Ejercicio submodalidades VAK

# ¿Qué ves?

En color o blanco y negro

Brillante u opaca

Nítida o borrosa

Grande o pequeño

Cercano o lejano

Instantánea o película

En plano o en 3 dimensiones

# ¿Asociado o disociado?

¿Qué sensación te provoca?

# ¿Qué oyes?

(Un sonido o una conversación)

¿Voz u otro sonido?

Agudo o grave

Volumen alto o bajo

Cerca o lejos

Monótono o dinámico

Claro o distorsionado

Tu voz o de otro ¿Quién?

Susurro, grito, ...

# ¿Qué sensaciones sientes?

## Interna:

Respiración

Latidos

Tensión

¿Dónde sientes algo especial?

* ¿Cómo es?
* Frío o caliente
* Textura
* Pesado o liviano
* Blando o duro
* Voluminoso o pequeño
* Agradable o desagradable
* Olor
* Sabor

**También podría preguntarse lo mismo si siente un objeto externo.**

**Todo esto normalmente se contesta al coach, aunque también puede inducirse al coachee y dejar que se responda a sí mismo en silencio.**

Relación más completa de submodalidades

Las submodalidades son las características de un recuerdo o una creación. Al reconstruir un recuerdo o crear una imagen nueva, se activa un patrón neuronal (activado con circuitos neuronales). Cuando recuerdas, igual que cuando se crea una imagen nueva, realmente estás viviendo una nueva experiencia. Esta es una relación más completa de estas características que podemos identificar.

*No se incluyen las submodalidades olfativas y gustativas por ser menos habituales, pero serían las mismas que las que se emplean en una cata de vino o de alimentos.*

# ¿Qué ves?

Color o blanco y negro

Tonalidades

Brillante u opaca

Nítida o borrosa

Grande o pequeño

Cercano o lejano

Intenso o débil

Instantánea o película

En plano o en 3 dimensiones

Destaca la figura o el fondo

Distintas imágenes

Proporcionada o distorsionada

Dónde

# ¿Asociado o disociado?

¿Qué sensación te provoca?

# ¿Qué oyes?

(Un sonido o una conversación)

¿Voz u otro sonido?

Agudo o grave

Volumen

Ritmo y Velocidad

Frecuencia y duración

Cerca o lejos

Monótono o dinámico

Claro o distorsionado

Tu voz o de otro ¿Quién?

Forma voz: susurro, grito, ...

Estridente, retumba, envolvente, equilibrado

# ¿Qué sensaciones sientes?

## Interna:

Respiración

Latidos

¿Dónde sientes algo especial?

Temperatura

Tensión

Cómo es o sensación

Objeto interno: características.

## Del objeto (tacto, sensación externa si toca algo):

Frío o caliente

Textura

Pesado o liviano

¿Se mueve?

Blando o duro

Voluminoso o pequeño

Agradable o desagradable

Olor

Sabor

## ¿Qué sientes? ¿Cómo te sientes? (estado integral del cuerpo)

## ¿Qué te aporta? ¿Qué significa para ti?

La respuesta estará en el entorno de los valores. Trataremos de pasar a palabras esas percepciones.

Es como traducir el lenguaje sensitivo (imaginación, que es pensamiento simbólico) al lenguaje verbal (pensamiento verbal o lógico).

Normalmente primero dice una palabra y le seguimos preguntando esas preguntas para ayudarle a que localice otra palabra de aún mayor significado.