

Submodaliteiten worksheet

Als we het gedachtenpakketje veranderen dat leeft in onze mind
 → dan veranderen we de betekenis van dit gedachtenpakketje

Visueel	1	2	3	4
Zwart-Wit of Kleur?				
Afstand (dichtbij of ver weg)?				
Helder of dof?				
Locatie (links, rechts, boven, onder)?				
Grootte van het beeld (groot, medium of klein)				
Geassocieerd of gedissocieerd (Kijk je door je eigen ogen óf zie jij jezelf in het beeld?)				
Scherp of onscherp beeld?				
Focus (veranderd dit of continu zelfde focuspunt)?				
Gekaderd of panoramisch?				
Film of stilstaand beeld?				
Auditief – Zijn er geluiden aanwezig?				
Locatie (links, rechts, boven, onder)				
Richting (waar komt geluid vandaan)				
Intern of extern (hoor je de geluiden in jou of komen ze van buiten af?)				
Hard of zacht?				
Hoog of laag? (toonhoogte)				
Kinestetisch – Welke gevoelens zijn aanwezig?				
Locatie (waar in je lichaam voel je ze?)				
Grootte van het gevoel?				
Vorm van het gevoel				
Intensiteit van gevoel (enorm intens, gemiddeld intens, weinig intens)				