

Ajatusten rakenneosat eli submodaliteetit

Näkö:

Kuvien määrä: 1, 5, monta
Etäisyys: suoraan silmien edessä, metrin päässä, horisontissa
Sijainti: ympärillä, edessä, vasen, oikea, alhaalla, ylhäällä
Koko: pieni, suuri, A4, koko näkökenttä, tulitikkurasia
Muoto: ympyrä, neliö, ovaali, monikulmio, ei muotoa
Liikkuva / Pysähtynyt
Värikäs / Mustavalkoinen
Kirkas / Himmeä
Terävä / Sumea
Reunuksilla / Ei reunuksia; millaiset reunukset?
Assosioitunut / Dissosioitunut
3D / 2D

Tunto: (ei tule sekoittaa termin tunne kanssa)

Tunteen sijainti kehossa: yleensä jokin ns. chakrapisteistä
Tunteen pyörimissuunta: kaikki tunteet pyörivät johonkin ilmansuuntaan (tai ainakin näin voi ajatella)
Mikä tunne on kyseessä: ilo, suru, pelko vai viha (perustunteet), kateus, myötätunto, ihastuminen jne.
Hengitysrytmi: kakominen, kiivastuminen, rauhoittuminen, ei muutosta
Pulssi ja verenpaine: sydän hakkaa, rauhoittuminen, ei muutosta
Näkyvät muutokset: punastuminen, huulten turpoaminen, otsan rypistyminen, kiihottuminen jne.

Kuulo:

Äänien lukumäärä: ei yhtään, kaksi, liian monta erottaakseen
Puhe/Musiikki/Muu
Kuka äänтелеe: oma järjen ääni, minä, äiti, isä, puoliso, kaveri, kertoja
Voimakkuus: kuiskaus, huuto, normaali
Rytmi: nopea, hidas
Sävy: uhkaava, loukkaava, hurmaava, auttava, huolehtiva
Korkeus: matala, korkea, keskitasoa
Sointi: millainen
Kesto: lyhyt, jatkuva, toistuva
Suunta: sisältä, takaa vasemmalta, suoraan edestä

Haju ja Maku:

Mihin yhdistät: mummolan tuoksu, tuttavan hiki, ensimmäinen työpaikka
Makea, Hapan, Suolainen, Kitkerä
Aromaattinen
Tuoksu