



Estos pasos se deben realizar rápidamente y repetir hasta que se reduzca la emoción de forma considerable.

1- Identifica la emoción a cambiar y el momento en qué sucede (asociar problema)

2- Puntúa la emoción entre 0 y 10 (0 = inexistente 10 = máximo) (disociar del problema)

3- Identifica la nueva emoción deseada (solución y recursos). (Asociar al recurso)

4- Imagina la solución en el momento del problema

Pregunta: ¿Qué es diferente ahora? Puntúa la emoción entre 0 y 10 ahora.

5- Lleva al futuro ese nuevo recurso con lo que es diferente. (puente al futuro deseado)

Repite Pregunta: ¿Qué es diferente ahora? Puntúa la emoción entre 0 y 10 ahora si aún se necesita reducir