

## КРУГ СОВЕРШЕНСТВА

---

*Использование прошлого опыта как ресурса для решения сегодняшних задач*

### Цель

Научится мобилизовать ресурсные состояния: такие как уверенность, любознательность и энтузиазм тогда, когда это необходимо, входя в воображаемый круг совершенства.

### Последовательность шагов

1. Определите проблемную ситуацию, где клиенту необходимы ресурсы. Определите желаемый результат. Проверьте его на правило ХСР. Определите необходимые клиенту ресурсы в этой ситуации (обычно 2-3).
2. Пусть клиент выберет на полу круг диаметром 70-90 см и окрасит его в приятный цвет.
3. Возьмите позитивный ресурс. Помогите клиенту вернуться к этому случаю: *"Вернитесь к тому случаю так, будто вы прямо сейчас находитесь там. Нарисуйте себе цветную, яркую картину того, что вы видели тогда, сделав ее крупной и подвижной. Снова услышите и почувствуйте то, что вы слышали и чувствовали так же отчетливо, как это было тогда. Когда ваше переживание достигнет своего пика, войдите в круг совершенства"*. Поставьте якорь.
4. Введите клиента в круг, удерживая якорь. Отпустите якорь.
5. Попросите клиента оставить это ресурс в круге, и затем выйти из круга.
6. Спросите, какой цвет сейчас имеет круг. Попросите клиента усилить интенсивность цвета.
7. Прodelайте шаги 3-6 для каждого ресурса.
8. Определите для клиента конкретное нежелательное событие из прошлого.
9. Попросите клиента войти в круг. Испытайте круг для этого события из прошлого.
10. Если не хватает ресурсов, то добавьте их (шаги 3-6) и снова испытайте событие из прошлого (8-9 шаг).
11. Усиьте интенсивность цвета в круге, и пусть он станет объемным.
12. Помогите клиенту выбрать якоря в трех репрезентативных системах.
13. Пусть клиент войдет в круг, ощутит ресурсы, впитает их в себя, и в самый интенсивный момент переживания сам заякорит состояние во всех трех системах.
14. Клиент выходит из круга.
15. Возьмите пример из будущего и испытайте его. Для этого клиент включает якоря и проигрывает ситуацию из своего будущего.