

## ANKEREN

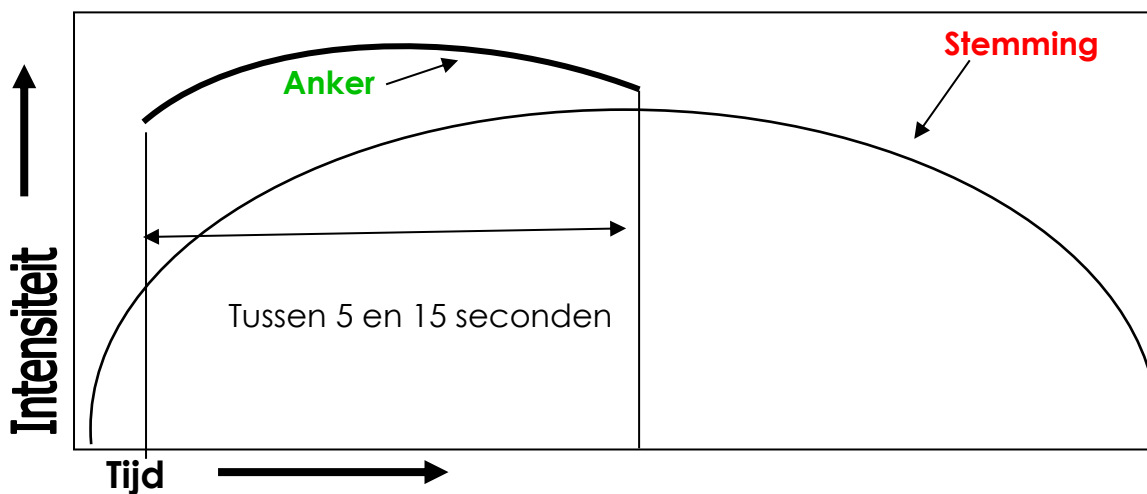
Ankers kunnen je helpen toegang te geven tot stemmingen uit het verleden en deze te linken naar het nu en naar de toekomst. Elke keer dat iemand in een geassocieerde, intense staat is en er op de piek van het moment een specifieke stimulus wordt aangebracht, dan zullen deze twee neurologisch worden gelinkt.

### PROCES:

#### De vijf stappen van Ankeren:

1. Roep bij jezelf (of de ander) een levendige en prettige ervaring op
2. Breng een specifieke stimulus aan zodra je de stemming voelt opkomen (zie tek.)
3. Verander jouw stemming/ de stemming van de ander (Break State)
4. Plaats het anker opnieuw om te testen – Roep de stemming weer op
5. Hoe vaker je het anker gebruikt, hoe meer resultaat het geeft

#### Aanbrengen van een anker:



## SCRIPT VOOR HET OPROEPEN VAN STEMMINGEN

Stemmingen uit het verleden die levendig en duidelijk geassocieerd (door je eigen ogen kijkend) beleefd worden, zijn het meest geschikt.

*“Kun je een moment herinneren dat je volledig / helemaal ....X... was?*

*Kun je een specifiek moment herinneren?*

*Als je nu terug gaat naar dit moment ..... ga nu helemaal terug naar dat moment en zie nu wat je toen zag, hoor wat je toen hoorde en voel wat je voelde en zeg weer tegen jezelf wat je toen tegen jezelf zei, toen je helemaal ...X... was.”*