

Pernahkah anda marah? Pernahkah anda melihat orang marah? Sudah pasti semua orang tahu jawapannya. Apakah yang kita boleh buat untuk mengawal kemarahan atau membantu orang lain mengawal kemarahannya. Itulah yang lebih penting untuk saya perkatakan disini.

Bagi pengamal NLP tentunya anda tahu mengenai 'sub-modaliti' dan artikel ini adalah mengenai menggunakan sub-modaliti untuk mengawal kemarahan.

Tatacara Corak:

1. Cuba fikirkan sesuatu yang membuatkan anda menjadi marah. Apabila anda mengenangkan kembali pengalaman yang membuatkan anda marah anda mungkin dapat bayangkan 'stimulus' atau rangsangan yang membuatkan anda marah.

2. Adakah gambar itu hitam atau putih? Adakah anda melihat perkara tersebut dengan mata anda iaitu mengalaminya (kaitan langsung / associate) ataupun melihat diri anda dalam gambar tersebut (Kaitan tidak langsung / dissociate)?** Adakah gambaran itu dalam 3D atau potret? Adakah gambar itu jauh atau dekat? Adakah gambar itu dalam bentuk panorama atau berbingkai? Adakah gambaran itu terang atau gelap?

** (Nota: jika anda dapat dissociate atau sisihkan sahaja pun emosinya dapat dikurangkan)

3. Sekarang cuba fikirkan sesuatu pengalaman dimana anda tenang dan relaks. Fikirkan satu rangsangan atau stimulus yang membuatkan anda begitu tenang dan relaks. Lihat gambar dimana anda tenang dan relaks. Apakah warna yang anda lihat dalam keadaan tersebut? Dekatkan gambar tersebut? Buat sekali lagi submodaliti yang anda lakukan seperti dalam no. 2 tadi. Tingkatkan submodaliti gambaran tenang tersebut. Lakukan kesemua submodaliti seperti dalam no. 2 untuk tenang dan relaks.

4. Apakah yang anda dapati sekarang. Tidakkah anda sekarang berada dalam keadaan 'marah yang tenang' Anda sekarang berada di 'higher level' atau peringkat meta yang lebih atas iaitu

marah dibawah dan tenang/relaks diatas. Anda dapat rasakan keadaan diri marah yang dikelilingi oleh relaks dan tenang. WOW!.

Apa yang kita lakukan disini ialah kita tidak mengubah apa-apa kandungan memori pun. Kita hanya mengubah respresentasi dalaman (internal representation) menggunakan alat-alat suntingan (editing tools) atau submodaliti. Corak ini sekali lagi mempamirkan betapa hebatnya kuasa submodaliti dalam pembentukan wayang minda kita. Teknik dimana kita membawa kontras kepada imej tersebut dipanggil 'analisa kontras' (contrast analysis) dan proses penukaran submodaliti pula dipanggil 'submodality mapping across' atau pemetaan bersilang submodaliti.

Amaran: Corak ini hanya boleh dilakukan untuk mereka yang telah menjalani program NLP atau lebih baik 'Certified NLP Practitioner' yang memahami kaedah-kaedah atau tool NLP terutama submodaliti.

Berseronoklah.