

# MODUL 5 — CHEAT SHEET

---

## NLP Master Practitioner 2025 — Recapitulare Ultra-Condensată

Trainer: Marius | 3 zile | Teme: CORE TRANSFORMATION, SINELE, CONSTELAȚII SISTEMICE

---

### CONCEPTE FUNDAMENTALE

Concept	Esență
Sinele	Ceea ce rămâne neschimbat de la naștere; experiența de a fi, nu de a gândi
Eul psihologic	„O rază de soare proiectată printre nori” — mintea care filtrează
Mintea	Aparat de etichetat; rolul ei = să pună etichete pe experiențe
Dualitatea	Ce îți aduce fericire poate aduce și suferință egală
Stările esențiale	5 porți către Sine: Existență, Pace, Iubire, Fericire, Unitate
Starea Rigpa	Peste cele 5 stări; vidul din care pleacă totul; „lumina clară”
Părțile	Softuri ale psihicului create la prima emoție intensă; nu se auto-updatează
99% irațional	Doar 1% rațional; accesul la cei 99% necesită transă/paradigmă irațională

---

### CORE TRANSFORMATION — Pași Esențiali

1. **Identifică problema** — „Ce sentiment/comportament vrei să schimbi?”
2. **Inducere transă** — exploratorul intră în stare interioară
3. **Localizează Partea** — „Unde simți că trăiește această parte?”
4. **Salută și mulțumește** Părții (CRITIC — fără asta se blochează)
5. **Prima întrebare:** „Ce îți dorești tu pentru binele meu?”
6. **Lanțul scopurilor** (12+ iterații, alternând sinonime):
  - „Ce altceva chiar mai important/profund/valoros îți dorești?”
  - Răspunsul anterior menționat DE DOUĂ ORI în întrebare
7. **Starea esențială** — mintea se oprește, exploratorul „pică în extaz”
8. **Maturizarea Părții** — „Vrei să te maturizezi?”
9. **Verificare** — mai există altă parte pe aceeași problemă?
10. **Future pacing** — ancorare în viitor

## Criteriu Stare Esențială Atinsă

- Minim 12 întrebări parcurse
- Răspuns = un singur cuvânt trăit ca emoție (nu acțiune)
- Se vede pe chip: plutare, zâmbet, lacrimi de beatitudine
- „N-am trăit niciodată asta” — dacă poți compara, nu ai ajuns
- Exploratorul NU mai are răspuns la „mai e ceva mai important?”

## Reguli Critice

- **Fără miză** — relaxat, „ca să văd cum o fi”
- **Voința = indicator de strategie greșită**
- Răspunsul Părții vine la **persoana a II-a** („îmi doresc PENTRU TINE”), nu persoana I
- Dacă vine la persoana I → nu ești în subconștient, reintră în transă

## CELE 5 STĂRI ESENȚIALE

#	Stare	Descriere scurtă
1	<b>Existență/A fi</b>	„Îmi dau seama că SUNT” — sentimentul pur de existență
2	<b>Pace/Liniște</b>	Totul în univers e perfect aliniat; simfonie
3	<b>Iubire necondiționată</b>	Nu iubești pe cineva — EȘTI iubirea
4	<b>Fericire/Okayness</b>	Totul e bine, fără motiv, fără condiție
5	<b>Unitate</b>	Tu ești întregul univers; nu mai există un al doilea

**Starea Rigpa** (peste cele 5) = vid din care pleacă totul; „lumina clară”; „ca și cum eram mort”

## GÂNDIRE SISTEMICĂ — Reguli

1. Sistemul > suma pieselor (piese separate ≠ mașină)
2. Practitioner tratează efectul; Master caută cauza
3. Cârja = cel mai bun lucru pe care l-a decis psihicul (nu cel mai prost)
4. Voința = ai început greșit strategia
5. Detașare de piesă → vedere ansamblu → categorii superioare
6. „Din câte perspective m-am uitat?”

# CONSTELAȚII SISTEMICE — Protocol

## Tipuri

- **Directive** (99% pe piață) — facilitatorul conduce → spectaculoase dar mai puțin eficiente
- **Non-directive** (predare la Master) — inconștientul ghidează → „plictisitoare” dar transformative
- **Cu creioane** — singur acasă, același mecanism

## Pași Protocol Non-Directiv

1. Exploratorul alege: asociat/disociat + soluție/claritate
2. Împuternicire: „Vrei să faci parte din constelația mea? Tu vei fi [rol]”
3. Plasare în spațiu (unde „simți”)
4. 5-6 personaje la început (pot fi adăugate)
5. Întrebări ciclice: „Știi cine ești?”, „Cum te simți?”, „Ai un mesaj?”
6. „Puteți să schimbați locul” → se mișcă doar la permisiune
7. Se oprește când nimeni nu mai simte nevoia să se miște
8. Închidere: cerc, fiecare își spune numele real de 3 ori

## Reguli Cheie

- **Nimeni nu poate fi scos din sistem** — doar adăugat ceva care echilibrează
- **Toți din sală sunt în constelație** (inclusiv spectatorii)
- **6 luni pauză** pe aceeași problemă
- **Exploratorul NU vorbește** despre constelație după (blochează procesul)
- Telefonul pe **mod avion** (nu silențios)
- Facilitatorul mereu pe la spate, nu se uită la participanți, minimizează influența
- Mesajele trec prin facilitator (nu dialog direct)
- Maxim ~5 cuvinte pe mesaj
- „Cu cât mai spectaculoasă, cu atât mai puțin eficientă”

---

## FORMULE DE REȚINUT

- „**Când nimic nu funcționează, fă Core Transformation**” (dicton NLP)
  - „**Ce înțeleg, nu mă transformă**” — confuzia e stare valoroasă
  - „**Noi suntem ființe 99% iraționale**” — viața construită pe 1% rațional
  - „**Cârja e un efect, nu cauza**” — la Master cauți cauza reală
  - **Experiența este neutră** — harta dă semnificații
  - **Voința = metodă greșită** — schimbarea vine fără efort de voință
  - **Break state din rol** = repetă-ți numele de 3 ori
  - **Constelația ≠ copie a realității** — arată ce AI NEVOIE, nu ce este
-

## INCONȘTIENTUL COLECTIV (Jung)

- Punct de conexiune care ne leagă pe toți (metafora munților cu aceeași rădăcină)
  - Conține TOATE informațiile trăite de specie
  - Nu funcționează supus timpului (trecutul și viitorul = prezent)
  - **Arhetipurile** = tiparele din inconștient (sămânța informațiilor necesare)
  - **Panorama socială** = toate persoanele cunoscute trăiesc în inconștientul nostru
- 

## CĂRȚI M5

- **Steve & Connirae Andreas** — Core Transformation (creatorii tehnicii)
  - **Herman Hesse** — Siddhartha; Narcis și Gură de Aur
  - **Jung** — Individuare, arhetipuri, inconștientul colectiv
  - **Richard Bach** — Iluzii
  - **Matthew Walker** — Why We Sleep
  - **Vedanta** — Filozofie dualitate/transcendere
  - **Film: Don Juan de Marco** (Johnny Depp) — „cel mai spiritual film”
  - **Film: Matrix** — hartă vs. teritoriu
- 

## ARHETIPURI FEMININE (8 Martie)

1. Femeia-Mamă / Regina (protecție prin prezență)
2. Amazoana / Războinica
3. Iubita
4. Fascinatoarea