

MODUL 4 — CHEAT SHEET

NLP Master Practitioner 2025 — Recapitulare Ultra-Condensată

2 zile | Teme: STRATEGII NLP, ELICITARE, MODELARE

STRATEGII NLP

- **Definiție:** Secvență de pași interni (VACOG) care produce un rezultat specific, rulând pe pilot automat
 - **Structura:** Stimul Extern → Reprezentare Mentală → Emoție → Comportament → Rezultat (→ buclă)
 - **Tipuri:** Conștiente flexibile / Conștiente neschimbate / Inconștiente
 - **Punct critic** = elementul care, dacă îl schimbi, dezactivează strategia
 - **Trigger** = declanșatorul (poate fi multiplu); **Incentive** = recompensa care menține
 - **Dialog intern (Ad)** = element critic în orice strategie; calitatea lui schimbă rezultatul
-

NOTARE STRATEGII — Legenda VACOG

Sistem	Intern	Extern	Amintit	Construit	Special
Visual	Vi	Ve	Vr	Vc	—
Auditiv	Ai	Ae	Ar	Ac	Ad (dialog intern)
Kinestezic	Ki	Ke	Kr	Kc	K+/K- (pozitiv/negativ)

Suplimentar: E/T (evaluare/comparație), Repeat (buclă)

ELICITAREA STRATEGIEI — Pași

1. „Cum faci asta?” / „Care e primul pas?”
 2. „Ce se întâmplă după?” / „Se mai întâmplă ceva înainte?”
 3. Notezi fiecare pas cu VACOG
 4. Identifici trigger-ul (multiplu posibil)
 5. Testezi punctul critic: „E obligatoriu? Dacă nu faci X, se mai întâmplă?”
 6. Intervii pe un singur element critic
-

MODELARE

- **Implicită** = copiere inconștientă (preia și ne-esențialul)
- **Explicită** = proces conștient pe Piramida Nivelelor Neurologice (Dilts)

Piramida Dilts în Modelare

Nivel	Întrebare cheie
1. Mediu	„Unde ești? Ce e nevoie să existe lângă tine?”
2. Comportamente	„Ce faci primul? Ce urmează?”
3. Abilități/Emoții	„Ce trebuie să poți? În ce emoție ești?”
4. Convingeri	„Ce trebuie să crezi ca să faci asta?”
5. Valori	„Ce e important pentru tine în asta?”
6. Identitate	„Cine ești tu când faci asta?”
7. Apartenența	„Cui servești prin asta?”

Formula de aur: Modelare explicită + Atitudine implicită (curiozitate + admirație)
= Rezultate maxime

FORMULE DE REȚINUT

- **„Cum fac asta?”** = întrebarea fundamentală (cu curiozitate, fără vinovăție)
- **Criteriu** = contextual; **Valoare** = transcontextuală
- **Disonanță cognitivă:** abilitatea de a o suporta = calitatea vieții pe termen lung
- **Procrastinare** = program bine intenționat de evitare a disconfortului (nu lene)
- **Burnout** = blocat în arhetipul Războinicului
- **Strategia de trezire eficientă** începe SEARA (nu dimineața)
- **De la iterația 3** cu noua strategie → „a fost mereu așa”

ARHETIPURI (Tony Robbins / Moore & Gillette)

Arhetip	Esență	Umbra
Războinicul	Acțiune, protecție, efort	Burnout, consum energetic
Magicianul	Rezultate fără efort aparent, dans	—
Regele	Strateg, lider comunitate	Se sacrifică pentru imperiu
Iubitul	Conexiune, parteneriat	Uitat în cuplu

Magicianul = obține ce obține Războinicul fără consumul de energie

TEHNICI CHEIE M4

Tehnică	Scurtă descriere
Elicitarea strategiei	VACOG pas cu pas + punct critic
Stricarea strategiei	Pattern interrupt pe trigger (ex: râs la panică)
Amânarea amânării	Aplici logica procrastinării invers
3 Niveluri obiectiv	Minim/Mediu/Maxim → elimini anxietatea
Bird's View	Perspectivă de sus pentru memorie spațială
„Ca și cum” (As-If)	„Dacă aș fi [stare], cum m-aș purta?”

CĂRȚI M4

- **Robert Dilts — Strategii de Geniu** (strategii oameni remarcabili)
- **Brian Tracy — Eat the Frog** (fă primul lucru ce nu-ți place)
- **Matthew Walker — Why We Sleep** (importanța somnului)
- **Moore & Gillette — King, Warrior, Magician, Lover** (arhetipuri)

4 CONCLUZII NLP (din studiul experienței subiective)

1. Orice experiență are o **structură** (secvență de pași)
2. Experiența este **mobilă** (se poate transfera/schimba)
3. Oamenii caută **menținerea coerenței** (explică autosabotajul)
4. Oamenii emit **semnificații** constant (emoțiile vin din semnificație, nu din realitate)

VINE ÎN MODULUL URMĂTOR

- **Modul 5** (Marius, 3 zile): Core Transformation + Hipnoză Ericksoniană (Milton Model)