

## Tableau de Submodalités pour éliminer les croyances limitantes

Submodalités	Croyance 1	Croyance 2	Croyance 3	Croyance 4
<b><u>VISUEL</u></b> - Et alors que vous pensez à cet aliment, avez-vous une image ?				
Est-ce que l'image est en <b>Couleur</b> ou en <b>noir et blanc</b> ?				
Est-ce que c'est bien une image statique, ou bien c'est une diapositive ou un film ?				
Est-ce que l'image (diapositive, film) est près ou loin ? ( <i>distance</i> )				
Est-ce que l'image est claire ou sombre ? ( <i>luminosité</i> )				
Où est-ce que l'image est située ? Devant, sur les côtés ? ( <i>localisation</i> )				
Quelle est la taille de l'image ? Petite, moyenne ou grande ? ( <i>taille</i> )				
Est-ce que vous êtes à l'intérieur ( <i>associé</i> ) de l'image ou est-ce que vous observez la scène de l'extérieur ( <i>dissocié</i> ) ?				
Est-ce que l'image est nette ou floue ? ( <i>clarté</i> )				
Est-ce que l'image est encadrée ou panoramique ? ( <i>type d'image</i> )				
Est-ce que l'image est en 3D ou à plat ? ( <i>type d'image</i> )				
Quelle est la forme de l'image ? Carré, rectangulaire, ronde....? ( <i>forme</i> )				

Submodalités	Croyance 1	Croyance 2	Croyance 3	Croyance 4
<b><u>AUDITIF</u></b> - Est-ce qu'il y a des sons associés à cette image ?				
Est-ce que c'est plutôt des sons ou un dialogue interne ?				
Où est-ce que ces sons ou mots sont localisés ?				
Est-ce que le volume est fort, moyen, ou faible ?				
Quelle est la durée des sons ou des mots ? Court, moyen ou long ?				
Quelle est la tonalité des sons ou des mots ? Grave, aiguë ou normal ?				
Est-ce que le débit est rapide, lent ou moyen ?				
<b><u>KINESTHÉSIQUE</u></b> - Est-ce qu'il y a des sensations associée à cette image ?				
Où est localisée cette sensation, dans votre corps, votre tête, votre estomac... ?				
Quelle est la forme de cette sensation dans votre.....?				
Quelle est la taille de cette sensation dans votre..? Est-elle grande, petite ou moyenne ?				
Quelle est l'intensité de cette sensation dans votre.... ? Faible, moyenne, forte ?				
Est-ce que cette sensation reste dans votre.. ? Ou est-ce qu'elle bouge dans une autre partie de votre corps ? Si oui, à quel endroit ?				
Quelle est la température de cette sensation ? Chaude, tiède, froide ?				
Il y a-t-il de la vibration ?				
Il y a-t-il de la pression ?				
Il y a-t-il du poids ?				
Est-ce que cette sensation à une texture particulière ?				