

MODUL 5 — CORE TRANSFORMATION: Ghid de Aplicare

Pentru grup de sprijin NLP

Sesiune 1: Introducere paradigmatică (2h)

Cadrare deschidere (10 min):

„Astăzi lucrăm cu cea mai importantă tehnică din NLP Master. Core Transformation te reconectează cu cine ești dincolo de gânduri și emoții. Nu e nevoie să înțelegeți ce se întâmplă — e nevoie doar să trăiți experiența. Dacă la final simțiți confuzie, e un semn excelent.”

Exercițiu 1: Paradigma cârjei (20 min)

Invitație: „Gândește-te la un obicei sau un pattern pe care ai încercat să-l schimbi prin voință. Cât a ținut? Zi la grup ce s-a întâmplat.”

Facilitator introduce cadrul:

- Obiceiul nu e problema — e soluția psihicului la o problemă mai adâncă
- „Dacă ai folosit voință, strategia era greșită din start”
- Întrebare de reflecție: „Ce ar rămâne neprotejat dacă ți-ai lua cârja?”

Exercițiu 2: Mășinuța (15 min)

Conform scriptului din caietul de facilitator. Trei runde, progres observabil.

Debriefing: „Cum a fost să renunți la control? Ce ai observat în corp? A fost diferit la a treia rundă?”

Exercițiu 3: Mini-CT demonstrativ (45 min)

Facilitatorul ghidează un voluntar prin Capitolul 1 (doar atingerea stării esențiale), cu sala observând.

Cadrare: „Nu încercați să memorați pașii. Observați ce se întâmplă cu starea colegului vostru. Observați-vă propriile reacții.”

Debriefing și cadru pentru acasă (30 min)

- Fiecare participant identifică o problemă pentru CT complet
- Formează perechi pentru practică între sesiuni
- Regulă: „Nu poți greși. Sari peste o etapă? Nu e nicio problemă.”

Sesiune 2: Practică CT completă (3-4h)

Cadrare (10 min):

„Astăzi fiecare va fi și ghid și explorator. Ghidul lucrează cu foaia în mână — nu trebuie memorizat nimic. Exploratorul: lasă-te. Nu verifica ghidul. Singura ta responsabilitate e să intri în transă și să comunici cu partea.”

Conectare pre-exercițiu (10 min):

Perechi: ochi închiși, îmbrățișare, „simți vulnerabilitatea celuilalt fără mască.”

Practică CT (2-3h):

- Prima persoană explorator (1-1,5h)
- Pauză 15 min
- Schimb roluri (1-1,5h)

Debriefing (30 min):

Întrebări ghidate:

- „Cum a fost starea esențială? Poți s-o descrii fără cuvinte — doar prin cum se simte?”
- „Ce a fost diferit de alte experiențe?”
- „Ghizii: ce ați observat pe fața exploratorului când a ajuns la starea esențială?”

Sesiune 3: Constelații (2h)**Cadrare (10 min):**

„Nu încercați să înțelegeți ce se întâmplă. Privește ca un film în limba chineză. Tot ce se întâmplă în spațiul constelației este exact ce trebuie.”

Constelație live (45 min):

Un voluntar explorator. Facilitatorul conduce non-directiv. Restul grupului participă ca reprezentanți sau observatori activi (toți sunt în constelație).

Constelație cu creioane (30 min):

Fiecare lucrează individual pe o problemă proprie, pe podea, cu creioane.

Debriefing (30 min):

Exploratorul e scos din sală. Grupul discută ce a observat. Se cheamă exploratorul înapoi. Nu se analizează — se împărtășesc trăiri.

Pentru cercetași adulți**Sesiune: „Cine sunt eu dincolo de ce fac?” (2h)****Cadrare:**

„Cercetășia ne învață să fim pregătiți, să acționăm, să servim. Astăzi inversăm perspectiva: ce se întâmplă dacă nu mai fac nimic? Cine rămâne?”

Exercițiu 1: Decojirea etichetelor (20 min)

Fiecare scrie pe câte un post-it: nume, profesie, roluri (tată, soție, lider), emoții dominante, convingeri centrale.

Apoi le scoate una câte una. „Dă la o parte corpul. Dă la o parte gândurile. Dă la o parte emoțiile. Ce rămâne?”

Facilitator: „Rămâne sentimentul de a fi. Exist. Acesta e sinele. L-ai avut de când te-ai născut. Nu e merit — e dat.”

Exercițiu 2: Mășinuța adaptată (15 min)

Script identic, dar cu cadrare scout: „În patrulă, învățăm să ne încredem în echipă. Acum antrenăm asta fizic — te lași ghidat fără să controlezi.”

Debriefing: „Unde în activitatea de scout simți nevoia excesivă de control? Ce ar fi diferit dacă ai renunța la ea?”

Exercițiu 3: Mini-abstractizare (30 min)

Perechi. Unul alege un cuvânt concret (cort, foc, nod). Celălalt întreabă repetat: „Și dincolo de asta, ce e mai important?” Până când mintea se oprește.

Debriefing: „Ce s-a întâmplat când nu mai aveai răspuns? Cum s-a simțit tăcerea aia?”

Facilitator: „Momentul în care nu mai ai cuvinte — acolo ești tu. Ăla e spațiul în care se întâmplă transformarea reală.”

Exercițiu 4: Constelație cu obiecte naturale (30 min)

Afară. Fiecare adună pietre, crengi, frunze. Reprezintă „tabăra vieții tale” — familia, prietenii, provocările, resursele. Aranjează pe pământ. Mută până fiecare element se simte la locul lui.

Cadrare: „Nu gândi. Simte. Unde vrea fiecare element să stea?”

Închidere (15 min):

Cerc. Fiecare spune un singur cuvânt care descrie experiența.

Cadrare finală: „Legea cercetașului spune: Cercetașul este prieten al tuturor.

Întrebarea de astăzi: ești prieten cu tine însuși? Cu toate părțile din tine?”

Pentru întâlniri CNV

Sesiune: „Sub strategie — nevoia universală” (2h)

Cadrare:

„În CNV, diferențiem nevoia de strategie. Core Transformation duce acest principiu la capăt: sub orice nevoie, sub orice strategie, există o stare esențială care e deja a ta. Nu trebuie să obții nimic — trebuie doar să-ți amintești.”

Exercițiu 1: De la jackal la stare esențială (30 min)

Fiecare scrie o judecată (jackal) pe care o are frecvent. Apoi:

1. „Ce nevoie e sub judecata asta?”
2. „Și dacă ai avea nevoia asta satisfăcută complet — ce ar fi chiar mai important?”
3. „Și dincolo de asta?”
4. Continuă până la oprirea minții.

Facilitator: „Observați: la capătul lanțului, apare întotdeauna una din cele 5 stări: existență, pace, iubire, fericire, unitate. Exact stările esențiale din Core Transformation.”

Conexiune CNV: Rosenberg spune că sub orice strategie e o nevoie universală. CT merge un pas mai departe: sub orice nevoie e o stare esențială care nu trebuie obținută — e deja acolo.

Exercițiu 2: Empatie cu partea (30 min)

Perechi. A îi spune lui B un pattern care-l deranjează la sine (reacție automată, obicei). B nu rezolvă — doar reflectă empatic:

- „Deci, partea asta din tine vrea [nevoie] pentru tine?”
- „Și dacă ar avea asta complet, ce altceva chiar mai important ar vrea pentru tine?”

B continuă cu empatie, fără să rezolve, până A ajunge la tăcere sau la un cuvânt-stare.

Debriefing: „Cum a fost să primești empatie pentru o parte din tine pe care o judeci? Cum se simte partea acum?”

Conexiune: în CNV, empatia dizolvă jackal-ul. În CT, empatia cu partea dizolvă simptomul. Mecanismul e același: prezența fără judecată.

Exercițiu 3: Observare fără etichetă (20 min)

Ieșiți afară (sau la fereastră). 5 minute: priviți fără să numiți nimic. Nici interior: nu „copac”, nu „mașină”. Doar priviți.

Facilitator: „Ce s-a întâmplat? Cum se simte lumea când nu o etichetezi?”

Legătura: Marius spune „Noi ajungem să ne gândim viața, nu să trăim viața.”

Observarea în CNV (primul pas) e deja o formă de a renunța la etichete.

Exercițiu 4: Dualitate și girafa (20 min)

Discuție ghidată: „În CNV, girafa nu judecă. Dar observăm că aceeași persoană ne aduce cea mai mare bucurie și cea mai mare suferință. Ce spune asta despre așteptările noastre?”

Facilitator introduce cadrul dualității:

- Orice fericire primită din exterior are potențialul exact egal de suferință
- Stările esențiale nu vin din exterior — vin din interior
- Girafa care se conectează cu sinele nu mai cere celuiilalt să-i satisfacă starea esențială

Închidere (20 min):

Cerc. Fiecare: „O nevoie pe care am descoperit-o sub o altă nevoie.”

Pentru self-coaching

Protocol zilnic: Micro-CT (15 min)

Dimineața:

1. Închide ochii. Observă ce emoție/senzație e prezentă.
2. „Există o parte din mine care generează asta?”
3. „Ce îți dorești tu pentru binele meu?” — prima întrebare
4. Continuă lanțul: „Ce altceva chiar mai important?” — până la oprirea cuvintelor
5. Rămâi în tăcerea aia 2-3 minute
6. Deschide ochii

Nu forța. Dacă nu vine nimic, e ok. Partea nu vorbește la comandă.

Protocol săptămânal: CT complet singur (1-2h)

1. Alege o problemă care te deranjează
2. Intră în transă (ochi închiși, respirație lentă, concentrare pe interior)
3. Parcurge Capitolul 1 complet (lanțul scopurilor)
4. Dacă ajungi la starea esențială: fă Capitolul 2 (inversare) și Capitolul 3 (maturizare)
5. Verifică alte părți (Capitolul 4)
6. Opțional: Capitolul 5 (transgenerațional)

Recomandare Marius: minim 6 ori pe an.

Protocol de urgență: Constelație cu creioane (20 min)

Când te simți blocat, confuz, copleșit:

1. Ia 5-8 creioane/obiecte
2. Pune-te pe tine (un obiect) și persoanele/situațiile relevante
3. „Cum se simte fiecare?”
4. Mută până fiecare e la locul lui
5. Nu analiza. Nu trage concluzii.
6. Observă ce se schimbă în tine după ce ai terminat

Practică de integrare: Dezetichetarea (5 min, oricând)

Inspirat din Marius: „Noi etichetăm experiențele în loc să le trăim.”

1. Privește un obiect familiar
2. „Uită” cum se numește
3. Privește-l ca și cum l-ai vedea prima oară
4. Observă ce apare: curiozitate? uimire? nimic?
5. Extinde la persoane: privește pe cineva cunoscut ca și cum l-ai vedea prima oară

Jurnal de părți

La fiecare CT făcut (singur sau cu ghid), notează:

- Problema de la care ai pornit
 - Câți ani avea partea
 - Lanțul scopurilor (cuvintele-cheie)
 - Starea esențială atinsă
 - Ce s-a schimbat după (fără analiză — doar observații)
-

Conexiuni cross-modul

Modulul 1-2 (Practitioner) → Modulul 5

Practitioner	Master (M5)
Ancorare — instalează resurse	CT — descoperă că resursa e deja acolo
Schimbare submodalități — modifică reprezentarea	CT — modifică cauza care a creat reprezentarea
Cerc de excelență — iei resurse din trecut	CT Cap.5 — rescree trecutul transgenerațional
Linia timpului — reorganizare cronologică	CT — reorganizare ontologică (cine EȘTI)
Tehnici pe simptom	Tehnici pe cauza cauzei

Modulul 3 (Sleight of Mouth) → Modulul 5

Sleight of Mouth lucrează cu convingeri la nivel de limbaj. CT lucrează sub convingeri — la nivelul părților care au generat convingerile. Reframe-ul SOM schimbă harta. CT schimbă cartograful.

Modulul 4 (Arhetipuri / Umbra) → Modulul 5

„Arhetipul sinelui este cumulum tuturor arhetipurilor, integrată fiind umbra.” (Marius)

Core Transformation este, practic, calea de individuare jungiană condensată într-un exercițiu. Starea esențială = arhetipul sinelui accesibil experiențial.

Constelațiile Sistemice lucrează cu inconștientul colectiv — exact unde trăiesc arhetipurile. Sunt complementare CT: CT lucrează vertical (eu → sine), constelațiile lucrează orizontal (eu → sistem).

Modulul 5 intern: CT + Constelații

CT și Constelațiile sunt cele două fețe ale aceleiași monede:

- CT: mă reconectez cu sinele prin dialog intern cu părțile
- Constelații: las inconștientul colectiv să reorganizeze sistemul extern
- CT: vertical, individual, introspectiv
- Constelații: orizontal, relațional, expresiv
- Ambele: nu funcționează prin înțelegere, ci prin trăire

Aplicare integrată (pentru practicanți avansați)

1. Identifică problema prin gândire sistemică (M5): ce e cauza cauzei?
2. Fă CT pe cauza reală — nu pe simptom
3. După CT, fă o constelație cu creioane pe aceeași temă
4. Observă ce se suprapune și ce e diferit
5. Nu trage concluzii. Lasă lucrurile să se așeze singure.

„Poți să faci doar Core Transformation. E suficient să știi doar acea metodă și poți să te duci pe absolut orice problemă ar exista." — Marius