



Technika kotvení

Kotvení je technika založená na tzv. podmíněném reflexu. Podmíněným reflexem je například to, že když jedete autem a před vámi se na semaforu rozsvítí červená, instinktivně začnete brzdit. Už to máte natolik zažité, že nad tím nemusíte přemýšlet a vyhodnocovat, co budete dělat. Prostě automaticky šlápnete na brzdu. Vizuální kotva „červená barva na semaforu“ spustila vaše chování „sešlápnutí brzdy“. Tuto reakci na příslušnou kotvu se tedy musíte nejprve naučit (zastavení na červenou nemáme vrozené), ale pak už funguje automaticky bez racionálního uvažování a rozmýšlení. **To je podmíněný reflex.**

Kotvy spouští nejen chování, ale také různé pocity. Co když vejdete do domu a ucítíte vůni buchet, které pekla dříve vaše babička? Spustí ve vás tato vůně nějaký pocit? A možná se vám také začnou sbíhat sliny (vliv kotvy i na chování), ačkoli dobře víte, že buchty voní od sousedů a vás se to bohužel netýká. Tady se jedná o tzv. olfaktorickou neboli čichovou kotvu.

Tentýž mechanismus zafunguje, když spatříte na ulici policistu v uniformě. Okamžitě se spustí specifický pocit a možná změníte i své chování. Například znervózníte a zrychlíte chůzi nebo změníte směr. A to i když zrovna neprovádíte nic protizákonného a policajtovi jste v tu chvíli úplně ukradení.

Kotvy totiž fungují automaticky, jakmile se na ně jednou naučíme reagovat určitým způsobem. A přesně tohoto mechanismu nyní využijeme záměrně pro spouštění vaší potřebné schopnosti/emoce.

Ještě před tím ale malinko teorie:

Co je to kotva?

Už jste asi pochopili, že je to impuls, který vyvolá nějaký pocit nebo chování. Tento impuls může mít 4 různé podoby:

1. Vizuální vjem: červená na semaforu, policejní uniforma, roztomilé štěňátko, ... = něco, co vidíte (nebo si to představujete).
2. Auditivní (sluchový) vjem: houkačka záchranky, znělka z reklamy, hlas vaší mámy... = něco, co slyšíte (nebo si to říkáte).
3. Olfaktorický (čichový) vjem: vůně buchet, pach benzínu, parfém blízkého člověka... = něco, co cítíte nosem.
4. Hmatový vjem: Objetí od druhého člověka, podání ruky, poplácání po ramenou... = něco, co cítíte na těle.
5. Určité místo: kostel, škola, domov... I místa v nás vzbuzují určité pocity a chování.

My nyní využijeme hmatovou kotvu pro spuštění vaší potřebné schopnosti.

Postup vytvoření kotvy

1. **Určete si, jak přesně bude vaše kotva vypadat.** Můžete si zmáčknout určité místo na předloktí (třeba pihu nebo znaménko). Můžete si stisknout některý kloub na ruce (kloub prstů). Nebo obejmout zápěstí dlaní či prsty... Důležité je, abyste si zvolili hmatový impuls, který ještě **NEMÁTE S NIČÍM JINÝM SPOJENÝ**. Tzn. pokud si normálně nemačkáte špičku levého palce, můžete to využít jako kotvu. Je také dobré, aby vaše kotva byla dobře přístupná pro pozdější použití. Poklepání na patu, stisk palce u nohy nebo štípnutí se do zadku tak nejsou úplně ideální. Kotvící gesto musíte být schopni později přesně zopakovat. Pokud se tedy třeba budete štípat do předloktí, musíte se štípnout pokaždé na to samé místo a stejně silně. Zvolte si tedy svoji kotvu, kterou budete svou schopnost spouštět.
2. **Nyní se vraťte ke schopnosti, kterou chcete posílit a rozvinout.** **Vzpomeňte si, kdy jste tuto schopnost už měli.** Určitě najdete ve svém dosavadním životě situaci, kdy jste tuto vaši schopnost dokázali využít. Najděte tedy konkrétní situaci z jakékoli oblasti života. Pokud byste přece jen nenašli ve svém životě takovou situaci, pak si vzpomeňte na někoho, kdo příslušnou schopnost má. Pokud budete čerpat schopnost od jiného člověka, vžijte se na chvíli do jeho kůže, představte si, že chodíte v jeho botách, že jste on/ona.

3. **Vžijte se do situace, jako by se děla právě teď!** Přehrajte si v hlavě svou situaci (nebo situaci vašeho známého), jako by právě teď probíhala. Projděte ji od začátku do konce a všimněte si, jak se ve vás daná schopnost probouzí, dosahuje maxima a zase se utlumuje. Je jistě spojená s nějakým pocitem, jehož intenzita roste, dosahuje vrcholu a zase klesá. Odžijte znovu tuto konkrétní situaci a vnímejte vlnu oné schopnosti a pocitu.

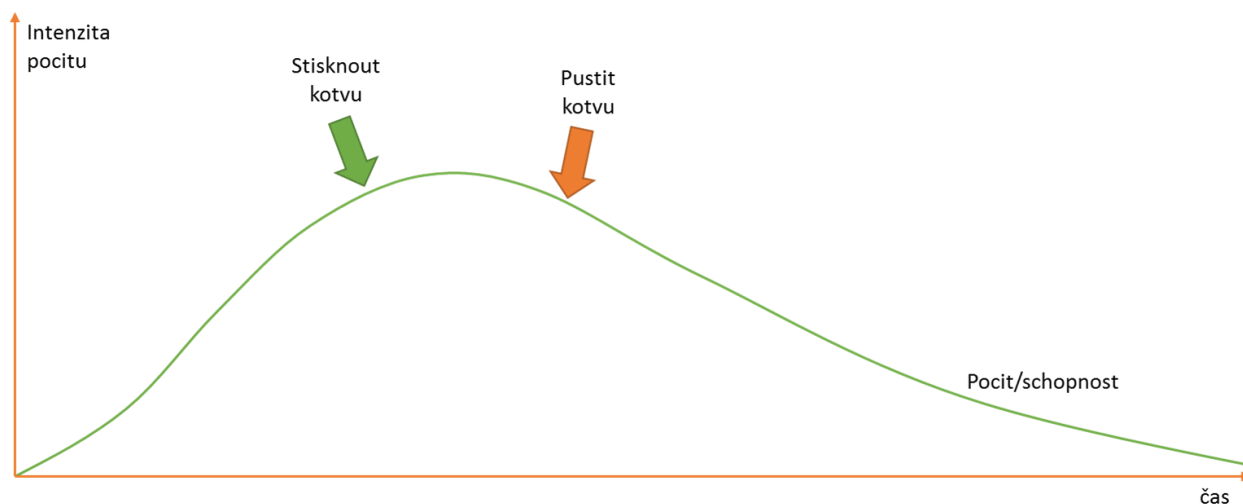
4. **Stiskněte kotvu těsně před tím, než daná schopnost dosáhne vrcholu intenzity.** Nyní přichází moment, kdy danou schopnost napojíme na předem stanovenou kotvu (čili stisknutí kloubu na ruce, pihy, špičky prstu apod. – jak jste si stanovili na začátku). Během toho, co si přehráváte v hlavě situaci, stiskněte kotvu těsně před tím, než bude vaše schopnost nejintenzivnější. Nebojte se, že to netrefíte. Nic se nestane, v nejhorším případě nebude kotva fungovat a budete to muset zkusit znovu lépe. Podržte kotvu pár vteřin, než začne intenzita vaší schopnosti zase klesat. Pak můžete pustit. Proces můžete pro jistotu párkrát zopakovat. Pro lepší pochopení kdy kotvu aktivovat a kdy pustit se podívejte na nákres na další straně.

5. **Otestujte kotvu, jestli funguje.** Ve vaší mysli se zase přesuňte zpátky do přítomného okamžiku (můžete se otřepat nebo poskočit). Bez toho abyste znovu mysleli na onu situaci, stiskněte kotvu a pozorujte, jestli v sobě cítíte náběh vaší schopnosti. Pokud ano, vše funguje a kotva je správně nainstalovaná. Máte své tlačítko na aktivaci schopnosti. Pokud ne, zopakujte proces a zkuste lépe umístit kotvu v čase, nebo se ještě více vžít do situace, jako by se děla právě teď.

6. **(Bonusový krok) Podržte kotvu a nechte přijít další situace z vašeho života do vaší mysli.** Když je kotva správně vytvořená, zkuste ji chvíli podržet a vyprázdněte mysl. Po chvíli se vám možná vynoří další situace a zkušenosti, kdy jste disponovali onou žádanou schopností. Tímto procesem si můžete tyto zkušenosti oživit a s tím oživit i danou schopnost.

7. **Používejte kotvu často!** Kotva je podmíněný reflex, a tudíž je naučená. Jako všechno, co se naučíte a neupevníte, i kotvu můžete zapomenout a ztratit. Proto ji používejte, kdykoli máte pocit, že byste potřebovali více dané schopnosti.

Schéma kotvení:



Na obrázku vidíte, kdy stisknout a kdy pustit kotvu. Osa x znázorňuje čas, tedy to, jak plyne vaše zkušenost. Na ose y máme intenzitu pocitu a zelená křivka v grafu nám ukazuje, jak schopnost a s ní spojený pocit zesiluje, dosahuje vrcholu a zase zeslabuje. Pochopitelně jde o znázornění něčeho, co existuje jen ve vaší hlavě a těle, tudíž moment stisknutí a puštění kotvy budete muset odhadnout na základě vlastních pocitů.

Stejným způsobem si můžete vytvořit kotvu na jakoukoli jinou schopnost, která vám v některých situacích chybí. Nicméně vám doporučuji si to zatím nechat na později a spíše testovat a trénovat jednu kotvu, kterou jste si právě vytvořili.



www.innereverest.cz