

## NLP Anchoring

**सेशन का शीर्षक:** आपकी भावनाओं का रिमोट कंट्रोल: NLP एंकरिंग से एक परिचय

**ट्रेनर:** Pinkesh Kumar Patoria

**अवधि:** 30 मिनट

**उद्देश्य:** प्रतिभागियों को NLP एंकरिंग की अवधारणा को समझाना और सफलतापूर्वक अपना व्यक्तिगत "शांति" या "आत्मविश्वास" का एंकर बनाना।

### 1.(0-5 मिनट) भाग 1: NLP और एंकरिंग का परिचय

"नमस्कार दोस्तों और इस सेशन में आपका स्वागत है! मुझे बहुत खुशी है कि आप सब अपने मन को नियंत्रित करने के इस अद्भुत टूल को सीखने के लिए यहाँ हैं।

इससे पहले कि हम शुरू करें, मैं आपसे एक सवाल पूछना चाहता हूँ: क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि कोई खास गाना सुनकर आप अचानक खुश हो गए हों या पुरानी यादों में खो गए हों? या किसी चीज़ की महक, जैसे हलवे की खुशबू से आपको तुरंत अपनी दादी/नानी के घर की याद आ गई हो?

बिल्कुल, ऐसा हम सबके साथ होता है! आपने अभी-अभी जिस चीज़ का अनुभव किया, उसे ही हम न्यूरो-लिंग्विस्टिक प्रोग्रामिंग, यानी **NLP**, में **एंकर** कहते हैं।

2.तो, NLP क्या है? इसे समझने का सबसे आसान तरीका है - यह '**आपके दिमाग का यूज़र मैनुअल**' है। यह ऐसे शक्तिशाली तरीकों और तकनीकों का संग्रह है जो हमें यह समझने में मदद करता है कि हम कैसे सोचते हैं, बात करते हैं और व्यवहार करते हैं। और सबसे महत्वपूर्ण बात, हम बेहतर नतीजों के लिए इन प्रक्रियाओं को कैसे निर्देशित कर सकते हैं।

**एंकर** इसका सबसे उपयोगी टूल है। यह एक मेंटल शॉर्टकट है। यह किसी एहसास या मन की स्थिति (जैसे आत्मविश्वास) को एक अनोखे ट्रिगर (जैसे कोई स्पर्श, कोई शब्द, या कोई तस्वीर) से जोड़ने की प्रक्रिया है। एक बार यह लिंक बन गया, तो आप जब चाहें उस एहसास को तुरंत वापस लाने के लिए उस ट्रिगर का उपयोग कर सकते हैं। यह ठीक वैसा ही है जैसे आपकी भावनाओं के लिए आपके पास एक रिमोट कंट्रोल हो। आज, अगले 25 मिनट में, आप सब अपने लिए एक शक्तिशाली, पॉजिटिव एंकर बनाना सीखेंगे।"

### (5-15 मिनट) भाग 2: लाइव डेमो (Live Demonstration)

"यह दिखाने के लिए कि यह कितना सरल और प्रभावी है, मुझे एक हिम्मती वॉलंटियर की ज़रूरत है। कौन है जो अभी इसी पल अविश्वसनीय रूप से शांत या आत्मविश्वासी महसूस करना चाहेगा?

*(एक वॉलंटियर चुनें, उन्हें सहज महसूस कराएँ)*

धन्यवाद! अब, घबराइए मत, मैं कुछ भी अजीब नहीं करूँगा/करूँगी, मैं बस आपको इस प्रक्रिया के माध्यम से गाड़ करूँगा/करूँगी। बाकी सब लोग, कृपया ध्यान से देखें।

**स्टेप 1: एहसास (Feeling) चुनें।** सबसे पहले, वो कौन सी मनचाही फीलिंग है जिसे आप कभी भी महसूस करना चाहेंगे? उदाहरण के लिए, 'पूरी तरह शांत,' 'ज़बरदस्त आत्मविश्वास,' या 'एकदम फोकस'।

*(प्रतिभागी चुनता है, मान लीजिए 'आत्मविश्वास')*

**स्टेप 2: एंकर (Anchor) चुनें।** बहुत बढ़िया। अब, एक अनोखा ट्रिगर, या एंकर बनाते हैं। यह कुछ ऐसा होना चाहिए जो आप गलती से न करते हों। कैसा रहेगा अगर आप अपने अंगूठे से अपनी तर्जनी उंगली के इस हिस्से को दबाएं? *(एक विशिष्ट, सरल स्पर्श प्रदर्शित करें)*। क्या यह आपके लिए आरामदायक है? उत्तम।

**स्टेप 3: उस याद तक पहुँचें।** अब, मैं चाहता हूँ कि आप अपनी आँखें बंद करें और उस समय में वापस जाएँ जब आपने पूरी तरह से आत्मविश्वास महसूस किया था। एक ऐसा समय जब आपको पता था कि आप सब कुछ संभाल सकते हैं। यह कोई भी पल हो सकता है, छोटा या बड़ा। मिल गया?

अच्छा। अब, मैं चाहता हूँ कि आप उस याद में पूरी तरह से उतर जाएँ। अपनी ही आँखों से देखिये कि आपने क्या देखा था। उन आवाज़ों को सुनिए जो आपके आस-पास थीं। और सबसे महत्वपूर्ण, अपने अंदर उस आत्मविश्वास की भावना को महसूस कीजिये। उसे बढ़ने दीजिये... ध्यान दीजिये कि आप इसे अपने शरीर में कहाँ महसूस कर रहे हैं... उस एहसास को अभी और तेज़ कीजिये।

*(प्रतिभागी की शारीरिक स्थिति देखें - उनकी सांस, मुद्रा, और चेहरे के भाव। अवस्था के चरम पर पहुँचने की प्रतीक्षा करें।)*

**स्टेप 4: एंकर सेट करें।** जैसे ही आप उस आत्मविश्वास को उसके चरम पर महसूस करें... बस उसी पल उस जगह को मज़बूती से दबाइए। जब तक आप आत्मविश्वास की उस शक्तिशाली लहर को महसूस कर रहे हैं, तब तक उसे दबाए रखें।

*(5-7 सेकंड के लिए रुकें)*

ठीक है, एंकर छोड़ दीजिये और आप अपनी आँखें खोल सकते हैं।

**स्टेप 5: एंकर को टेस्ट करें।** तो, सबसे एक त्वरित सवाल... आपने पिछले हफ्ते सबसे स्वादिष्ट चीज़ क्या खाई थी? *(यह 'ब्रेक स्टेट' है ताकि उनका दिमाग साफ हो जाए)*।

अब, यदि आप चाहें, तो कृपया बस अपना एंकर फायर करें। अपनी उंगली को ठीक उसी तरह दबाएं।

*(प्रतिभागी को ध्यान से देखें। उनकी अवस्था स्पष्ट रूप से आत्मविश्वास की ओर वापस बदल जाएगी।)*

आपने क्या महसूस किया?

*(संभवतः वॉलंटियर आत्मविश्वास की भावना के लौटने का वर्णन करेगा।)*

शानदार! देखा आपने यह कैसे काम करता है? चलिए, हमारे वॉलंटियर के लिए ज़ोरदार तालियाँ बजाते हैं! दोस्तों, इसी को एंकरिंग कहते हैं।"

### **(15-25 मिनट) भाग 3: जोड़ी में अभ्यास (Paired Practice)**

"अब आपकी बारी है। आप सभी अगले कुछ मिनटों के लिए NLP प्रैक्टिशनर बनने जा रहे हैं!

कृपया एक साथी चुनें। आप में से एक व्यक्ति A (कोच) होगा और दूसरा व्यक्ति B (जो एंकर बनाएगा)। पहले दौर के लिए आपके पास चार मिनट होंगे, और फिर आप भूमिका बदल लेंगे।

**व्यक्ति A, कोच के रूप में आपका काम सरल है:**

1. व्यक्ति B से पूछें कि वे कौन सी सकारात्मक भावना को एंकर करना चाहते हैं (जैसे, शांति, प्रेरणा, खुशी)।
2. उन्हें एक अनोखा फिजिकल एंकर चुनने में मदद करें (जैसे कान के निचले हिस्से को धीरे से दबाना या दो उंगलियों को एक साथ छूना)।
3. उन्हें उस भावना की एक शक्तिशाली याद तक ले जाएँ। उनसे पूछें: 'जो देखा था उसे देखो, जो सुना था उसे सुनो, और जो महसूस किया था उसे महसूस करो।'।
4. जब आप उनकी अवस्था में बदलाव देखें, तो भावना के चरम पर, कहें: 'अब अपना एंकर सेट करें।'।
5. कुछ सेकंड के बाद, उन्हें एंकर छोड़ने और आँखें खोलने के लिए कहें। एक पल के लिए उनका ध्यान भटकाएँ।
6. फिर, उनसे एंकर 'फायर' करने के लिए कहें और देखें कि क्या होता है।

**व्यक्ति B, आपका काम बस निर्देशों का पालन करना है और उस सकारात्मक याद का पूरा आनंद लेना है।**

यह एक सुरक्षित और सहायक माहौल है। इसमें कुछ भी सही या गलत नहीं होता है। लक्ष्य केवल इस प्रक्रिया का अभ्यास करना है। तैयार हैं? आपके पहले चार मिनट अब शुरू होते हैं!"

(टाइमर शुरू करें। कमरे में घूमें, सुनें और शांत प्रोत्साहन दें। 4 मिनट के बाद, समय समाप्त होने की घोषणा करें।)

"ठीक है, समय समाप्त! अपने साथी को धन्यवाद दें। अब, जल्दी से भूमिकाएँ बदलें। नया कोच अपने साथी को उसी प्रक्रिया से गाइड करेगा। आपके अगले चार मिनट अब शुरू होते हैं!"

(दूसरे दौर के लिए प्रक्रिया दोहराएं।)

#### **(25-30 मिनट) भाग 4: सवाल-जवाब और समापन**

"समय समाप्त! बहुत बढ़िया काम, दोस्तों। चलिए, सब एक साथ वापस आते हैं।

मैं आप में से कुछ लोगों से सुनना चाहूँगा। यह अनुभव कैसा था? आपने क्या नोटिस किया, चाहे कोच के रूप में या अपना खुद का एंकर बनाते समय?

(एक संक्षिप्त चर्चा का संचालन करें, जिससे प्रतिभागियों को अपने अनुभव साझा करने का मौका मिले।)

क्या इस प्रक्रिया के बारे में कोई सवाल है?

(किसी भी प्रश्न का उत्तर दें। आम सवाल हो सकते हैं: "यह कब तक काम करता है?" / "क्या मैं इसे और मज़बूत बना सकता हूँ?" / "क्या मेरे पास एक से अधिक एंकर हो सकते हैं?")

अपने एंकर को और मज़बूत बनाने के लिए, आप इसे 'स्टैक' कर सकते हैं। इसका मतलब है कि उसी भावना की अन्य यादें ढूँढ़ें और हर एक के चरम पर अपना एंकर फायर करें। आप इसे जितना अधिक स्टैक करेंगे, यह उतना ही शक्तिशाली हो जाएगा।

अब आपके पास एक ऐसा टूल है जिसे आप कहीं भी, कभी भी इस्तेमाल कर सकते हैं। किसी मुश्किल बातचीत से पहले, किसी प्रेजेंटेशन से पहले, या जब भी आप तनाव महसूस करें—आप अपना एंकर फायर कर सकते हैं और तुरंत अपनी भावनात्मक स्थिति को बदल सकते हैं।

मेरा आपसे अनुरोध है कि इसका अभ्यास करें। अपने नए एंकर का उपयोग करें। यह महसूस करें कि अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखना कैसा लगता है। आप सभी के बेहतरीन सहयोग और आज इतने खुलेपन से भाग लेने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद!"