

מפגש 6:

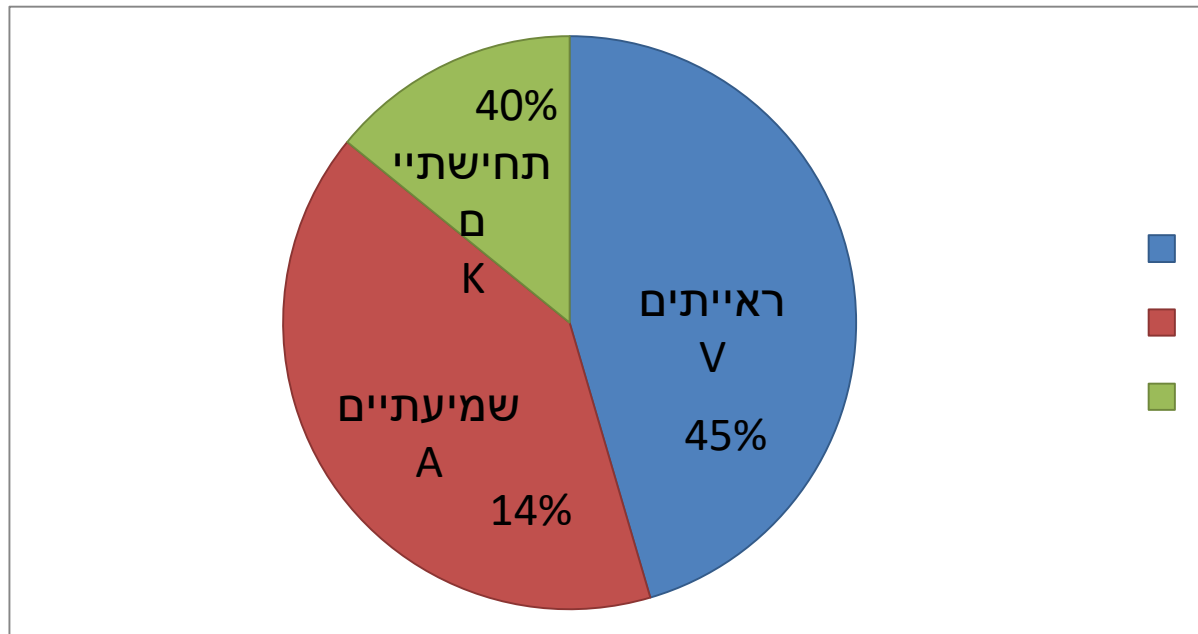
Submodalities - (אופנויות)



**כתבו על חוויה טובה שהית לכם
תארו אותה בפרטי פרטים.**



N.L.P



ניתן להבחין באמצעות תבניות שפה.





Submodalities - (אופנויות)



Submodalities - (אופנויות)



Submodalities - (אופנויות)



טקסטורה
לחץ
משקל
טמפרטורה
תנועה



ווליום
עומק הצליל
טון גבוה/ נמוך
קצב
איכות הקול
מרחק הקול
מיקום הקול
סוגי קולות
וצלילים



צורה
גודל
בהירות
מרחק
טשטוש/
מפוקס
תמונה בודדת
או סרט נע
צבע
מהירות



מיצג פנימי-

I.R

Representation Internal

הייצוג שהמוח שלנו מייצר בעקבות
החוויות החושיות שלנו.
הוא מורכב מהתמונה, הקולות
והתחושות הפנימיות שלנו, מהמפה
הייחודית שלנו.



Driver

המרכיב החשוב ביותר בחוויה החושית
שבלעדיו / בשינוי שלו
משתנה כל החוויה.

לא תמיד הדרייבר מודע.

גודל

צורה

מיקום

צבע

בהירות



הובלה ב

Submodalities

Map across



הובלה ב

Submodalities

swish



הובלה ב

Submodalities

שינויים בתמונה



Submodalities

והקשר לקריאה
והבנת הנקרא



Submodalities

תרגיל צג
מצב

גודל
צורה
מקום
צבע
בהירות



SWISH

**תהליך המתאים לשינוי הרגלים לא טובים, פחדים
ואמונות.**



תמונה ישנה:



תמונה חדשה









סיכום התהליך:

1. עיצוב מטרה- מה אתה רוצה לשנות? איך תרגיש לארח שיצרת את השינוי? עד כמה אתה רוצה זאת בין 0-100?
2. יצירת תמונה ישנה והקרנה שלה על מסך.
3. "מחיקת הלוח"
4. יצירת תמונה חדשה רצויה מלהיבה ומרגשת לחדד אותה עם מרכיבי submodalities
5. מיקום התמונה הישנה על כל המסך והחדשה למטה משמאל.
6. לומר 1,2,3 סוויש (למחוא כף במילה סוויש)- ולהעלות במהירות את התמונה החדשה על הישנה.
7. לחזור על התהליך 3-4 פעמים עד שהישנה נעלמת לגמרי.



א"ל צד-אשרן ספן-הקד ואמנה מ-
חקלאות בלכא-האשה פ"ס





- יישומים של submodalities בחינוך ובחיי יומיום.



רוב המודלים של הכתיבה הנלמדים בבתי הספר עוסקים
במבנה ותוכן.

(דמויות, רקע, מקום, עלילה, הסתבכות, התרה וכו').

כתיבה חושית משפרת את הסגנון והעושר הלשוני.

בכתיבה חושית נשתמש יותר בתיאור חוויתי באמצעות
שימוש בתאורי החוש "הריח עלה באפי" "נשמע קול
ציוץ הציפורים" בדימויים ומטאפורות.



כתיבה חושית



א. כתוב קטע קצר בעקבות התמונה.

ב. הוסף לקטע שכתבת תיאורים הקשורים למראה, צבעים, גודל, קורס לקטע שכתבת תיאורים הקשורים למראה, צבעים, גודל, תאורה.

ג. הוסף לקטע שכתבת תיאורים הקשורים לקולות וצלילים



ג. הוסף לקטע שכתבת תיאורים הקשורים לקולות וצלילים.



שפה חושית

מימד חזותי

מילים נרדפות	אוצר מילים	מטבעות לשון	מטאפורות והשאלות= שפה עשירה
מילים נרדפות	ראה, הביט, התבונן, הסתכל, הבחין, הציץ, תצפת, השקיף, בחן, סקר,	שם לב, לטש עיניים, העיף מבט, תלה עיניים.	מדד אותו בעיניו, נפל מבטו, הציץ ונפגע
בהירות (חדות מול טשטוש)	מואר, מבריק, זוהר, נוצץ, בורק, בוהק, קורן, מוזהב, מסנוור, דהוי, מעומעם, מעורפל, האפיל, מאר, חשור,	לוט בערפל, באור הזרקורים	שפך אור, הוציא לאור, נהייה לו אור בעיניים, ברור כשמש, העמיד בצל,
גודל	גדול, כביר, עצום, אדיר, בינוני, ממוצע, ככה ככה, פחות או יותר. קטן, קל פועט, מזערי, שואף לאפס, דק, גפרורי, גרום, צנום, רזה, עבה.	בקנה מידה קטן, קטן קומה, גבה קומה, עור ועצמות	ברחל בתך הקטנה, האזרח הקטן, זה הקטן גדול יהיה, כחוט השערה,
צבע	שמות הצבעים והגוונים אדום, אדמדם, תכול, תכלכל וכו', זהב, מוזהב, סמוק, ארגמני, צבעוני, ססגוני, רב גוני,	שדות ירוקים, שמים כחולים, לבן כשלג, שלל צבעים,	נורה אדומה, באור ורוד, חלומות ורודים, חתול שחור.
צורה וקו	שמות הצורות, מרובע, מלבני, משבצת, מעגלי, ספיראלי, אליפטי, טבעתי, אובלי, זיגזג, עקלתון, מפותל, מאונך, זקוף, תמיר, פינתי, זניתי, סימטרי.	ישר כסרגל	לעגל פינות, דרך הישר, הכדור הוא עגול, למטבע שני צדדים, חיכה לו מעבר לפינה.
מימד	שטוח, עמוק, רדוד, מישורי, מתוח, רפוי, קמור, קעור, מקושט, קשתי, שקוע, מוקף, מגודר, מכותר, בפרספקטיבה..	מנקודת מבט, נקודת ראות,	רחב הקף, שקוע עד הראש, נפגע עמוקות
מיקום	ליד, מאחורי, לפני, בין, מימינו, משמאלו, ביניהם, בקרב, אצל, באמצע, מעל, ממעל, מתחת, למטה מ..	קרוב ל..סמוך ל..מעבר, לכתפו,	מתחת לאדמה, מתחת לאף, יד ימינו, אינו יודע בין ימינו לשמאלו, התייצב לימינו, בין הפטיש לסדן, בין השוחות,
מרחק	קרוב, צמוד, בצד, רחוק, מבודד, שכוח אל,	בהשיג יד,	הגיע רחוק, לטווח קרוב, קרוב לצלחת
ניגודיות	להפך, בניגוד, לעומת, ראופו יחסי יחסית ל	נהפוך הוא, איפכא מסתברא, היפוכו של גרי לרן	כרעם ביום בהיר, שחור על גרי לרן



עץ החשיבה

קור

מילים נרדפות	אוצר מילים	מטבעות לשון	מטאפורות והשאלות = שפה עשירה
מילים נרדפות	שמע, האזין, הסכית,	הִטְטָה אֶזְנוֹ, כרה אוזן, קלטה אוזנו, גונב לאוזניו, הגיע לאוזניו, גונב אליו דבר.	עשה אוזנו כאפרכסת, הקשיב קשב רב, ברוב קשב,
עוצמת הצליל	רעש, מהומה, לחש, שאון, אדווה, אוושה, רשרוש, רחש, המיה.	קול עבה, רחש קל, אוושה הגלים, המית היונים	בקול גדול, בקול תרועה, בקול דממה דקה, אין קול ואין עונה.
מקצב, מפעם	קצבי, איטי, מתון,		הכתיב את הקצב,
סוגי צליל	הד, בת קול, כלי נגינה שונים, צחוק, חריקה, צורם, הרמוני.	קול פעמונים, ערב לאוזן,	רקד לפי החליל, יצא בתופים ובמחולות, רעמי צחוק
קולות אנושיים - אופן הפקת הקול	צווח, צעק, הרעים, צרח, זעק, צעק, קרא, לחש, לאט, ילל, בכה, צחק, גחך, צפצף, שרק, שר, הנהן, פזם, המהם, זימר. קולות של חיות: <u>פעיה</u> , <u>געיה</u> , <u>צהלה</u> , <u>ג'עגע</u> , <u>קרקור</u> ,	הרעים בקולו, הרים את קולו, הפטיר בשפה רפה, ציוץ הציפורים, שריקת הרוח, שאון מפל המים, דיבור שרקני,	ציפור קטנה לחשה לי, בקולי קולות, מדברים בשני קולות, כולו רעש וצלצולים.

מימד תחושתי (מישוש)

מילים נרדפות וקרובות	אוצר מילים	מטבעות לשון	מטאפורות והשאלות = שפה עשירה
מילים נרדפות וקרובות	מישש, נגע, ליטף, חיבק, עטף, דקר, עקץ, עקצוץ, צמרר,		
מרקם	מחוספס, עדין, ענוג, עדין, קטיפתי, צמרירי, רך, ארוג, שזור, קלוע, שזור, משובץ, מפוספס, מקווקו, גבשושי, חלק, מקומט, מכווץ, חרוש	רך כמשי, צמה קלועה, משובץ יהלומים, עדין כתינוק, שזור פרחים.	כותנת פסים, פנים קמוטות, קול קטיפתי, ביד רכה, לשון רכה, נחיתה רכה, שקר גס, עור ברזל.
טמפרטורה	חם, קר, קריר, לוהט, קפוא, פושר, חתח, בוער, צורב, לוהט, יוקד, חמים, צונן, מרענן,	קר כקרח, קור מקפיא, משקה צונן, משקה מרענן, שמש יוקדת,	אדם קר, חם לב, פרשה לוהטת, הגיון קר, כתף קרה, הכה בברזל בעודו חם, מי שנכווה ברותחין מזהר <u>בפושט</u> .



- יישום swish

החלפת מצב במצב אחר:

- כבה את המחשב וגש לשולחן.
- אנחנו נצא מהפארק ונלך לארוחת ערב.
- סיים את השיעורים ונשחק יחד.



- זיכרון באמצעות חידוד החושים.



נספחים:

- טבלת submodalities
- שאלון זיהוי אישי
- שאלות הנחייה מתאימות לכל submodalities
- מילון חושים ורגשות.

