

Ejercicio: Exploración de submodalidades

De a dos.

- Selecciona una experiencia vivida recientemente que sea un poco desagradable o incómoda, sólo un poco (recuerda que estamos practicando).

Identifica las submodalidades visuales, auditivas y kinestésicas a través de preguntas:

- ¿Es en color o blanco y negro?
- ¿Los colores son vivos o difusos?
- ¿Es más brillante u oscura que lo “normal”?
- ¿Es una imagen fija o en movimiento?
- ¿Está cerca o lejos?
- ¿Es más pequeño, o más grande que lo normal?
- ¿Hay sonidos o está en silencio?
- ¿El tono es alto o bajo?
- ¿La tonalidad es nasal, gutural, fina, chirriante, fina?
- ¿El volumen es alto, medio o bajo?
- ¿El sonido es cercano o lejano?
- ¿Cuál es la fuente del sonido (interno/externo)?
- ¿La temperatura es fría, cálida, tórrida?
- ¿Hay aromas u olores?
- ¿Sientes alguna sensación física en tu cuerpo al observar esa imagen y oír esos sonidos?
- ¿Qué tipo de sensación es?
- ¿Dónde se ubica esa sensación?
- ¿Qué temperatura tiene?
- ¿Qué peso tiene?
- ¿Sientes algún movimiento?
- ¿Sientes presión?