

## RAPORT EXPLORERS (X2R)

© BY KRZYSZTOF JAROS

Autorska formuła zaproponowana przez Projekt Explorers jest zbiorem szablonów ogólnych, które mogą mieć zastosowanie zarówno do opisywania snów i podróży poza ciałem, jak i typowych eksploracji i sesji z wykorzystaniem percepcji zdalnej i stanów skupionej świadomości. Szablony te porządkują szereg spraw dotyczących sesji, takich jak treść i interpretacja tego co jest odbierane, klasyfikatory odczuć i wrażeń, struktura zawartości sesji, okoliczności towarzyszące sesji, etc.

Każdy moduł raportu jest całkowicie odrębną stroną lub zestawem stron i tak należy go traktować. Każdy moduł dotyczy odrębnego aspektu związanego z sesją. Niektóre moduły wystarczy wydrukować w jednym egzemplarzu na sesję, a inne są zbudowane tak, aby można było wykonać dowolną ilość kopii. Te ostatnie służą do gromadzenia i przetwarzania danych. Pracując z doświadczeniami, możesz używać dowolnie wybranych szablonów, takich które odpowiadają Twoim potrzebom. Stosując te szablony, możesz wykorzystywać je w taki sposób, jaki odpowiada Twoim potrzebom.

Pełna struktura Raportu Explorers składa się z następujących modułów:

- S1. **KONEKTORIUM** (informacje formalne dotyczące sesji i jej powiązań)
- S2. **MOTYWATORIUM** lub **CIRKUMKAUZARYS, CIRKAUZARYS** (okoliczności towarzyszące i motywacje)
- S3. **CELOMIERZ** (szablon raportu głównego - percepcje i interpretacje)
  - wersja dla praktyków
  - wersja dla zaawansowanych
- S4. **GRAFIKARTA** (szablon graficznych aspektów raportu głównego)
- S5. **ASPEKTORYS** (ankieta i kwestionariusz dotyczący aspektów sesji)
  - wersja dla praktyków
  - wersja dla zaawansowanych
- S6. **SUMATORIUM** (szablon analizy i podsumowania danych z sesji)
- S7. **KORELATORIUM** (późniejsze potwierdzenia, weryfikacje i korelacje)
- S8/0. **REPOZYTORIUM** (dyrektywy dla nowych eksploracji, zbiór celów)
  - wersja dla praktyków
  - wersja dla zaawansowanych
- S9: **STRONA ROBOCZA** dla dowolnego typu notatek

Szablony S2, S3, S4, S5 - są przypisane jednemu indywidualnemu Odkrywcy.

Szablony S6, S7, S8 i opcjonalne elementy S5 - mogą być opracowywane przez różne osoby.

Szablony S2, S3, S4, S5 - są szablonami przypisanymi jednej konkretnej sesji/doświadczeniu.

Szablony S6, S7, S8 - mogą dotyczyć jednej konkretnej lub wielu różnych sesji jednocześnie.

Szablon S1 jest okładką konkretnej sesji, uzupełnianą o kolejnych uczestników procesu zbiorczego.

Szablon S9 nie pełni żadnej funkcji i może być wykorzystany w dowolny sposób.

\*

Przyjęte powyżej tytuły poszczególnych elementów szablonu, są to nazwy własne odzwierciedlające docelową zawartość. Nazwy te zostały utworzone na potrzeby Raportu Explorers i w takim kontekście - są dla niego zastrzeżone.

\*

Równolegle do szablonów Raportu Explorers, rozwijane są jeszcze inne szablony szczegółowe, takie jak szablon analityczny. Jest to jednak osobny temat, który opublikowany zostanie w przyszłości. Jednym z elementów tego zbioru jest karta biograficzna, która opisuje podstawowy profil uczestnika procesu zarządzania informacją.

## NOTATKI Z SESJI

Dlaczego notatki z sesji są ważne:

- pozwalają zachować wszystko to, co później może okazać się pomocne przy konfrontacji z rzeczywistością i weryfikacji. Bardzo dużo szczegółów doświadczenia potrafi umknąć w dość krótkim czasie po sesji, jeśli nie zostały one wcześniej w jakiś sposób zanotowane; jest to spowodowane tym, że na co dzień jesteś w innych stanach świadomości niż podczas eksploracji.
- pozwalają zbudować zaufanie do siebie, swoich umiejętności i procesu pozyskiwania informacji czy wykonywania zadań z zastosowaniem preferowanej metody eksploracji. Otrzymujesz fizyczny dowód (w postaci dosłownej, symbolicznej lub w formie korelacji) na prawdziwość swojego doświadczenia, oddzielający odczucia wtórne (pojawiające się w trakcie lub po konfrontacji z rzeczywistością), od tego co miało miejsce przed konfrontacją doświadczeń wewnętrznych z zewnętrznymi.
- pozwalają uwolnić z głowy wszystko to, co mimowolnie powraca na powierzchnię aż nie zostanie w jakiś sposób wykorzystane. Twoja podświadomość nie wie co jest ważne a co nie, więc utrzymuje "pod powierzchnią" wszystko to, co w jakiś sposób budzi w niej emocje. Takie informacje dość często wtedy powracają do pola uwagi, wyłaniając się z podręcznego zasobnika spraw nie załatwionych. Robiąc notatki, opróżniasz niejako "bufor". Już nie musisz pamiętać w sposób kontrolowany, bo posiadasz słowa-klucze, które doprowadzą Cię do wspomnienia w pamięci, gdziekolwiek by ono nie było. Już nie musisz myśleć o tym, co musisz pamiętać a co nie, bo wszystko jest w notatkach i może zostać wykorzystane na ich podstawie. Opróżniając bufor, pozwalasz na swobodny przepływ wrażeń pomiędzy tobą a tym, co jest "głębiej". Opróżniając bufor, nie wracasz co chwilę do tych samych wątków, tylko idziesz dalej, zostawiając przeszłość za sobą.
- pozwalają uruchomić proces pozyskiwania dodatkowych informacji związanych z wcześniejszym doświadczeniem. Każde doświadczenie jest jak mapa, a notatki są kluczem do odtworzenia stanów świadomości, które w efektywny sposób ponownie prowadzą do celu.
- pozwalają wyklarować i doprecyzować wiele nowych szczegółów, kształtując strukturę celu bądź treści doświadczenia jakie miało miejsce. Robiąc notatki uczysz się z chaosu wyłaniać porządek. Jeśli masz dużo nie poukładanych informacji, to nie wiesz czego one dotyczą. Dzięki notatkom, łatwiej wyklarujesz obraz całości i przekażesz go komuś innemu, bądź użyjesz w praktyce.
- dają większe poczucie ważności i wartości doświadczenia, dzięki czemu łatwiej jest zbudować w sobie chęć i ciekawość do dalszych działań w tym zakresie.

W jaki sposób robić notatki, aby były przydatne?

Samo robienie notatek i rozważanie na ich temat, to jedno, ale odrębną sprawą jest takie robienie notatek, aby były one przydatne. Wiele typów i tematów eksploracji jest zorientowanych na jakiś konkretny cel, a miła i twórcza zabawa - dzięki odpowiedniemu systemowi sprawozdań - może stać się skutecznym narzędziem do realizacji celu bądź badania celu.

Porządek w notatkach, to porządek w głowie, a porządek w głowie to możliwość łatwego układania informacji oraz możliwość wyciągania wniosków. Dobre notatki, dają możliwość przeprowadzenia wnikliwej analizy osobom trzecim - pod kątem praktycznego wykorzystania tego wszystkiego, co wynika z raportu. Tak działają zawodowcy. Ty możesz do nich dołączyć.

## S1. KONEKTORIUM - OKŁADKA SESJI I DANE FORMALNE

Jeśli Twoje raporty są w jakiś sposób archiwizowane, przetwarzane przez osoby trzecie, wykorzystywane do celów statystycznych czy prezentacyjnych, użyj go. Jeśli swoje sesje robisz tylko dla siebie, to ewentualną datę możesz odnotować gdziekolwiek indziej, i okładka jest zbędna. Strona okładowa zawiera informacje formalne, takie jak:

- dowolne dane identyfikujące Odkrywcę (ID, nick, imię i nazwisko, etc.)
- data, czas i miejsce wykonania sesji, oraz wstępnie nazwij typ doświadczenia (np. "sen", albo "wizja" czy "eksploracja X2", "przekaz", etc. (możesz posłużyć się odpowiedziami ujętymi w słowniczku klasyfikatorów); rozwiniesz to w szablonie S2 w "okolicznościach".
- nazwa kodowa sesji: wpisz coś prostego i kluczowego, co będzie identyfikowało tę konkretną sesję.
- dowolne inne dane; niektórzy prowadzą zapisy dotyczące aktywności pola magnetycznego, faz księżyca, pogody, swoich cykli biologicznych - można je tutaj ująć w dowolny sposób,
- dowolne informacje identyfikujące osobę prowadzącą sesję,
- dowolne informacje identyfikujące osobę/-y analizującą dane z sesji,
- dowolne informacje dotyczące jednostek powiązanych z zaistnieniem sesji, np. firm zlecających.
- dowolne inne daty związane z przetwarzaniem danych z sesji.

Nowe informacje mogą być dodawane w takt rozwoju sytuacji; np. nowe osoby wykonujące sumatorium, albo inne osoby powiązane z sesją. Każda z Wypisując osoby, podaj funkcje jakie pełnią.

## S2. MOTYWATORIUM - OKOLICZNOŚCI TOWARZYSZĄCE I MOTYWACJE

Na dowolną eksplorację jaka Ci się przytrafi, składają się dwie grupy opisujące jej kontekst. Jedna to "okoliczności towarzyszące", które mówią o tym czy to był dziwny sen, wędrówka umysłu, spontaniczne doświadczenie, praca z jakąś techniką lub metodą, czy doświadczenie będące skutkiem czegoś, co wywarło na Ciebie wpływ lub znalazło oddźwięk. Być może zaistnieniu tej sesji towarzyszyły jakieś specyficzne warunki zewnętrzne lub inne kwestie bądź powiązania. Punkt po punkcie lub w dowolny inny sposób, po stronie lewej - wypisz to co uważasz za istotne swojej perspektywy. Jako "okoliczności", wpisz także nazwy metod, ćwiczeń i nagrań bądź innych elementów, jakich używasz w tym doświadczeniu.

Po stronie prawej, skup uwagę na motywacjach związanych z sesją. O ile okoliczności mają to do siebie, że towarzyszą zdarzeniom, motywacje mówią o konkretnych przyczynach zaistnienia tych zdarzeń. Być może ta sesja była umotywowana ciekawością co do jakiegoś tematu a być może samopoczucie Cię skłoniło do działania. Być może sesja była przez kogoś zlecona (lub ktoś Cię o coś po prostu poprosił), a być może podjęcie świadomego działania w kierunku zainicjowania sesji - było podyktowane jakimiś wydarzeniami. Punkt po punkcie lub w dowolny inny sposób, po stronie prawej - wypisz swoje motywacje lub otrzymane dyrektywy dotyczące sesji, wszystko to co uważasz za istotne swojej perspektywy.

Możesz na przykład napisać po lewej, że był to dziwny sen, któremu towarzyszyły pewne wydarzenia minionego dnia i nocna burza, a po prawej - możesz zaznaczyć, że chęć doświadczenia eksploracji na dany temat - wynikała czy była podyktowana pewnymi wydarzeniami minionego dnia.

## S3. CELOMIERZ - PERCEPCJE I INTERPRETACJE

Na szablon raportu składają się 2-3 typy stron oraz cała filozofia sposobu robienia notatek. Raport składa się z nagłówka, dwóch segmentów głównych i dwóch dodatkowych kolumn. Filozofia robienia notatek jest następująca.

**Nagłówek.** W nagłówku strony wpisujesz swoją nazwę tematu. Jeśli w trakcie sesji pojawiło się kilka odrębnych tematów, to każdy z nich potraktuj oddzielnie. Osobne tematy to tak jakby dwie oddzielne eksploracje wykonane podczas jednej sesji, albo dwa sny podczas tej samej nocy. Ale różnych elementów tego samego tematu nie musisz traktować osobno, bo one są częścią jednej i tej samej eksploracji. Twoją nazwa to może być coś w stylu "scena 1", "dziwny sen", "wyprawa", albo klucz typu "P1". Jeśli robisz dużo notatek, łatwiej jest używać skrótów i kluczy, bo każdą stronę tematu należy zatytułować tak samo, dodając potem numer strony dla tego tematu. Numeracja stron dotyczy każdego tematu z osobna; możesz mieć 3 strony "sceny 1", i 4 strony "dziwnego snu". Zaznacz też, czy Twoje wpisy dotyczą tematu głównego eksploracji, czy procesu przygotowawczego, jeśli wykonujesz jakiś, rozpoczynając sesję.

Lewa strona raportu obejmuje kolumnę **punktorów** i segment przeznaczony na spisywane wrażenia (**percepcje**), a prawa obejmuje kolumnę **klasyfikatora** wrażeń i segment przeznaczony na spisywanie komentarzy, skojarzeń i wstępnych wniosków (**interpretacje**) dotyczących wrażeń odnotowywanych po lewej. I tu zaczyna się filozofia robienia notatek.

Notatki można robić w sposób narracyjny (opowiadanie) lub dzieląc doświadczenie na powiązane ze sobą elementy. Sposób narracyjny jest zwykle bogaty literacko, lecz także trudniejszy do analizy, niemniej nie każdy umie rozbijać doświadczenie na składniki.

## A) METODA NARRACYJNA

Jeśli piszesz w sposób narracyjny, po prostu pisz co uważasz, używając do tego jedynie kolumny wrażeń (percepcje) - linii szerokich. W kolumnie interpretacji, jeśli zajdzie taka potrzeba - możesz dopisać jakieś komentarze i wnioski własne (jeśli komentarze i punktory/kłucze są dopisywane przez odrębnego analityka, który używa ich w sumatorium, powinny być one wprowadzane osobnym kolorem i/lub oznaczane jego inicjałami/identyfikatorem). Pisząc w sposób narracyjny, możesz używać poziomej kolumny punktorów, zaznaczając jakieś istotne sprawy, jak też możesz korzystać z kolumny klasyfikatorów, upraszczając opis poprzez pozbawienie go niektórych form manualnego ustosunkowywania się do eksploracji. Punkty i kłucze służące do wiązania wątków ze sobą lub do oznaczania ilustracji, możesz umieszczać bezpośrednio w tekście, dopisując je w nawiasie lub używając górnej, wąskiej linii.

## B) METODA STRUKTURALNA

Obojętnie, czy to był sen, doświadczenie jakiegoś procesu czy wędrówka umysłu i wyobraźni - temat takiej sesji składa się z wątków lub aspektów. Każdy z wątków lub aspektów składa się z elementów. Każdy z tych elementów, to zbiór wrażeń i tego, co się wydarzyło. Składniki te są połączone ze sobą w pewien sposób. Rozbijając temat sesji na poszczególne elementy, i oznaczając te elementy oraz powiązania między nimi, tworzysz w ten sposób strukturę celu/doświadczenia.

Każdy aspekt czy element jaki opisujesz po lewej, potraktuj jako jeden akapit. Przyjmij że opisanie jednego elementu zajmie Ci nie więcej niż pięć linijek (tych szerokich; strona raportu składa się z dwóch rodzajów linii - szerokie są do robienia notatek, a wąskie pozwalają je później ewentualnie uzupełnić). Jeśli umiesz już ocenić, czy pięć linii to za dużo czy mało, możesz przyjąć dowolne inne kryterium, używając szablonu dla zaawansowanych.

Kolumna punktorów służy do punktowania kolejnych elementów i daje miejsce do wprowadzania dodatkowych kłuczy. Może to być numeracja nadająca sens chronologiczny (bo o kolejności notatek decyduje nie chronologia, a to, co w danej chwili pamiętasz; kolejne wspomnienia przychodzą na drodze skojarzeń), albo punktacja kontekstowa/strukturalna, łącząca ze sobą różne składniki (kiedy opisujesz główne aspekty celu, możesz później dowolnie rozwinąć wybrane fragmenty, używając oznaczeń jakie wprowadzasz w tekście). Kolumna punktorów ułatwia także szybkie i łatwe łączenie notatek z grafiką, jeśli coś rysujesz.

WSKAZÓWKA: spisując doświadczenie, wplataj w opis deskryptory proste i skłaniaj się w stronę neutralnego opisu. Jako pomocy w doborze słów, możesz użyć załączonego słowniczka zawierającego zwroty i sformułowania oddające podstawowe cechy tego, z czym się zetkniesz w trakcie większości sesji. Ważnym jest, aby mieć świadomość, że to co jest zapisane - jest subiektywnym nazwaniem tego co i w jaki sposób odbierasz; pamiętaj sposób formułowania opisu wrażeń - nie tylko pozwala poszerzyć zakres interpretacji, ale wpływa również na Twoją percepcję i to, jaki rodzaj wrażeń odbierzesz czy w jaki sposób będą się one pojawiać dalej.

Kolumna klasyfikatora wrażeń możesz potraktować jako coś, co odciąża od zastanawiania się nad niepotrzebnymi sprawami, a jednocześnie coś co wyznacza charakter niektórych elementów sesji. Wszystkie wrażenia przychodzą w jakiejś postaci. Mogą to być wglądy, obrazy, myśli, odczucia lub inne typy odbiorów. Wrażenia mogą być czymś co jest obrazowe, symboliczne, koncepcyjne, sytuacyjne, związane z kontekstem lub sposobem odbioru pewnych rzeczy, i tak dalej. Korzystając z gotowych odpowiedzi lub tworząc własny zestaw kłuczy, w łatwy sposób podążysz torem treści doświadczenia i tym, w jaki sposób ono przemawia, a dzięki temu - być może uzyskasz dodatkowe informacje dotyczące tematu sesji.

Kolumna interpretacji po prawej, jest to miejsce, gdzie wstępnie możesz interpretować wrażenia i nadawać konkretne znaczenie elementom jakie opiszesz po lewej, albo komentować je. Rzeczy, które nazywasz "po imieniu" mogą wyglądać tak a nie inaczej, z powodu jakiejś formy podobieństwa do czegoś co już znasz. Może to być jakaś konkretna osoba lub postać niefizyczna, miejsce, wydarzenie, przedmiot, koncepcja lub cokolwiek innego. Nie każdy "Jezus" jest Jezusem, ale w jakiś sposób słowo "Jezus" oddaje symboliczny sens świetlistej, ludzkiej postaci, sprawiającej wrażenie istoty duchowej o pewnych cechach, lub mówiącej o sobie w taki sposób. Nie każde małe czarne pudełeczko z przyciskami musi być pilotem sterowania i nie każdy sterownik musi wyglądać jak małe czarne pudełeczko z przyciskami. Kiedy nauczysz się patrzeć na swoje doświadczenia z perspektywy wrażeń jakie odbierasz i znaczeń jakie nadajesz swoim wrażeniom, nauczysz się odróżniać swoje wyobrażenia od informacji użytkowych i nabierzesz dystansu i szerszego wglądu we wszystko. Wtedy podczas kontaktu, jeśli spotkasz kogoś odmiennego, nie będzie konieczności używania uproszczonych i symbolicznych form komunikacji, nie dasz się wprowadzić w błąd, jak też nie ulegniesz mylnej interpretacji.

WSKAZÓWKA: spisując notatki, możesz zacząć od koncepcji złożonych w części prawej (czyli nazywając rzeczy w sposób, w jaki widzisz świat na co dzień), a następnie rozbić te interpretacje na wrażenia ujęte w deskryptorach prostych po stronie lewej. Chodzi o uruchomienie procesu strukturyzacji celu.

#### S4. GRAFIKARTA - RYSUNKI I GRAFIKI

**Grafikarta** jest osobną stroną, na której możesz umieścić swoje rysunki dotyczące dowolnych aspektów związanych z tematem sesji. każdą grafikartę nazwij zgodnie z oznaczeniami jakich używasz w dowolnym segmencie czy kolumnie raportu. W nagłówku wpisz swoją nazwę tematu i numer strony, gdzie znajduje się opis; to ułatwi wyszukiwanie.

WSKAZÓWKA: kiedy używasz grafikarty, zwróć uwagę w jaki sposób umieszczasz ją względem celomierza. Istnieją spostrzeżenia, które opisują pole uwagi wzrokowej w sposób następujący: góra - przetwarzanie wizualne, lewo - przywoływanie w pamięci, dół - kinestetyka i czucie, prawo - konstruowanie interpretacji. Któraś z tych zasad może dotyczyć Ciebie,

#### S5. ASPEKTORYS - OCENA JAKOŚCI PRZEBIEGU SESJI

Aspektorys sesji zawiera dane formalne dotyczące przebiegu i jakości sesji, a chodzi w nim o kluczowe kwestie dotyczące procesu doświadczania oraz potencjalnej użyteczności spisanych danych. Formularz dla Praktykujących zawiera zestaw podstawowych pytań, natomiast wersja dla Zaawansowanych jest stroną do wypełnienia samodzielnego. Zauważ, że ankieta nie dotyczy okoliczności towarzyszących doświadczeniu, a dotyczy jedynie sesji, pod kątem jej najważniejszych aspektów. Formularz dla Praktykujących zawiera podstawowe pytania kierowane do Ciebie oraz do osoby analizującej notatki, natomiast jeśli chcesz dopisać coś więcej - użyj formularza dla Zaawansowanych.

Strona lewa jest przeznaczona dla osoby bezpośrednio doświadczającej, a strona prawa - dla osoby spoglądającej na to doświadczenie z boku. Jest to ocena dokonywana na podstawie przebiegu i zawartości sesji/doświadczenia. Udzielając odpowiedzi na pytania, możesz posłużyć się systemem kluczy i punktów, odnosząc je do konkretnych stron celomierza i grafikarty. Po prawej istnieje możliwość niezależnego identyfikowania osoby dodającej swój wpis. Może to być Odkrywca, analityk lub ktoś, kto ma nadzór nad przebiegiem sesji bądź przetwarzaniem danych.

#### S6. SUMATORIUM - ZESTAWIENIA I WNIOSKI

Sumatorium, to raport końcowy. Celem raportu z sesji jest wytworzenie zbioru uporządkowanych informacji, oraz przeprowadzenie wstępnej analizy. Dzięki temu, można sformułować wstępne wnioski, zadać nowe pytania i wskazać kierunki do rozważenia, określić znane niewiadome. Dobre notatki to takie, na podstawie których - przydatne wnioski może wyciągać osoba trzecia. Struktura raportu sprawia, że podsumowania mogą być wykonywane przez kilka niezależnych osób, w dowolnym miejscu i o dowolnym czasie. Szablon raportu pozwala także robić zestawienia różnych podsumowań.

Raport końcowy składa się z dwóch związanych ze sobą części. Pierwsza obejmuje zestawienie kluczowych informacji w coś co można nazwać rekonstrukcją struktury celu, a druga - są to wnioski i komentarze płynące z zestawienia. Rozmieszczenie zestawień i wniosków na stronę lewą i prawą, ułatwia połączenie obu typów informacji płynących z analizy. Zestawiając po lewej informacje strukturalne, stawiasz tę część hipotezy, która jest poparta materiałem opisanym w raporcie sesji. Z kolei wyciągając wnioski i dodając komentarze po prawej, wykraczasz poza materiał jaki jest zawarty w raporcie. Idziesz o krok dalej. Oto proste przykłady.

**Okoliczności** sesji wprowadzają dane wstępne mówiące o zbadaniu konkretnego budynku (takim jak pałac kultury, wieżowce WTC, czy wieża Eifla) w związku z jakimś przedziałem czasowym lub w jakimś kontekście. **Zestawione dane z sesji** wskazują na metalowo-betonową konstrukcję budowlaną, o specyficznym kształcie i dużym rozmiarze, wykonaną przez człowieka. Wskazują one także na jakiś rodzaj uszkodzenia lub defektu, prowadzący do zaistnienia sporego zamieszania (dużo intensywnej i niespokojnej aktywności wokół). Pamiętaj, że zestawienie końcowe posługuje się deskryptorami i opisami pochodzącymi z raportu i nie wykraczają poza jego obszar. **Wnioski podsumowujące** zatem mogą powiedzieć, że w tym konkretnym budynku, dojdzie do jakiejś tragedii, która może spowodować duże straty, bądź ofiary w ludziach. Wnioski końcowe mogą zadać pytanie, czy chodzi o wadę konstrukcyjną, zamach lub atak, czy też o katastrofę naturalną, bądź... rozbiórkę. Wreszcie - komentarze mogą zasugerować, że dane z sesji są zbyt niejasne, albo że dotyczą jakiegoś innego miejsca, które akurat pojawiło się ostatnio w czołówkach programów telewizyjnych. Podsumowanie może podpowiedzieć, że należy raz jeszcze przebadać jakiś aspekt celu - z innej perspektywy (zadając inne pytania lub poprzez kogoś innego), albo że należy zająć się nowymi zmiennymi jakie wynikają z raportu. Na tym to polega.

**Motywacją** sesji jest identyfikacja bliżej nieokreślonego celu. **Zestawione dane z sesji** wskazują na metalową konstrukcję o dość charakterystycznym zębatym kształcie. Jest tam dużo metalu i odczucia związane z jakąś grą. Pojawiają się motywy wodno-lądowe i nadmorskie zapachy. Pojawia się również skaczące zwierzę. **Wnioski podsumowujące** mogą sugerować na podstawie ilustracji - że chodzi znaną o australijską operę/filharmonię. Dane na temat otoczenia oraz funkcji tego miejsce, zdają się to potwierdzać, natomiast skaczące zwierzę, to może być uogólnienie kangura - charakterystycznego symbolu Australii. Mniej więcej tak to działa.

Z małej ilości informacji - drogą porównań, powiązań i dedukcji - trzeba wyłowić coś na temat celu albo tego z czym jest on związany. Jeśli sesja jest związana motywacyjnie z celem, to to zawęży pole poszukiwań, choć jednocześnie narzuca pewien tor interpretacji. Jeśli sesja jest spontaniczna, należy szukać wskazówek - czym może być podyktowana i dokąd prowadzą jej dane. Niezależnie od rodzaju sesji, jeśli informacje na temat jej treści - są przejrzyste, to to w bardzo znaczący sposób zwiększa możliwość uzyskania poszukiwanych odpowiedzi.

W raporcie zaznacz także, kiedy skłaniasz się do sformułowania nowego celu do zbadania. Być może będą to jakieś główne aspekty sesji wymagające dodatkowego rozwinięcia lub ponownego przebadania z innej perspektywy, a być może będzie to coś zupełnie nowego. Opisz to w skrócie i oznacz używając kluczy. Te informacje wykorzystasz tworząc repozytorium dalszych celów do zbadania.

## **S7. KORELATORIUM - POTWIERDZENIA, WERYFIKACJE I KORELACJE**

Korelatorium, to notatki dotyczące związków sesji ze stanem rzeczywistym. Zbierając dane na temat typów weryfikacji, nie tylko gromadzisz dowody, ale także zyskujesz możliwość określenia obiektywnych trudności i mocnych stron związanych ze swoimi sesjami, jak też możesz określić czynniki i okoliczności zewnętrzne, wpływające na Ciebie, Twój proces, Twoją pracę i to czego dotyczą Twoje sesje.

Potwierdzeń, korelacji i weryfikacji może dostarczyć dowolna osoba mająca dostęp do danych z sesji i informacji związanych z celem. Pamiętaj, że każdy dostrzeże inne elementy i dokona innej oceny wartości. Jeśli użyjesz klasyfikatora rodzajowego potwierdzeń, wtedy jest duża szansa że rozbieżności w ocenie będą zminimalizowane. Bardzo często trudno jest przyjąć jednoznaczne kryterium oceny zdarzeń, dlatego warto w pierwszej kolejności odnotować wszystkie. Formularz jest zbudowany tak, aby ułatwić Ci dopisywanie kolejnych weryfikacji, punkt po punkcie.

Pamiętaj że końcowa ocena sesji jest zawsze dynamiczna i zależy od tego ile masz potwierdzeń w danym momencie. W danym momencie, masz zawsze określoną ilość potwierdzeń. Stosując klasyfikator potwierdzeń sprawisz, że różnice pomiędzy Twoją oceną a oceną innych analityków - nie będą tak wielkie. Pamiętaj że z czasem, ilość potwierdzeń wzrasta, nigdy nie maleje; pamiętaj że niektóre z potwierdzeń mogą zmienić swój charakter w wyniku uzyskania większej wiedzy na temat kontekstu i okoliczności. Twoja końcowa ocena jest zawsze oceną relatywną.

**PRZYKŁADOWE TYPY WERYFIKACJI** (wprowadź swoje własne oznaczenia lub stosuj zaproponowane).

- d [ ] Potwierdzenie może być dosłowne. Jakiś obraz, opis, metafora (niezależnie od podsumowania) - w potwierdzeniu może wyglądać bardzo dosłownie, "tak jak jest". Tego typu potwierdzenia są dość jednoznaczne, bo produkują jednoznaczne skutki. Na przykład liczby w grze losowej, albo zdarzenie losowe zawierające nieprzewidziane zmienne.
- u [ ] Potwierdzenie może być postrzegane przez pryzmat interpretacji uogólniające, symboliczne i metaforyczne. Najczęściej spotykane sesje solo, to takie które dają potwierdzenia wynikające z interpretacji. Z jednej strony interpretacja daje duży stopień swobody w wyszukiwaniu prawdopodobnych rozwiązań, ale z drugiej czasem mamy do czynienia z dużą nieokreślonością celu. Zbyt ogólna interpretacja (z powodu niejednoznacznych danych lub toru analizy) może prowadzić do sytuacji, w której zawsze wystąpi jakieś potwierdzenie. Albo szczegółowa interpretacja może być niemożliwa z powodu braku danych.
- c [ ] Potwierdzenie może być częściowe. Niektóre wyeksponowane elementy można w jakiś sposób potwierdzić, a inne pozostają bez weryfikacji.
- m [ ] Potwierdzenie może być przestawne. Występują w nim wszystkie elementy raportu, ale nijak mają się do struktury doświadczenia. Różne elementy raportu potwierdzają się, ale logika potwierdzeń jest inna niż logika raportu. Wymieszaniu ulegają składowe poszczególnych aspektów sesji. Na przykład raport wskazywał na duże/zielone i małe/niebieskie, w potwierdzeniu okazuje się być dużym/niebieskim i/lub małym/zielonym
- k [ ] Potwierdzenie może być formą korelacji. Korelacja jest to "jednoczesne" wystąpienie dwóch lub więcej zdarzeń, które są ze sobą powiązane jakąś formą podobieństwa lub nadanej logiki, choć nie są ze sobą związane przyczynowo w sposób jawny (czy w dyskretny - nie wiadomo). Z kolei jednoczesność może być miarą zgodności w czasie, ale w szerszej perspektywie jest ona wynikiem pewnego wspólnego sensu, nadanego dwóm oddzielnym obszarom jakie są mierzone.
- s [ ] Potwierdzenie może być statystyczne. Dwie lub więcej osób badających ten sam cel - otrzymuje wyniki, których nie sposób potwierdzić fizycznie ze względu na charakter, ale ich notatki - pokrywają się ze sobą. Czasem są to dwie różne sesje tej samej osoby, prowadzone w odstępie czasowym.
- e [ ] Potwierdzenie może być mierzone skutecznością pożądanego efektu. Żadna z informacji z sesji się nie potwierdza, ale podjęte kroki związane z wykorzystaniem danych z sesji - prowadzą do pożądanego rozwinięcia/zakończenia aspektów związanych z celem. Jest to forma korelacji.
- R [ ] Potwierdzenia mogą się powtarzać. Powtórzenia mają zawsze charakterystyczny wzór (podobieństwo), a warto je odnotowywać ze względu na powtarzalność tego wzoru.

- n [ ] Potwierdzenie może być niejawne. Dość często zdarza się, zwłaszcza w przypadku badania linii czasowych i układów interaktywnych, że uzyskane informacje - doraźnie wpływają na dalszy przebieg zdarzeń bądź strukturę dynamiki. Takie potwierdzenie trudno jest wykazać. Ale w przypadku większej ilości sytuacji, gdzie skutki wykorzystania danych z sesji - okazują się w jakiś sposób pomocne, przydatne lub skuteczne - można zacząć mówić o korelacjach, czyli o pozytywnej weryfikacji.
- t [ ] Brak potwierdzenia. Istnieją sytuacje, w których żaden rodzaj weryfikacji nie jest możliwy. Ale przedmiot sesji może być celem, co do którego jeszcze nie nadszedł kluczowy moment (np. w odległej przyszłości), jak też może być celem o nieokreślonej typologii (inspirujący ale niekonkretny). Ten rodzaj adnotacji jest istotny jeśli czekasz na coś konkretnego lub zaznaczasz w kontekście.
- a [ ] Potwierdzenia przyczynowo-skutkowe. Zdarza się, że weryfikacja jest skutkiem określonych działań, zgodnie z treścią danych z sesji, samospełniająca się przepowiednia. Ten rodzaj potwierdzenia może być autentyczny, jeśli działania są niezamierzone i wyjaśniają się dopiero później, zaś drugą stroną medalu jest sytuacja, w której działania te są zamierzone, aby wywołać efekt pozornego potwierdzenia.
- x [ ] Potwierdzenia kontekstowe. Dla jednego coś może być przedmiotem weryfikacji, podczas gdy dla kogoś innego już nie. Są to konkretne sytuacje, w których każdy z obserwatorów wnosi inne uwarunkowania.
- z [ ] Potwierdzeniem mogą być "znaki" wzbudzające silne odczucia déjà vu, albo rezonansu. Są to aspekty rzeczywistości, które nie muszą mieć związku z raportem i jego treścią, ale ze zdarzeniem, strukturą, celem którego ten raport dotyczy. "Znaki" cechują się odmiennością i pobudzają czujność. Dopiero późniejsza analiza wtórna - może ujawnić nowe związki pomiędzy treścią sprawozdania, celem i znakami.

a jakie są Twoje pomysły?

WSKAZÓWKA: różne rodzaje potwierdzeń mogą się ze sobą łączyć. Na przykład potwierdzenie statystyczne może być częściowe lub w ogóle zerowe, ale mimo to - istnieje jakaś forma korelacji, która daje do myślenia.

WSKAZÓWKA: weryfikator, to ktoś kto dokonuje opisu weryfikacji; pamiętaj, że czasem Twoje weryfikacje mogą pochodzić z relacji osób trzecich i że będą zabarwione ich punktem widzenia.

#### **OCENA SIŁY POTWIERDZEŃ.**

Ważnym i zarazem trudnym aspektem dotyczącym weryfikacji, jest siła potwierdzeń. Od Ciebie i Twojego kontekstu zależy, czy potwierdzenie jest ledwie wyczuwalne, czy silne, naciągane, czy niepodważalne. Jeśli umiesz nawigować pomiędzy typologią weryfikacji, wówczas ocenianie siły staje się łatwiejsze. Możesz wziąć pod uwagę kilkupunktową skalę w następujących kryteriach:

- Szybkość oceny "na pierwszy rzut oka". Im szybciej ktoś dokonuje oceny, tym silniejsze jest potwierdzenie. Wynika to z faktu, że punktem stykowym jest swojego rodzaju rezonans pomiędzy odbiorcą (osobą, która ma możliwość skonfrontowania notatek z rzeczywistością lub innymi danymi), a informacją na temat aspektu celu (ukształtowaną poprzez rozmaite filtry i interpretacje). Ten rodzaj oceny możesz wykonać samodzielnie, wyznaczając standardy jako: "pierwsza reakcja" (po prostu rzuca się w oczy, rezonuje), "pierwsze przemyślenie" (wskakuje po chwili poszukiwań),
- Ocena statystyczna, czyli dostarczenie sprawozdania dla kilku niezależnych osób, które mogą odnieść jego treść do rzeczywistości (lub docelowego stanu rzeczy). Porównując formularze potwierdzeń, punktuj dodatkowo te, które pojawiają się u paru osób jednocześnie. Ten rodzaj oceny wymaga grupy (co najmniej jedna dodatkowa osoba, która zna cel i nie zna Twojego zdania na temat raportu z sesji).
- Branie pod uwagę złożoności tego, co jest potwierdzane. Każdy aspekt celu jest opisany w formie oddzielnych elementów, a każdy element jest opisany grupą deskryptorów. Jeśli w takim zestawieniu pojawia się informacja zwrotna, to ma ona przełożenie zarówno na ilość cech oraz na ilość złożonych opisowo elementów, zgodnych z faktycznym stanem rzeczy. Można to nazwać stopniem pokrycia struktury. W przełożeniu na obliczenia statystyczne, jest to trochę bardziej skomplikowane, ale doskonałym wsparciem jest ocena statystyczna i szybkość oceny "na pierwszy rzut oka". W tym zakresie, Twoja siła potwierdzeń tkwi w ilości szczegółów.
- Subiektywne odczucie ważności. Niektóre potwierdzenia wywołują dreszcze, a inne są takie sobie. Ponieważ sesja dotyczy Twojego osobistego doświadczenia, to co rezonuje mocniej. daje wskazówkę że coś jest na rzeczy. Być może to "coś" dotyczy celu, a być może czegoś związanego z Tobą.
- Subiektywne odczucie nadinterpretacji.
- Rzadkość występowania pewnego typu zdarzeń, zjawisk, układów i korelacji. Pewne rzeczy nie zdarzają się na co dzień. Pewne rzeczy nie zdarzają się na co dzień innym osobom wokół Ciebie.

a jakie są Twoje pomysły?

## S8/0. REPOZYTORIUM

Repozytorium pełni dwojaką funkcję. Z jednej strony jest to zbiór wytycznych dla nowych, dowolnych eksploracji do wykonania. Z drugiej - jest to zbiór dyrektyw dla potencjalnych eksploracji wynikowych, związanych z poruszonymi tematami bieżącego sprawozdania. Tworząc repozytorium, używaj osobnych stron dla każdej sesji i zaznacz, kiedy repozytorium dotyczy minionej sesji; do repozytorium głównego możesz dodawać strony w sposób dowolny.

Repozytorium sesji bierze swój początek w podsumowaniu zawartym w szablonie S7. Skoro są wnioski, czasem pojawia się pytanie "co dalej?". Repozytorium to zbiór kierunków, wyznaczanych przez dowolną osobę, badającą przebieg sesji i raport analityczny. Może to być Odkrywca, analityk, zleceniodawca lub ktokolwiek inny. Po prawej stronie masz miejsce na umieszczanie takich informacji jak stan postępu pracy z potencjalnym celem, kto jest zaangażowany w realizację poszczególnych etapów, etc. Zwróć uwagę, że repozytorium nie jest spisem treści gotowego materiału, ale roboczym zbiorem wytycznych, na podstawie których podejmowane są dalsze działania.

Instrukcje w lewej części repozytorium powinny być w miarę ściśle i zwarte, określające w jasny sposób, co ma być przedmiotem dalszych badań. Możesz użyć listy kategorii opisujących typy elementów, które zawierają w sobie wrażenia i dowolnie ją rozwinąć o bardziej szczegółowe aspekty. Na przykład: zasada działania, najważniejsze cechy pod kątem powiązań z (...), punkty styczności zdarzeń, efekt wynikowy, elementy konstrukcyjne, główne przesłanie, i tak dalej. To w jaki sposób ktoś zrozumie dyrektywy kolejnego celu - wynika ze sposobu, w jaki zostały zapisane dyrektywy tego celu. Kiedy spoglądasz na własne notatki po jakimś dłuższym czasie i zastanawiasz się o co w nich chodzi, znaczy to tyle, że dyrektywy celu zostały zapisane w sposób niejasny, niejednoznaczny bądź niezrozumiały. Najlepiej daj komuś do przeczytania i zapytaj, co ta osoba rozumie i co by ona próbowała się dowiedzieć, posługując się wskazówkami.

Możesz wykorzystać gotowy szablon postępu realizacji. Przyjmij że opis wytycznych nowego celu zajmuje średnio nie więcej niż 5 (szerokich) linii. Od chwili zdefiniowania dyrektyw nowego celu, jego status jest "oczekujący" (wprowadź datę deklaracji celu). Jeśli nad zadeklarowanym celem rozpoczęte zostały jakieś prace badawcze (np. dalsze sesje), jego status jest adekwatny do sytuacji ("rozpoczęte"). Badanie celu można uznać za "zakończone", kiedy wszystkie sesje i analizy dobiegły końca i nie chcesz już do niego wracać albo nie ma takiej potrzeby. Zakończenie możesz oznaczyć dodatkowo, wpisując np. ile zostało wykonanych sesji w trakcie realizacji. Rezygnacja oznacza że cel nie był i nie będzie badany. W swoich uwagach na temat zakończenia i rezygnacji, możesz zaznaczyć powód, np. przedawnienie celu albo jego znaczne przededefiniowanie i ujęcie w nowych dyrektywach. W swoich uwagach na temat rozpoczęcia i zakończenia, możesz ująć osoby uczestniczące lub przyczyny inicjujące poszczególne etapy. Ponieważ repozytorium ma charakter roboczy, możesz do niego dodać dowolne inne etapy związane z realizacją, stosując np. wersję formularza dla zaawansowanych (przyjmij średnio nie mniej niż 5 szerokich wierszy na zadanie/cel po lewej, aby móc później oznaczyć je po prawej).

Szablon S8/0 zamyka jeden krąg eksploracji i rozpoczyna kolejne, stąd takie oznaczenie.

\*

Szablony Raportu Explorers, w przeciwieństwie do niektórych znanych protokołów RV - nie narzucają sztywnych granic i norm postępowania. Są to raczej proste i usystematyzowane narzędzia, które w łatwy sposób możesz zaadaptować do własnego stylu pracy i potrzeb. Narzędzia te - mówią na jaki typ trudności możesz się natknąć i jakie masz opcje na rozwiązanie tych kwestii. Wielokrotnie zdarza się, że brak możliwości skutecznego i przejrzystego raportowania - hamuje dalszy rozwój samodzielnych eksploracji. Jeśli masz jakieś pomysły co do rozwinięcia i chcesz je zaproponować do uwzględnienia w innych rozwiązaniach Raportu Explorers - skontaktuj się z nami pod adresem <ayamahambho@o2.pl>.



## DODATEK 1

### PRZYKŁADOWE DESKRYPTORY PROSTE

Deskryptor, to formuła opisująca coś. Deskryptory określa się mianem "prostych", jeśli ich treść ma charakter ogólny, uogólniony. Na drugim końcu formuły opisującej, są interpretacje. Opisując wrażenia, nie sposób odnieść się do słów i zwrotów codziennego użytku. Sztuka opisywania wrażeń polega na balansowaniu pomiędzy używaniem ogólników, a nadawaniem im jakiegoś znaczenia. Poniższa lista deskryptorów, to zbiór słów i zwrotów, które wplecione w opis - sprawią że będzie on wygodny do ogarnięcia z szerszej perspektywy, perspektywy odmiennej interpretacji.

Świadome nadawanie znaczenia napływającym wrażeniom, można zacząć od takich zwrotów: sprawia wrażenie..., wygląda jak..., jest takie jak..., podobne do..., symboliczne, i tak dalej.

Deskryptory tworzące strukturę celu:

- lokalizacyjne: otoczenie, miejsce, obszar, struktura, scena, sytuacja, lokalizacja, etc.
- kontaktowe: osoba, postać, sylwetka, obecność, istota, świadomość, inteligencja, odczucie kogoś, ktoś, przejawiać się jako, mnogość, etc.
- abstrakcyjne: koncepcja, odczucia, wygląd/-ać, obraz, struktura, etc

Deskryptory opisujące strukturę celu:

- przykłady tekstur (struktura, materiał): przestronny, szorstki, nierówny, wyboisty, surowy, pomarszczony, zaostriżony, wygładzony, pierzasty, cieniutki, puszysty, rozmyty, zamazany, lotny, szklisty, ziarnisty, tłusty, przybrudzony, piaszczysty, włochaty, mocny, twardy, sztywny, bryłowaty, matowy, kamienny, metaliczny, wilgotny, lepki, gąbczasty, niewyraźny, gładki, oleisty, proszkowaty, ciernisty, przenikliwy, kłujący, elastyczny, sprężysty, niespójny, prosty, gumowy, półtwardy, półmiękki, ostry, delikatny, gładki, śliski, miękki, aksamitny, mokry, drewniany, etc.; masz jakiś pomysł? dopisz.
- przykład kolorów: bursztynowy, beżowy, czarny, niebieski, jasny, brązowy, brązowy, ciemny, przyćmiony, zblakły, fluorescencyjny, złoty, zielony, szary, lśniący, nakrapiany, pomarańczowy, blade, wzorzysty, różowy, purpurowy, czerwony, odbłaskowy, ocieniony, srebrny, błyszczący, cętkowany, brązowawy, turkusowy, przezroczysty, biały, żółty, etc.; masz jakiś pomysł? dopisz.
- przykłady zapachów, smaków i pochodnych temperatury: gryzący, aromatyczny, chemiczny, rzeźki, pachnący, świeży, wilgotny, spleśniały, spleśniały, ostry, nieświeży, słodki, gorzki, ostry, łagodny, kredowy, chemiczny, świeży, metaliczny, zjełczały, słony, kwaśny, kamienisty, słodki, cierpki, drewniany, sucha, paląca, ciepła, zimna, nijaka, chłodna, lodowata, gorąca, wilgotna, pokojowa, ciepła, etc.; masz jakiś pomysł? dopisz.
- przykłady dźwięków: trzaskający, brzęczenie, ćwierkający, dyszący, szczęknięcie, pobrzękujące, klikający, skrzeczący, odległy, kapiący, echo, mielący, bulgoczący, wysoki, syczący, dzwoniący, głośno, mechaniczny, metaliczny, stłumiony, hałaśliwy, spokojny, monotony, rytmiczne, donośny, ryczący, huczący, szeleszczący, skrobienie, chlapiący, piszczący, brzdąkający, głuchy stukający, głosy, furkocząc, świszczący, dudniący, wyraźny, etc.; masz jakiś pomysł? dopisz.
- przykłady wymiarowości (przestrzenność, ruch, gęstość): ponad, w poprzek, kanciasty, wokoło, z tyłu i z przodu, poniżej, duży, krążący, kołowy, blisko, zakrzywiony, zakrzywiający, cylindryczny, głęboki, gęsty, przekątny, ukośny, na dole, pusty, otoczony, daleko, szybko, płaski, ciężki, wysoki, wklęsły, poziomy, ogromny, w, wewnątrz, lekki, długi, głęboki, zapętlony, niski, średni, ruchomy, poruszający się, wąski, blisko, prostokątny, poza, wykraczający, otwarty, zewnętrzny, owal, w górze, szpiczasty, punktowy, rozproszony, płytki, powolny, drobny, wirujący, podskakujący, kwadratowy, pękaty, prosto, wysoki, gruby, mały, rurowy, pod, w górze, przestronny, pionowy, falisty, szeroki, wielki, etc.; masz jakiś pomysł? dopisz.
- przykłady emocji: przestraszony, czujny, zdziwiony, zlekniiony, zaniepokojony, zmieszany, znudzony, radosny, dezorientowany, oszołomiony, beztroski, zaciekawiony, przygnębiony, sfrustrowany, szczęśliwy, senny, ożywiony, podekscytowany, znajomy, przyjazny, pod wrażeniem, zainteresowany, onieśmielony, zaintrygowany, radosny, samotny, upokorzony, nerwowy, skupiony, dziwnie, przeciążony, pokojowy, miły, rozleniwiony, w zadumie, odprężony, pełen szacunku, wyobcowany, pełen czci, smutny, wstrząśnięty, zaskoczony, napięty, zamyślony, zmęczony, nieznany, etc.; masz jakiś pomysł? dopisz.

## DODATEK 2

### LISTA PRZYKŁADOWYCH KLASYFIKATORÓW WRAŻEŃ

Kategorie klasyfikatorów, to uproszczony wzór dla określenia sposobu w jaki odbierasz wrażenia, tego co niesie w sobie te wrażenia oraz ocena intensywności wrażień. Używając takich oznaczeń, w łatwy sposób skupisz się na treści informacji, niezależnie od tego jak bardzo atrakcyjna była forma odbioru. Niektóre z klasyfikatorów są w zasadzie typowe dla różnych kategorii; ich sens polega na tym, że skupiają na sobie pewien środek ciężkości związany z odbiorem. Możesz dopisać zarówno własne kategorie jak i elementy w tych kategoriach. Wprowadź swoje własne oznaczenia lub stosuj zaproponowane.

**KATEGORIA:** sposób, w jaki docierają do Ciebie wrażenia

- w [     ]: wizualny obraz, coś co po prostu widzisz
- e [     ]: odczucie, że coś jest takie a nie inne, wrażenie strukturalne co do wyglądu (obraz bez obrazu), działania, dynamiki, a także uczucia i emocje
- m [     ]: wrażenia rodzące się z myślenia o czymś, rozwijające się myśli intuicyjne
- s [     ]: wglądy, przebiegi wiedzy, które zawierają w sobie kompletną informację jaką nazywasz
- c [     ]: przekaz, coś co jest przekazywane Tobie, bądź transmitowane przez Ciebie
- R [     ]: wejście w rolę, zmiana perspektywy siebie
- x [     ]: inne wrażenia zmysłowe

Twoje pomysły?

**KATEGORIA:** typ elementu, który zawiera w sobie wrażenia

- k [     ]: koncepcja, idea (złożone, posiada sens)
- z [     ]: sytuacja, zdarzenie (złożone, posiada linię czasu, wzór)
- p [     ]: proces (np. emocjonalny; forma uczestnictwa i zaangażowania)
- u [     ]: interaktywność, wymiana (uczestnictwo bez zaangażowania)
- d [     ]: miejsce, otoczenie, obszar (coś co znajduje się wokół)
- o [     ]: świadoma obecność, komunikacja, kontakt (ktoś)
- n [     ]: struktura (konfiguracja tego co jest odbierane)

Twoje pomysły?

**PRZYKŁADOWE TYPY INTENSYWNOŚCI:**

- i1 [     ] - brak wrażenia (to też wrażenie)
- i2 [     ] - subtelne, ledwie wyczuwalne, nieokreślone, trudne do nazwania
- i3 [     ] - zwykłe, takie jak pozostałe w tego typu sesji
- i4 [     ] - metaforyczne (przenośnia), charakterystyczne
- i5 [     ] - bardzo realistyczne, "twejwymiarowe"
- i6 [     ] - bardzo silne, intensywne, narzucające się

Twoje pomysły?

WSKAZÓWKA: jeśli opisujesz sen, odnieś go do innych snów.

**INNE KLASYFIKATORY:**

- [     ] sprzeczne lub niekompletne (sprawia wrażenie że jest inne niż wygląda)
- [     ] dosłowne (do przekazania słowo w słowo tak jak wygląda, takie jakie jest)
- [     ] linia czasowa (przyszłość, teraźniejszość, przeszłość): T+, Tz, T-
- [     ] przesunięcie (strzałki) - np. w czasie, doświadczeniu lub jakkolwiek inaczej
- Twoje pomysły?