

Метафорический процессинг

Прояснение пространства

Пространство

- Создай пространство
- Отметь себя в этом пространстве
- Отметь свое тело в этом пространстве
- Отметь напарника в этом пространстве

Эталонное состояние (тест)

- Представь себе в этом пространстве "эталонное состояние"
- Отметь, мешает ли тебе что-то быть в этом состоянии здесь и сейчас

Список

- Составь список, отмечая каждое проявление, мешающее быть в "эталонном состоянии"
- До состояния "Если бы не это (то, что есть в списке), все было бы великолепно" (полный список)

Задать вектор работы

Просмотри список, перебирая по очереди имеющиеся пункты

На чем твоё внимание?

Что ты хочешь, чтобы произошло?

С чем бы ты хотел поработать в этой сессии?

Фокусирование

Отметь связанное с выбранным пунктом «чувство ситуации»

Вчувствуйся в него, наблюдай его, собери его воедино

Моделирование

Обработка проявлений

- Что происходит?
- Что произошло?
- Как оно теперь?

Определить местоположение

- Где (конкретно) находится (X)?
- И это (X) - внутри или снаружи?
- И у (X) - есть размер или форма?
- На каком расстоянии находится (X) от ***?

Сформировать метафору

- И есть что-то еще о (X)?
- И что это за (X)?
- И это (X) похоже на что / оно как что?
- И что (X) хотело бы, чтобы произошло?

Сформировать метафорический ландшафт

- И между (X) и (Y) есть какая-то связь?
- И между (X) и (Y) есть какая-то разница, или они одинаковые?
- И что находится между (X) и (Y)?
- И когда (X), что происходит с (Y)?
- И что находится за пределами (X)?

Изменения во времени

- И что происходит потом (тогда)?
- И что происходит непосредственно перед (X)?

Источник

- И откуда могло бы взяться (X)?

Условия

- И что нужно, чтобы (X) произошло?
- И может ли (X) произойти?

Завершение сессии

Как оно (исходный запрос/пункт для работы) теперь?

Просмотреть исходный список пунктов

Есть ли еще что-то, что ты хочешь чтобы произошло в этой сессии?

Какие выводы / решения / осознания пришли к тебе в результате проработки?

Можем ли мы на этом остановиться?