (tiedostamatonta mieltäsi) jatkamaan ja hienosäätämään uskomuksen muutosprosessia edelleen, kuitenkin mitenkään yön aikana unta häiritsemättä tai päiväsaikaan normaalia työ- ja toimintakykyä vähentämättä.
 - Mieti, miten uusi uskomus heijastuu toimintaasi tulevaisuudessa, miten toimit eri tavalla, mitä hyötyä uudesta uskomuksestasi on sinulle ja muille.