Модель точного приготовления блюда с заданными ВАК-параметрами.

Реферат ученика мастер-класса по НЛП,

Панасенко Димы.

1. **ВАК результата**

Приготовленное блюдо точно соответствует запланированному.

2. **Действия**

1. Выбрать общую концепцию блюда.

2. Мысленно просмотреть холодильник и всю кухню.

3. Определить, что именно в рамках общей концепции можно приготовить из имеющихся продуктов.

4. Почувствовать "Запах Будущего".

5. Мысленно подбирать и перестанавливать ингредиенты, пока запах не совпадёт с "Запахом Будущего".

6. Начать процесс приготовления блюда, сверяясь в процессе со сформированным эталоном.

7. Завершить процесс приготовления, когда ВАК блюда совпадёт с ВАК эталона.

3. **ПодВАКи**

1. Есть опыт успешного (съедобного) приготовления блюд.

2. Есть наработанная ВАК-картотека эталонов вкусов, запахов и изображений.

3. Моторные навыки. Умение пользоваться кухонной утварью.

4. **Идентичность**

Бог, творец, мастер.

5. **Правила.**

1. Внутри играет музыка. (выбирается субъективно подходящая для блюда)

2. Слышатся звуки готовки.

3. Следом за базовым перебором компонентов идёт усложнение/углубление.

4. Во время готовки внимание циклично переключается (Я-блюдо-внешний мир), по очереди внутренний и внешний транс.

5. Во время готовки частичка меня перетекает в блюдо.

6. Быть одновременно и блюдом, и тем, кто его употребит.

6. **Триггер**

Захотеть поесть или приготовить для кого-то. –> Музыка/Образ/Запах

7. **Тест**

1. Я могу быть «здесь» и «везде» одновременно.

2. Я ясно вижу нечто общее в себе и в блюде, которое готовлю.

3. Я могу на время объединяться с объектами внешнего мира.

8. **Глюки**

1. Весь мир, это наш сон. Мы являемся одновременно и его участником и остальным миром.

2. Я и блюдо – независимые части одного сущего.

3. В момент готовки Я и блюдо едины. Как когда к компьютеру подключается дополнительный гаджет, он на время становится его частью.

9. **Бонусы**

1. Кайф, хорошее настроение

2. Влияние на людей (выработка и якорение нужной мне реакции)

ТОТЕ (общая)

Т1 – Эталон, сформированный мысленно

О – Добавление ингредиентов и специй

Т2 – Проверка готовящегося блюда на соответствие эталону

Е – Если ВАК блюда совпадает с эталонным

ТОТЕ (формирование эталона, подготовка)

Т1 – Выбрать общее направление

О – Мысленно инвентаризировать продукты

Т2 – Проверка, все ли продукты в наличии для этого направления (если нет, то корректируется общее направление)

Е – Все необходимые продукты есть в наличии

ТОТЕ (Конструирование и «Запах Будущего»)

Т1 – Почувствовать «Запах Будущего»

О – Перебирать и комбинировать запахи/вкусы/образы из «картотеки» памяти.

Т2 – Результат комбинирования совпал с «Запахом Будущего»

О – Взять результат Т2, как Эталон.

Типс:

«Запах Будущего» - составной образ. «Стартует», как запах, картинка или вкус. Позже добавляются два других элемента.

Если нужной «карточки» нет в «картотеке» памяти (мы никогда не пробовали это блюдо), то нужный образ формируется из трёх-четырёх ближайших «карточек».\*

Лучше работать с классическими блюдами и их вариациями. Рецепты из глянцевых журналов и кулинарных шоу, не смотря на красивый внешний вид, как правило на вкус и запах «не очень».

\* Не смотря на то, что традиционно в НЛП считается невозможным конструирование новых кинестетических ощущений (не из памяти), моделируемый с этой задачей успешно справляется.