



PROCESUL **POWER**




Dixie Elise Hickman
&
Sid Jacobson





CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	7
<i>Prefață la POWER</i>	9
Partea I : Sursele POWER	13
<i>Capitolul 1: Prefață la programarea neurolingvistică</i>	15
<i>Capitolul 2: Contextul POWER</i>	24
<i>Capitolul 3: POWER în NLP</i>	34
Partea II : Procesul POWER	71
<i>Capitolul 4: Previzionarea</i>	73
<i>Capitolul 5: Organizarea</i>	98
<i>Capitolul 6: Scrierea (Writing)</i>	130
<i>Capitolul 7: Evaluare și revizuire</i>	140
Partea III: Aplicații POWER	151
<i>Capitolul 8: POWER în afaceri</i>	153
<i>Capitolul 9: POWER în scrierea literară</i>	181
<i>Capitolul 10: POWER în scrierea școlară</i>	201





Apendice 220

Bibliografie adnotată 253







Prefață la POWER

O altă carte despre scris? Va fi aceasta diferită cu ceva de celelalte? Da. Și da, aceasta are ceva ce altora le lipsește. **Procesul POWER?** Titlul acestei cărți nu este doar o expresie atrăgătoare, menită să aducă vânzări. Este o reflectare a tehnicilor pe care ți le vom preda. Nu îți promitem faimă și avere. Îți promitem că vei scrie mai bine, mai repede, mai ușor și mai des. Dacă tot veni vorba, te vei distra și mai mult.

Despre ce este vorba în această carte



Procesul POWER funcționează; știm că funcționează. Acest model a fost încercat și dovedit în mod consecvent. Am început cu analizarea procesului de scriere a scriitorilor de succes, oameni care sunt eficienți și am descoperit câteva elemente importante pe care le au în comun. Am comparat tiparele lor cu cele aparținând persoanelor care întâmpină dificultăți în scriere. Apoi, am distilat necesitățile din proces, le-am reunit într-o formă ușor de predat și de învățat și am oferit-o altora. Îmbunătățirea lor în scriere ne-a dovedit cât de bine am realizat lucrul propus.

Ceea ce nu vei găsi aici sunt regulile de gramatică, diagrame de propoziții și alte chestiuni standard. Și nici nu vei găsi tehnici de invenție și sarcini artificiale de scriere. Presupunem că ai deja ceva de spus și vrei să spui acel lucru mai bine. De aceea ai ales această carte. Ceea ce vei găsi aici sunt metode de îmbunătățire a propriilor procese de gândire, reactualizându-ți abilitățile și talentele pe care le ai și utilizând mai bine regulile pe care le știi deja.

Cum diferă această carte de altele



Există în această carte lucruri care nu au fost incluse nicioda-



Procesul POWER

tă în nicio altă lucrare despre scris, precum și noi combinații de lucruri mai familiare.

Mai întâi, pe lista diferențelor este programarea neurolingvistică (NLP, pe scurt). În esență, NLP este un model de comunicare umană. A fost dezvoltat pentru a studia elementele de excelență în sine, indiferent de subiect sau activitate. Ne oferă instrumentele pentru a construi modelele cele mai bune cu putință despre tot ceea ce funcționează bine. Folosim NLP în tot ceea ce facem. Ne garantează eficiența.



În al doilea rând, este un model simplu dar nu suprasimplificat despre ceea ce să faci atunci când scrii, un model bazat pe ceea ce fac de fapt scriitorii eficienți și cum își folosesc procesele de gândire când fac astfel. Înspirându-ne din cercetările recente în procesul de scriere și creativitate, mergem dincolo de acele modele utilizând instrumentele NLP și structurăm rezultatul astfel încât să îl poți folosi. Lucrul cel mai bun dintre toate este că, deși vei folosi aceleași procese de gândire ca scriitorii eficienți, vei fi capabil să menții și chiar să-ți îmbunătățești stilul personal.

În al treilea rând, această carte te va face să scrii în timp ce o parcurgi, pas cu pas. Indiferent de cât de incapabil sau blocat crezi că ești, te vom ghida prin intermediul aceluiași pași care creează rezultate de succes pentru alții, rezultate pe care le vei obține și tu. Acești pași au loc în interiorul creierului tău și în comportamentul tău, precum și pe hârtia ta sau în procesorul tău de cuvinte. Și procesul este unul de autoîntărire prin natura lui. Îți alimentează propriul succes. Astfel, parcurgând experimentele cărții, folosește materialul la care chiar lucrezi – sau la care ți-ai dori să lucrezi. Această carte te va ajuta să-ți eliberezi resorturile creative și puterea ideilor.

În al patrulea rând, deși aceasta este o carte în primul rând despre scris, te vei descoperi aplicând aceste principii și tehnici

Prefață la POWER

și în alte arii ale vieții tale. Poți chiar să te surprinzi și să te bucuri de faptul că învățarea din această carte se extinde în mod automat în alte părți ale gândirii și comportamentului tău.

În al cincilea rând, aceste noi stiluri de gândire pe care le înveți, pe lângă faptul că te vor determina să scrii, te vor învăța foarte multe lucruri despre tine și despre oameni în general. Scrisul este un lucru foarte personal și tot ceea ce te poate face o persoană mai bună, te poate face de asemenea și un scriitor mai bun.

În cele din urmă, vei introduce bucuria în procesul de învățare și scriere. Când te bucuri de ceea ce faci, înveți mai repede, faci mai mult și mai bine și vrei să faci acel lucru mereu. Acest lucru nu înseamnă că vom lucra doar scriind. Cu toate acestea, scriitura de calitate necesită timp și efort. Dar poate fi și multă distracție.

Cum să folosești această carte

Această carte este structurată astfel încât să o poți citi în timpul liber, să o folosești pentru a te ghida în scrierea unui proiect și să o ții la îndemână ca ghid de referință pentru rezolvarea diferitelor probleme și situații speciale.

Există o a doua prefață care descrie etica și atitudinile noastre față de tine. Apoi, în *Partea I: Surse de putere*, primele două capitole îți oferă o perspectivă generală despre lucrurile cu care vom lucra. *Contextul POWER* ne prezintă modelul nostru despre procesul de scriere. Explică de asemenea, de ce mulți scriitori scriu foarte mult; este foarte ușor să-ți pierzi conștiința despre contextul complet a ceea ce scrii. *POWER în NLP* explică unele tehnici pentru a-ți utiliza mai eficient creierul și pentru a te determina să îl folosești pentru a scrie mai eficient.



Următoarele patru capitole din *Partea a II-a: Procesul POWER* te va ghida pas cu pas. Îți vom prezenta câțiva scriitori care



Procesul POWER

și-au rezolvat problemele de scris folosind metodele noastre pentru a-și face scrisul mai confortabil, mai consecvent și mai eficient. Apoi, te vom învăța să folosești aceste metode în timp ce parcurgi procesul cu scrierea proiectului tău. Aceste exerciții vor instala literalmente strategii de scriere eficiente în procesele tale de gândire, atât conștiente, cât și inconștiente în comportamentul tău. Vei învăța să-ți extragi cele mai bune stări mintale pentru anumite sarcini și să te antrenezi astfel încât să poți intra în cadrul mintal potrivit, atunci când vrei.

Partea a III-a: Aplicațiile POWER tratează diferite tipuri de scrieri și modul în care procesul *POWER* poate fi adaptat sau aplicat la astfel de situații precum scrierea de literatură (ficțiune, poezie și teatru), corespondență de afaceri și lucrări pentru școală.



În apendicele pe care îl vei găsi la sfârșitul lucrării se află răspunsurile la cele mai comune întrebări și probleme pe care le au oamenii în legătură cu scrisul și un ghid de referință neîntrerupt prin procesul *POWER*. Și în sfârșit, este și o scurtă bibliografie pentru interese speciale și pentru o explorare mai profundă a *NLP*.

Deși recomandăm să începi să citești și să lucrezi cu scrierea unui proiect anume, s-ar putea să vrei să înaintezi cu primele două capitole până te decizi cum vrei să-l aplici mai întâi. Sau, ai putea să vrei să lucrezi la mai multe proiecte în același timp. Oricum ai începe, aceasta este o carte folositoare și plăcută. Prin urmare, citește în continuare și să ai *POWER*!

Capitolul 6: Scrierea (Writing)

În acest proces de scriere, prima ciornă (pasul de scriere din modelul putere) nu este produsul final. Nu trebuie să produci o copie finisată, finalizată în acest punct. Nu este decât etapa de mijloc a procesului POWER de scriere.

MOTIVE PENTRU SCRIEREA UNEI CIORNE

Prima ciornă are următoarele patru scopuri:

1. De a aduna ideile și notițele într-un singur loc. În specificarea experienței, va trebui să o menționezi pentru sarcina ta de scris (parte din previzionare), s-ar putea să ai o mulțime de notițe, mormane de cărți cu semne în ele, fotocopii ale unor articole cu paragrafe subliniate și idei. În etapa de scriere, informațiile împrăștiate pe biroul tău sunt puse împreună într-un spațiu compact, fără eliminarea materialului irelevant.

2. De a face gândurile să fie vizibile în exterior. Gândurile sunt extrem de maleabile și ușor de schimbat. Ideile tale pot uneori să danseze, să sară, să pălească sau chiar să țipe la tine în mintea ta. Când le scriem, le menținem într-o formă fixă, cel puțin destul de mult până când ne hotărâm dacă vrem și cum vrem să le schimbăm. Scrierea lor este, de asemenea, o metodă de a încetini imaginile din minea noastră, de a le separa, de a le secvența și de a le clarifica.

3. De a adăuga carne unei schițe schelet. O schiță bună, un grafic CPM sau un grafic fluid aduce claritate structurii documentului care este în dezvoltare, dar nu este decât scheletul. Atunci când scrii detaliile, adaugi exemple și completezi etapele de tranziție, documentul tău începe să prindă viață.

4. Pentru a oferi materiale concrete pentru finisare. Prima ciornă nu este decât materia brută. Dar trebuie să existe ceva exterior pentru evaluarea obiectivă și finisarea eficientă.

DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

Când cineva are o problemă în etapa de scriere a procesului POWER, de obicei este vorba despre una dintre patru probleme. Mai întâi, eșecul de a lua în considerare întregul context de comunicare (previzionarea) poate duce la situații imposibile, cum ar fi încercarea de a satisface două scopuri conflictuale sau incapacitatea de a decide cât de multe detalii trebuie incluse sau ce fel de vocabular trebuie folosit.

A doua problemă este lipsa de informații. Faptul de a nu avea ceva de spus poate cu siguranță să aducă scrisul într-un punct de ezitare. Previzionarea presupune adunarea de informații, iar organizarea ar trebui să te ajute să identifici locurile care trebuie completate cu mai multe informații.

A treia și cea mai obișnuită problemă provine din ignorarea procesului de scriere și încercarea de a crea un produs final perfect de la prima ciornă. Steve era un exemplu clasic.

„Am imaginea de ansamblu”, a spus el, „și nu am nicio problemă în a mă organiza. Fac niște schițe minunate. Dar, pur și simplu nu pot scrie.” „Ce se întâmplă atunci când încerci?” a vrut să știe Dixie. „Ce anume faci când vine timpul să scrii?”

Steve a deschis gura pentru a răspunde dar nu a scos niciun cuvânt.

A respirat profund și a expirat, dar totuși nimic. „Nu știu”, a răspuns. „Nimic. Asta este problema.” Destul de simplu, Steve își punea bețe în roate la prima ciornă.

Dixie i-a dat o foaie și un stilou. „Arată-mi”, a spus ea.

Steve a luat stiloul și s-a uitat la schiță. A scris un rând, a rupt pagina și a mototolit-o. A strâns din dinți, a scris două rânduri întregi, a rupt pagina și a mototolit-o. „Pur și simplu nu sună bine”, a spus și a început din nou.



Procesul POWER

Dixie l-a oprit. „Înțeleg” a spus. „Încerci să fii perfect dintr-o dată, nu-i așa?”

Când Dixie i-a cerut lui Steve să fie atent la ceea ce se întâmplă în mintea lui, el a descoperit că se asculta pe sine ca și când ar fi fost un membru critic al audienței sale. Acest punct de vedere ar fi putut fi foarte benefic pentru el în evaluarea ciornei, dar îl ținea pe loc în etapa în care se afla. Dixie l-a făcut să revină la imaginea totală și să intre în ea, în pielea lui. Apoi, a scris destul de confortabil, ca și când ar fi vorbit audienței sale.

Vocea critică apare în mod frecvent în rândul clienților. Adeesea, este un membru al audienței, dar uneori este un părinte sau un fost profesor. Aceste critici ar putea să aibă o contribuție valoroasă, dar încă nu le-a venit rândul. Sugerăm de obicei, să i se mulțumească vocii pentru intenția de ajutor, când sugestiile pot fi apreciate în mod adecvat.

Uneori, vocea critică este chiar a scriitorului. Prima ciornă a lui Buddy a fost asemănătoare cu cea a lui Steve, dar Buddy își auzea propria voce, ocărându-l pentru tot ceea ce scria. A realizat că aceasta era metoda prin care se motiva în toate domeniile: își spunea că nu poate face acel lucru, apoi îl făcea doar pentru a-și demonstra că poate. Această strategie funcționa foarte bine pentru majoritatea lucrurilor, dar îl bloca definitiv în situația lui. A ancorat o stare mintală de afaceri mai calmă și a suspendat vocea critică în timp ce vorbea cu audiența sa pe hârtie.

A patra problemă este o formă specifică de distragere și de divagare. Scrierea generează idei. Acest lucru o face să fie un instrument de învățat foarte bun. Perspective minunate și noi posibilități, uneori despre subiectul tău prezent și uneori despre ceva cu totul diferit, pot să-ți vină în minte în timp ce te concentrezi la scrierea primei tale ciorne. Propria ta creativitate ar trebui să fie o plăcere, nu o problemă.

Capitolul 6: Scrierea (Writing)

Pentru a beneficia de plin de minunata creativitate a creierului tău, scrie ofertele pe care ți le face. Când ideile sunt în legătură cu prezentul tău proiect, ia notițe în locul potrivit din schița ta. Apoi, le vei avea disponibile atunci când revii la locul respectiv din lucrarea ta.

Notează, de asemenea, și celelalte idei, cele evident irelevante pentru subiectul la care lucrezi acum. S-ar putea să vrei să le memorezi și să le utilizezi mai târziu. Unii oameni au jurnal special în care notează ideile întâmplătoare. Alții poartă mereu cu ei un carnetel cu aceste notițe. Alții țin la îndemână foi albe pentru notițe la locurile lor de muncă. Adună notițele într-un dulap sau într-un dosar și atunci când ai un proiect nou sau chiar o idee nouă, răsfoiește bilețelele pentru a vedea ce sursă de inspirație au avut. Sid are un set de fișiere de calculator pentru ideile lui. Odată ce ai făcut notița respectivă, poți lăsa acel gând să dispară și să-ți îndrepti din nou atenția asupra terminării acestei ciorne.

FACTORII FIZICI ÎN SCRIERE

Scrierea este o activitate fizică. Pentru a fi sigur, creierul a implicat în proces de la prima etapă a ciornei, dacă nu de mai înainte, anumite constrângeri fizice – foaie și stilou, procesorul de cuvinte și puterea lui, agerimea degetelor tale etc. – trebuie luate în considerare. Iată câteva idei utile pentru a obține eficiența:

Utilizarea hârtiei

Dacă scrii pe hârtie (în comparație cu scrierea pe ecranul unui calculator sau pe un procesor de cuvinte) cu mâna sau prin tipărire, să ai în vedere aceste trei practici:

- Scrie pe o singură parte a foii (doar pe față).
- Sari peste rânduri sau peste spațiile duble.
- Lasă margini ample.

Procesul POWER

Aceste obiceiuri ușurează revizuirea. Cu nimic ascuns pe spațe, poți vedea întreaga ciornă o dată și poți fizic să elimini părți sau să le muți într-un loc mai potrivit. Aceste margini ample și spațiile dintre rânduri îți permit să selectezi și să introduci alternative și să faci unele adăugiri. Nu te simți vinovat pentru că ai folosit toată hârtia. Economisește-o și folosește versoul foii pentru următoarea ciornă a unei alte sarcini de lucru. Echilibrează mica pierdere cu pierderea mai mare atât de hârtie, cât și de timp atunci când trebuie să rescrii sau să copiezi unele lucruri în mod inutil.

Folosirea echipamentului electronic

Scrierea electronică are două mari avantaje față de metoda hârtiei și a creionului. Mai întâi este implicarea procesului. Adică, cuvintele apar pe un ecran care continuă să se ruleze în sus, în afara câmpului vizual. Ele pot fi readuse în prim-plan și schimbate cu ușurință. Nu există o copie finală (o versiune printată) care să sugereze finalitatea. În al doilea rând, este ușurința de a produce schimbări mai târziu în etapa de revizuire și de producere a unei noi ciorne. Un document poate fi revizuit fără a trebui în mod necesar să îl rescrii în întregime.

Mulți scriitori care folosesc un echipament electronic preferă să aibă o copie principală a unei ciorne anterioare, astfel încât să poată vedea în perspectivă toate părțile. Avantajul textului care este rulat pe ecran poate deveni o limitare atunci când vrei să ai o vedere de ansamblu pentru a putea evalua ceea ce ai scris. Atunci printezi ciorna, lasă un spațiu dublu sau triplu între rânduri, precum și margini ample, exact ca atunci când ai scrie de mână, astfel încât vei avea spațiu pentru a realiza note de revizuire.

În timp ce scrierea electronică pare să fie copleșitor de avantajosă pentru documentele complexe, există totuși și două dezavantaje. Unul este dependența. Unii oameni vor amâna scrierea,

Capitolul 6: Scrierea (Writing)

chiar vor refuza să noteze acele idei inspirate care le vin în minte atunci când sunt în cadrul unor întâlniri sau când așteaptă la rând, până când pot ajunge la calculatorul lor. Nu vor să fie nevoiți să copieze acele lucruri. Sunt de acord cu faptul de a nu vrea să rescrii sau să retipărești ceea ce nu este necesar, dar recomandăm prinderea tuturor ideilor strălucitoare într-o plasă – creion și carnetul de notițe – de fiecare dată când apar, astfel încât le vei avea atunci când ai nevoie de ele.

Al doilea dezavantaj al scrierii electronice este că de obicei nu există înregistrări ale ciornelor anterioare. Pentru rapoartele scurte, versiunea finală, finisată ar putea fi singura versiune copie printată, dând iluzia că documentul final a fost realizat de la prima ciornă. Scriitorul știe mai bine, evident, dar scriitorii fără experiență vor încerca să finalizeze procesul aici. Unii scriitori înregistrează fiecare ciornă, datând fiecare fișier pentru a menține o evidență a celor mai recente versiuni. Alții mențin doar un singur fișier precedent și își salvează lucrarea frecvent.

Folosirea unui reportofon

Al doilea mod de a folosi prima ciornă este de a o înregistra vorbită la un reportofon. Când un scriitor trebuie să conducă foarte mult, nu are un membru al audienței la îndemână pentru a-l asculta sau nu poate folosi creionul sau tastatura, prin înregistrare audio se poate păstra povestea. Scriitorul sau altcineva poate să o transcrie mai târziu (doar fața foii, cu spațiu dublu între rânduri și cu margini ample) pentru evaluare și revizuire.

Câteva precauții se aplică la înregistrările care urmează să fie transcrise. Prima considerație este calitatea aparatului de înregistrat. Dacă vorbești la el stând liniștit acasă sau la birou, aproape orice fel de aparat este bun. Dacă, pe de altă parte, îl vei folosi în mașina ta, ai nevoie de unul care să îți înregistreze vocea clar, fără să-ți restricționeze mâinile și care nu va capta foarte mult




Procesul POWER

zgomotul străzii. În al doilea rând, este vorba despre calitatea discursului tău. Vei avea nevoie să vorbești mai încet și mai distinct, în special dacă altcineva va face transcrierea. Și, în sfârșit, va trebui să fii mai atent la greșelile omofonice în etapa de finisare a scierii – cuvinte care sună asemănător, dar au înțelesuri diferite.


O ciornă captivantă

Amintește-ți scopurile acestei etape a procesului de scriere – de a-ți aduna gândurile într-un singur loc, astfel încât vei avea ceva de finisat. Vei vrea să continui cu acest pas cât mai repede cu putință, astfel încât să te poți bucura de restul procesului.



Începe de acolo de unde ai ceva de spus sau de acolo de unde ai un interes mai mare. Schița ta arată progresul logic la argumentului tău. Dar nu trebuie să urmezi această ordine în producerea primei ciorne. De fapt, nu este bine să începi chiar cu introducerea.

De fapt, nu ai nimic de introdus încă. Păstrează introducerea și concluzia până când ai scris ceva care să poată fi introdus și concluzionat.



O primă regulă guvernează această etapă în modelul POWER: scrie fără să te oprești. Nu te împotmoli încercând să găsești cuvântul perfect sau îngrijorându-te de folosirea unei virgule. Finisarea vine într-o etapă ulterioară. Dacă ajungi la o secțiune dificilă, omite-o. Poți lăsa spațiu pentru a completa mai târziu sau poți scrie o notiță în locul respectiv pentru a fi dezvoltată mai târziu.

Un simțământ de constrângere este o stare mintală ideală pentru producerea primei ciorne a unui document. Unii oameni simt constrângeri despre un lucru sau altul – faptul de a fi punctuali, spălatul pe dinți înainte de culcare, punerea dopului la tubul de pastă de dinți etc. Analizarea stării de conștiință și ancorarea ei îți oferă un instrument la îndemână pentru a te constrânge la scrie-

Capitolul 6: Scrierea (Writing)

rea acestei ciorne sau la realizarea oricărei alte mici activități.

Steve se imagina constrâns să se perfecționeze. Își analiza starea mintală atunci când vedea un cadru strâmb pe perete – viziunea din mintea lui a unei linii punctate perfect orizontale unde cadrul trebuia să fie aliniat, setul specific de tensiuni musculare din stomac, limbă și mâna dreaptă ajungând acel cadru, calitatea stinsă a propriei voci din mintea lui, care îi spunea: „Pune mâna pe ea!” – și a ancorat acea stare la vederea schiței sale aliniată perfect lângă un teanc galben. Acum, dacă îl întrebi pe Steve ce i se întâmplă în această etapă a procesului de scris, se poate ca încă să nu fie capabil să spună. Dar acest lucru se întâmplă deoarece, odată ce se gândește la schița aliniată cu teancul galben, cu greu poate pierde vremea vorbind despre ea. El vrea să scrie.

OBȚINEREA IMPULSULUI DE A SCRIE

Acest exercițiu te va duce prin mijlocul procesului de putere, scrierea acelei ciorne. Ține minte scopul ei. Nu trebuie să produci o copie finală, finisată. Nu vrei decât să-ți exteriorizezi gândurile, astfel încât să poți lucra cu ele în mod obiectiv.

Realizarea primei ciorne

1. Îngrijește-te mai întâi de recuzita fizică. Fă rost de hârtie și stilou, fă loc pe masa ta de lucru sau descarcă disk-ul de pe calculatorul tău etc. Alege un scaun care te va susține în poziție de scris. Scrisul este o activitate fizică. Atenția ta față de confort de acum va elimina mai târziu posibilele distrageri ale atenției. Organizează-ți notițele și așează-le într-un loc de unde să le poți vedea cu ușurință, poate pe perete în fața ta. Să ai un conținut de notițe la îndemână.

2. Secretul etapei de scriere este să continui să scrii în timp ce îți așezi ideile pe hârtie. Ai nevoie de energie, de perseverență și emoție. Deci începe prin a-ți stabili starea mintală potrivită.

Procesul POWER

Amintește-ți de un moment în care te-ai simțit motivat, poate chiar obligat, când abia așteptai să înaintezi. Nu trebuie să fi fost un moment important, doar un moment de nerăbdare. Dacă ești unul dintre acei oameni care nu pot suporta să lase o sarcină ne-terminată, acel sentiment de a vrea să termini este cel de care ai nevoie aici.

3. Fii atent la imaginea din mintea ta. Într-o stare asociată, vezi ce ai văzut atunci, auzi ceea ce auzai (extern și în mintea ta) și simte acele trăiri.

4. Folosește foaia de lucru ca ghid în timp ce îmbunătățești imaginea pentru a face sentimentul de motivație mai puternic, poate mai emoționant și mai distractiv de asemenea.

5. Știi că ai obținut sentimentul potrivit, dacă te uiți la foaia și stiloul tău și te simți constrâns să scrii, ancorează acea stare mintală. Se poate să vrei să creezi o ancoră generală pentru această stare mintală, să o folosești de fiecare dată când vrei să te motivezi. Sau poate vrei să o faci să fie specifică pentru scris.

6. Pentru a crea o ancoră specifică pentru scris, imaginează-te scriind acea ciornă cu ușurință, bucurându-te de ea și parcurgând-o fără pauză. Când imaginea ți se pare atrăgătoare, intră în ea (asociază-te cu imaginea). Dacă nu este confortabilă, ieși din imagine și realizează ajustările care par necesare. Când imaginea este bună declanșează ancora instalată la pasul 5.

Dacă vrei să păstrezi ancora generală de constrângere separat de constrângerea pentru scris, alege un alt loc de ancorare. Declanșează ancora de la pasul 5, apoi asociaz-o pe aceea cu scrisul.

Se poate să vrei să încerci o ancoră vizuală în locul uneia kinestezice, alege ceva ce asociezi puternic cu scrisul, ca schița lui Steve de lângă teancul galben. Ar putea fi un obiect de lângă masa ta sau masa în sine ori o unealtă specială de scris. Când ai obținut sentimentul pe care îl vrei în pasul patru, uită-te direct la obiectul pe care l-ai ales. Repetă procesul de obținere a sentimentului.





Capitolul 6: Scrierea (Writing)

tului și apoi uită-te la obiect de câteva ori. Unora le place să aibă muzică pe fundal în timp ce lucrează. Dacă acest lucru te atrage, folosește-l pentru a crea o ancoră auditivă. Repetă exercițiul cu muzica aleasă bucurându-te de starea pe care o vrei. Apoi poți folosi ca ancoră muzica pe care ai ales-o pentru a reveni la starea respectivă.

Pentru o ancoră solidă, încearcă să combini sugestiile din această etapă. Realizează imaginea mintală cu tine scriind, adaugă sentimentele ancorate în pasul 5 și uită-te direct la ancora vizuală pe care ai ales-o sau ascultă muzica respectivă.

7. Testează-ți ancora. Plimbă-te și gândește-te la altceva. Revino, declanșează ancora și scrie.



8. Nu te abate de la constrângerea ta de a termina acea ciornă. Când mișcarea degetelor în timpul scrisului stimulează noi idei și izbucniri de creativitate, ia notițe astfel încât să nu uiți, dar continuă să scrii. Când tentația de a edita îți șoptește în ureche, spune-i mulțumesc dar nu, mulțumesc, nu acum. Numai după ce această primă ciornă este terminată. Dacă te blochezi momentan, poți lua o scurtă pauză sau poți trece peste partea respectivă pentru moment. Și continuă să scrii.