

TECHNIQUE SWISH

Identifiez et rendez aussi brillante, claire et grande que possible une image négative.

Levez votre main et faites regarder par la personne l'image, sur votre paume.

Approchez et reculez votre main de la personne.

Demandez-lui comment ceci affecte ses sentiments. Ceci est un excellent moyen d'apprendre à quelqu'un la relation entre ses images et ses sentiments/sensations.

Mettez votre main à 60 cm de la personne et dites-lui de faire une image petite sombre et floue d'elle-même se sentant dans l'état qu'elle désire, et de mettre cette image dans le coin inférieur gauche de la grande image négative.

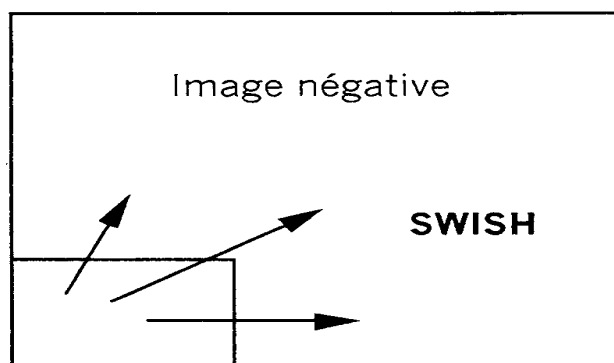
Alors demandez avec vos mots, de rendre l'image positive plus brillante, plus claire et plus nette, tandis que la grande image devient plus petite, plus sombre et plus floue, et que l'image positive couvre petit à petit tout l'écran.

Il faudra que vous vous mettiez au rythme où la personne est capable de faire ceci. Vous devrez peut-être aller lentement d'abord, et, à la fin, votre but est d'amener la personne à faire ce changement très vite.

Faites cela 5 à 10 fois jusqu'à ce que le **SWISH** soit tout à fait installé.

Test : Demandez à la personne d'essayer de refaire l'image négative. Si le **SWISH** est installé, elle sera littéralement incapable de voir l'image originale négative complète.

Positive : Image petite
sombre et floue.



Négative : Brillante,
grande, nette.

Cadre de contraste.

Un exemple de « *Quand la personne n'est pas capable de faire quelque chose ou de sentir quelque chose* »

et un exemple de « *quand la personne peut faire ce qu'elle désire ou se sentir comme elle le désire* ».

Mettez en opposition pour voir la différence.

En identifiant la différence, vous donnez accès aux ressources utiles à la situation insatisfaisante.