

שאלות הקשורות לחוש הראייה:

דמיון את המצב הזה או את הזיכרון כתמונה

1. האם לתמונה יש מסגרת? בדרך כלל לא, כשאין מסגרת להמשיך. אם כן, דמיון שאתה מוסיף לתמונה מסגרת.
2. מיקום- שים לב כעת היכן בתוך התמונה מתרחש האירוע? היכן ממוקמות הדמויות והפעילות? תוכל לדמיין שאתה משנה זאת ומזיז את הדמויות ממרכז התמונה לפינה לדוגמא... ואיך אתה מרגיש עם השינוי? ...אם זה נראה לך, תשאיר את זה כך... ואם לא, תוכל להחזיר את התמונה למצב הקודם.
3. צבע- האם התמונה בצבע או בשחור לבן? אם התמונה בצבע תשנה אותה, כך שתהיה בשחור לבן כמו בתמונה ישנה מאוד. כיצד אתה מרגיש עם השינוי? אם התמונה בשחור לבן, תוסיף לתמונה צבעים... כיצד אתה מרגיש עם השינוי הזה? אם אתה אוהב את הצבעים תשאיר את זה כך... ואם השינוי אינו נראה לך, אתה יכול להחזיר את התמונה למצב הקודם.
4. תנועה- האם התמונה קפואה כשקופית או נעה כסרט?
5. מרחק- עד כמה התמונה קרובה אלייך?
6. בהירות- האם התמונה כהה או בהירה?
7. חדות התמונה- האם התמונה ברורה או מטושטשת? דמיון שאתה משנה ת הפוקוס... האם אתה מעדיף את התמונה ברורה או מטושטשת?
8. רקע- האם בתמונה רואים גם את מה שנמצא מסביב? תבדוק איך אתה מרגיש כשאתה מוסיף זאת... תוכל להכניס לתוך התמונה שמיים... ואת השמש ואולי את הגינה סביב הבית... האם לאחר השינוי קל לך יותר להביט בתמונה?

שאלות הקשורות לחוש השמיעה:

1. הווליום- שים לב כעת לקולות ולצלילים שבתמונה. תשנה את הווליום. לדוגמא, תגביר את קולך ותחליש את קולה של אמך. איך אתה מרגיש עם השינוי?
2. עומק הצליל- דמיון את עצמך משנה גם את עומק הצליל כמו באקו לייזר. מה תרצה לשנות? ...האם אתה אוהב את השינוי?
3. גוון הקול?- מהו גוון הקול? נשימתי, גם צורם, צרחני... לאיזה גוון קול תרצה לשנות? אולי לגוון רך, או מלטף ואולי לקול עדין יותר? ...האם קל יותר לשמוע זאת כעת?
4. קצב- האם הדיבור מהיר או איטי?
5. כשהקצב מהיר- תשנה את קצב הדיבור לאיטי יותר... איך אתה מרגיש כשהקצב איטי יותר?
6. כשהקצב איטי תשנה את קצב הדיבור למהיר יותר... כך שהקולות יישמעו כפי שנשמעת קלטת שמריצים אותה במהירות... איך אתה מרגיש כשאתה שומע זאת?
7. מיקום- מאיזה מקום מגיע הקול? מלמעלה? מהצד? תשנה את מיקום הקול? האם כך טוב יותר?
8. המרחק מהקול- עד כמה הקול קרוב אלייך? דמיון שאתה מרחיק את הקול... ושים לב אם זה עדיף?
9. תוכל עכשיו להוסיף מוזיקת רקע או קולות טבע כגון ציוץ ציפורים או גלים שילוו את התמונה ואיך אתה מרגיש עם התוספת הזו?

שלב שלישי:

שאלות הקשורות בתחישה:

1. טמפרטורה-כעת שים לב לתחושות בגופך...מהי הטמפרטורה שם..? אולי תרצה להוסיף מזגן? ואם קר תוכל להוסיף תנור ואפילו לשנות את עונת השנה. האם עדיף כך?
 2. כאב- האם אתה חש כאב כלשהו? פיזי, או נפשי? דמיין שאתה מחליש את הכאב או מעלימו ...ואולי תרצה להחליפו בתחושת קלילות או בחוזק?
 3. משקל- האם אתה חש במשקל כלשהו? תוכל לשנות את תחושת הכובד בתחושה של קלות...האם זה עדיף כך?
 4. מרקם- האם אתה חש במרקם של בד כלשהו על גופך? נעים או גס? אם התחושה אינה נעימה תוכל לשנות את המירקם למשהו רך יותר ומלטף...האם נעים לך כעת יותר?
 5. לחץ- האם מופעל לחץ על גופך? אם הלחץ קשה תהפוך אותו לקל...האם כך זה עדיף?
 6. מיקום התחושה – היכן בגופך אתה חש חש זאת? תשנה את המיקום בגוף ותעביר אותה לרגליים לדוגמא האם כך קל יותר?
- שלב רביעי: