**ELIMINAR LA ANSIEDAD O LAS GANAS DE FUMAR III (CAMBIAR SUBMODALIDADES)**

Cuando tenemos una emoción, hay varias submodalidades que están asociadas con la experiencia que crean la emoción. Cuando empezamos a cambiar las submodalidades de una emoción, la emoción cambia también

Las modalidades principales son visual, kinestésica y auditoria, y dentro de cada modalidad nos encontramos diferentes cualidades denominadas submodalidades (color, brillo, movimiento, velocidad, dirección).

Ejemplo para cambiar una emoción con submodalidades:

Piensa y concéntrate en una emoción que te gustaría cambiar. Imagina esa situación donde la emoción a cambiar aparece. Empieza a entrar en contacto y a sentir esa emoción negativa.

Cierra los ojos, y hora céntrate a medida que la emoción va creciendo, donde lo sientes en tu cuerpo. Nota donde comienza, hacia donde se mueve, donde acaba, cuales son los límites. Nota sobre todo la dirección en la que se mueve dentro de tu cuerpo. Normalmente, esa sensación da vueltas para algunas personas, para otras es como una espiral…comienza a imaginar la velocidad a la que se mueve, y hasta donde llega en tu cuerpo…y cuando estés preparado, imagina que puedes coger esa sensación y sacarla fuera de ti, enfrente de ti. Observa y saca esa sensación fuera de ti, como si fuera un objeto en movimiento, separado de ti. Ahora cambia la velocidad y la dirección del movimiento, haciendo que se mueva en dirección totalmente contraria…muy bien, ahora ralentiza la velocidad a una velocidad que sea más segura y más cómoda…Ahora elige tu color favorito o uno que te traiga calma a la mente, e imagina cambiando el color de esta sensación…y cuando empiezas a notar ese cambio en la sensación…de nuevo puedes instalar en tu cuerpo esa nueva sensación en forma de objeto…Puedes incluso añadir música celestial al movimiento, o una canción divertida, que te hace sentirte mejor, más cómodo…Y con esa nueva sensación dentro de ti, puedes abrir los ojos cuando estés listo, habiendo transformado esa sensación. Como se siente ahora esa sensación?

Normalmente, te dirán que la sensación se ha reducido o ha desaparecido por completo ó que es mucho más cómoda. Si la persona sigue teniendo ganas de fumar, repite el ejercicio, hasta que la sensación haya disminuido o haya desaparecido totalmente y consigas que tenga un estado de mente totalmente claro y calmado.