

טכניקת MAP ACROSS

1. זהה מצב בעייתי-
 "מה אתה רוצה לשנות?"
 "איך היית רוצה להרגיש כלפי...?"
2. בין 0-100 עד כמה היית רוצה לשנות את זה?
3. צור ייצוג של מצב הבעיה-
 "כשאת/ה חושב/ת על הבעיה, ומדמיין שהיא נוכחת כאן ועכשיו... מה את/ה רואה בעיני רוחך? ... צור תמונה של זה."
4. הפק את הסמ"ד של המצב הבעייתי-

תמונה שנייה	תמונה ראשונה	סמ"ד	ערוץ חושי
		מיקום- איפה? מרחק- קרוב/ רחוק גודל- גדול/ קטן צבע- צבעוני/ שחור לבן בהירות- בהיר/ כהה תנועה- סטטי/ זז מימדיות חד/ דו/ תלת מימד מסגור- פנורמי/ ממוסגר חדות – ברוך/ מטושטש תמונות סטילס/ סרט אסוציאציה/ דיסוציאציה	ויזואלי
		מיקום- איפה? מקור- פנימי/ חיצוני מרחק קרוב/ רחוק טונאליות מילים/ צלילים עוצמה- חזק/ חלש ווליום- גבוה/ נמוך קצב- מהיר/ איטי שטף- רצוף/ מקוטע מונו / סטריאו	אודיטורי
		מיקום- איפה? צורה- איך נראה? עומק- עמוק/ שטחי לחץ- לוחץ/ משוחרר טמפרטורה- חם/ קר מרקם- חלק/ מחוספס תנועה סטטי/ זז/ כיוון	קינסטטי- מה אתה חש בגוף?

6. שבור מצב-
7. צור ייצוג ויזואלי של המשאב-
"חשוב על המשאב, וכשאתה מדמיין את המשאב כאן ועכשיו... איזו תמונה אתה רואה? ... מהם מאפייניה?"
8. הפק את הסמ"ד של מצב המשאב (כמו בסעיף 4)
9. וודא שקיימים הבדלי סמ"ד בין התמונות וזהה את הדרייבר!
10. שבור מצב
11. העבר את התוכן של מצב הבעיה לסמ"ד של המצב המשאבי-
"קח/י את מה שראית בתמונת הבעיה והעביר/י אותה למיקום של תמונת המשאב, כך שהתוכן שהעברת מקבל את מאפייני תמונת המשאב... התאימ/י את זה לגודל התמונה, לבהירות שלה, לצבעים, לתנועה, למיקום שלך בתוך התמונה, לפוקוס ולכל המאפיינים... קולות, תחושות, ריחות וטעמים..."
- "עכשיו ... התבוננ/י בתמונה החדשה- מה השתנה?"
12. חזור על ההעברה מספר פעמים כדי להתנות את השינוי-
חשוב לעשות את ההעברה במהירות הולכת וגוברת, ולזכור לעשות שבירת מצב בין פעם לפעם.
13. בדוק- שים לב לקליברציה.
- "עכשיו כשאת/ה חושב/ת על המצב הבעייתי שימ/י לב מה קורה... מה השתנה?"
14. יצירת תמונה עתידית.