

# ASSOSIOINTI JA DISSOSIOINTI

## MILLON ASSOSIOIT JA DISSOSIOIT

### **Assosioi positiiviseen ja negatiiviseen**

Henkilö joka toimii näin on aina läsnä. Hänen elämänsä käy kovin raskaaksi, mutta se on ainakin mielenkiintoista.

Kokee kaiken syvästi

### **Dissosioi positiiviseen ja negatiiviseen**

Ei reagointia, ulkopuolinen, syrjäytynyt, nihilisti.

Parhaimmillaan tyyni mietiskelijä.

### **Assosioi positiiviseen ja dissosioi negatiiviseen**

Optimisti, jaksaja.

Voi olla sinisilmäinen.

### **Dissosioi positiiviseen ja assosioi negatiiviseen**

Pahan ilman lintu.

Elämä aina hankalaa.

Työyhteisössä löytää hyvin epäkohdat.

## HARJOITUS

Kun haluat lisää omakohtaisia kokemuksia assosioinnista ja dissosioinnista, voit tehdä seuraavan harjoituksen:

- 1) Etsi mielessäsi joku henkilö tai asia, johon haluat kiintyä yhä syvemmin.
- 2) Muistele menneitä yhteisiä tähtihetkiä tai jos niitä ei ole, kuvittele. Näe ja koe yksi tilanne kerrallaan assosioidusti, kaikki miellepiirteet mehukkaimillaan. Muista kuvan läheisyys, värikkyys ja valoisuus, ikään kuin katselisit tilannetta laajakankaalta elokuvateatterissa. Lisää ääneen bassoa, sointia ja rytmiä. Tuntemuksiin pehmeyttä, kosteutta ja lämpöä.
- 3) Matkan varrella on tapahtunut yhtä lailla jotain vähemmän mieltä ylentävää. Näe muutama näistä tilanteista alusta loppuun dissosioituna, pienenä mustavalkoisena televisio-kuvana, jossa on Mikki Hiiri-ääni ja etäinen tuntu.

Harjoittelun jälkeen aivosi oppivat idean, jolloin "ohjelma" alkaa automaattisesti ja alitajuisesti käydä läpi muistijälkivarastoasi ja tekee muunnoksen kaikkiin muistoihin.

