

MODUL 6 — Arhetipurile de Tranziție și Credo: Ghid de Aplicare

Pentru: grupuri de sprijin NLP, cercetași adulți, întâlniri CNV, self-coaching, plus conexiuni cross-modul.

Notă: Toate exercițiile cer **container de siguranță** stabilit înainte. Pentru M6 mai mult ca pentru orice modul anterior — atinge straturi identitare profunde (umbra, dragonul, propria moarte), iar fără container, deschiderea devine retraumatizare.

Pentru grup de sprijin NLP

Procesul arhetipurilor de tranziție (cu bilețele) — în perechi

Cadrul: sesiune de 90-120 min, 4-8 persoane, perechi de câte 2.

Secvența de cadrare ÎNAINTE (~20 min):

1. **Concept-antecedent (5 min):** Repetare scurtă despre **umbra Jung** (M1) — dragonul ca aliat, nu ca dușman. Folosește metafora **Dexter și tubul caleidoscopic** (apropie-te, nu trage).
2. **Container de siguranță (3 min):** declar explicit — "Ce ne spunem aici, rămâne aici. Niciun comentariu, niciun sfat. Singurul rol al partenerului e să țină spațiul și să pună 1-2 întrebări." Confidențialitate confirmată cu privire în ochi.
3. **Definirea celor 6 arhetipuri (10 min):** scrie pe flipchart. Folosește exemplele din curs — **căutătorul** = "bărbatul cu 4 firme care lucrează 14-16h să nu vină acasă"; **martirul** = "cea mai mare blocadă psihologică, alții pot eu nu pot"; **magicianul** = "frizerul Ahmed: cei care de la rău vin, la rău mă întorc."
4. **Cele 3 întrebări-indicator** (sus pe flipchart): "nu-mi permit / cum fac să-mi permit / nu știu cum, dar o să-mi permit."

Exercițiul (60 min):

1. Perechi. 30 min × 2 = 60 min total. **Cine ghidează prima oară**, alegerea liberă.
2. **Ghidul** urmărește pașii 1-12 din scriptul standard. Reminders:
 - **Insistă pe diagnosticul provocării reale** — fii atent la "fugă verbală" (clientul caută variante să răspundă numai să nu răspundă la ce întrebi).
 - **Nu salva.** Tăcerea e gestul tău primar.
 - **Inovația:** ultimul pas e "clientul devine dragonul". Întreabă: "Ca dragon, ce vezi în ea pe care ea nu vede? Ce vrei pentru ea? Care e motivul pentru care tu, ca dragon, ai apărut în viața ei?"
 - Scopul nu e transformarea — e antrenamentul în ghidare. "Nu trebuie să fii Tony Robbins."

3. **Schimbare rol.** Persoana care a fost client devine ghid. Repetă.

Debrief plenar (~30 min):

1. Fiecare împărtășește:

- Care arhetip a fost cel mai prezent pentru tine?
- Ce ai primit de la dragonul tău?
- Ce a fost mai surprinzător?

2. Facilitatorul-grup adaugă reframe-urile transversale:

- "Iertarea = înțelegere" pentru cine a lucrat conflicte familiale.
- "Cu cât te apropii de umbră, se transformă în aur" ca închidere universală.

Avertisment final: "Stările de dragon iau câteva ore-zile să se așeze. Dacă apare regret, anxietate, ruminație în următoarele zile, e parte din proces. Sunați-mă."

Procesul Credo (în grup mic, 4-8 persoane)

Cadrul: sesiune de 3-3.5 ore. Spațiu primitiv (lumina diluată, scaune confortabile, muzică pregătită).

Secvența de cadrare ÎNAINTE (~30 min):

1. **Verifică ecologia.** Cine a trecut printr-o pierdere recentă (deces, divorț, concediu) în ultimele 6 luni — eventual îl invită să stea ca martor și să nu intre în Faza A. Nu e excludere — e protecție.
2. **Definește credoul.** Folosește distincția lui Horia: "Credoul nu e despre ce crezi într-un domeniu. E filosofia din spatele tuturor credințelor — matricea." Test de profunzime: "Cuprinde motive pentru care ai fi dispus să mori."
3. **Distincție credo ≠ vocație.** "Vocația e abilitățile/profesia. Credoul e cum aleg să trăiesc."
4. **Citește un credo-model** — "Să urc muntele" sau alt text scurt care vibrează. Ca ancoră de înțelegere.
5. **Setează regulile:** telefoane silențios, nu ieșim din sală în timpul fazei A, scriem fără să cenzurăm, nu citim în timp ce alții sunt în proces.
6. **Atenționare onestă:** "Nu e exercițiu confortabil. Va atinge straturi pe care poate nu le-ai vizitat încă. Te invit să decizi acum atitudinea cu care intri — solemnă, deschisă, asumată."

Procesul (90-100 min):

1. **Faza A (~30 min):** muzică pornește. Ghidaj cu voce blândă. Imaginarul înmormântării + cei 3 invitați + discursurile la persoana a III-a la superlativ. Cere fiecărui invitat ce-i specific: invitatul 1 — "I-am iubit pentru că..."; invitatul 2 — "a fost admirată pentru cum doar ea știa să..."; invitatul 3 (cel mai important) — "ce n-a știut nimeni despre tine?"

2. **Faza B** (~20 min): subliniere + rescriere la persoana I. Întrebări de rafinare — "Cine ești tu? Ce aduci în lume? Care-i chemarea ta?"
3. **Faza C** (~25 min): grupuri de 4 (sau de 3 dacă numărul e impar — adaptare). În tăcere completă, fiecare se ridică și citește credoul cu voce tare, asumat. Atitudine de războinic. Ceilalți primesc cu admirație, recunoștință, respect — fără comentariu.
4. **Comanda finală-ancoră**: "Pășește în cine ești menit să devii, fără întârziere, fără amânare. Acum e timpul tău."

Debrief (~30 min):

1. **Sharing voluntar**. Cine vrea, citește credoul în plenar. Modelele din curs:
 - Marius — "sunt garantul siguranței și iubirii."
 - Oana — "termin călătoria cu securea îngropată — de acum înainte e doar rostul meu și menirea mea pe pământ."
 - Ștefan — "abia acum s-a instalat un bărbat în mine, ca pe un foc foarte mare și controlat."
2. **Adrian-reframe** (folosit ca închidere): "Dacă cineva a simțit că n-a pus nimic nou — e exact așa. Cine ai fost dintotdeauna. Procesul nu instalează, elicitează."
3. **Avertisment obligatoriu**: "NU luați decizii radicale 3 săptămâni - 1 lună. Pe val emoțional intens, gândirea critică e distorsionată. Indiferent că e relație, bani, facultate, orice. Nu acum."
4. **Recomandare ancorare**: scrieți credoul pe o foaie A5, puneți-o vizibilă acasă (oglină, birou, agendă). Recitiți zilnic 1 lună.

Întrebarea-coaching pentru salvator (sesiune 1-1 sau în grup mic)

Context: cineva din grupul de sprijin se plânge constant de o relație în care el/ea salvează (părinte, frate, partener). Întrebarea Cris: "Cu ce te ajută să fii în rolul ăsta?"

Cum o folosești:

1. Identifică momentul când cineva intră în repetiție pe rolul de salvator.
2. **NU** "renunță". **NU** "de ce continui?" (defensive).
3. "Stai puțin. Vreau să te întreb ceva. Cu ce te ajută PE TINE să fii în rolul ăsta?"
4. Tăcere lungă. Lasă-l/o să gândească.
5. Răspunsul tipic: "nu mă ajută cu nimic." Apoi liniște.
6. Tu: "Bine. Stai cu asta." Schimbi subiectul. Nu insiști.

Răspunsul real apare peste săptămâni. Cris a așteptat un an și jumătate. Curajul facilitatorului = răbdarea de a nu insista.

Sesiunea de meta-emoție (40 min)

Aplicabilă oriunde. Format scurt. Atitudine de Master față de emoții.

1. Round-robin: fiecare numește o emoție pe care o simte mai des.
2. Întrebarea-Master: "Ce simți față de faptul că simți [X]?"
3. Notează — răspunsul e meta-emoția.
4. Discuție: cum schimbă lucrurile dacă schimbi META-emoția (nu emoția originală)?
5. Practică: 1 minut, fiecare se concentrează pe o emoție inconfortabilă și încearcă să aducă **curiozitate** față de ea (nu eliminare). Observă schimbarea în corp.

Folosire transversală: la orice sesiune ulterioară, când cineva se blochează emoțional, întrebarea revine — "Și ce simți față de [X]?"

Pentru cercetași adulți (context non-NLP)

Adaptarea cere **schimbare de limbaj** (fără jargon NLP) și **alegere de exerciții accesibile** (procesul arhetipurilor cu bilețele e prea ezoteric pentru cercetași; descalarea, întrebarea-coaching, exercițiul florii și meta-emoția sunt accesibile).

Întâlnire pe tema "rolurile pe care le jucăm" (90 min)

Scop: să introduci intuitiv distincția între cine ești tu și cum te porți tu uneori — fără să spui niciodată "arhetip".

Secvența:

1. **Deschidere narativă** (10 min): citește un fragment din Eroul cu o mie de fețe (Joseph Campbell) sau spune povestea metaforei celor 4 urși, sau dă povestea **prietenului din Cluj cu mașina distrusă** ca exemplu de "om care nu e doborât de eveniment". Întrebare deschisă: "Cum se face că unii oameni reacționează altfel la aceleași evenimente?"
2. **Cadre simple** (15 min): "Există roluri pe care le jucăm față de problemele noastre. Cinci roluri. Vom vedea unde stă fiecare." Folosește limbaj familiar — "plângărețul" (martirul), "cel care fuge" (căutătorul), "luptătorul" (războinicul), "înțeleptul" (magicianul), "copilul care nu știe încă" (inocentul). Scrie pe flipchart.
3. **Întrebări de auto-localizare** (20 min): "În ce rol ești când te confrunți cu [muncă / relație / sănătate / bani]?" Fiecare se gândește în sine. Apoi în perechi, împărtășește pe câteva categorii. Fără verdict, fără "ar trebui."
4. **Discuție colectivă** (20 min): "Ce se schimbă dacă observi conștient rolul din care reacționezi?" Răspunsuri din experiență.
5. **Exercițiul florii** (10 min): închidere. Adaptează textul — "Vedeți o floare care ați crescut prin ce ați făcut anul ăsta în cercetași..." În loc de "ușa sălii NLP" — "ușa cercului vostru."
6. **Reflecție individuală** (15 min): scrieți pentru voi: "Ce rol vreți să exersați mai mult următoarele luni?"

Container pentru cercetași: pune un ritual familiar lor (un cerc cu lumânare, sau o poezie din tradiția cercetășească) la deschidere și închidere. Nu inova — folosește ce le e deja sacru.

Sesiune pe "voce sigură ca ancoră externă" (Mirela)

Pentru cercetași care lucrează cu tineri — învățarea de a fi sursa de calm într-un grup tensionat.

1. **Demonstrarea** (5 min): cere o vol(unt)ar(ă) "anxioas/ă". Persoana spune cu voce stresată ceva ("nu pot, nu reușesc"). Tu răspunzi cu pauză + ton scăzut + cadență lentă: "E foarte ușor. Poți face asta." Observați împreună schimbarea în corp.
 2. **Explicare** (10 min): reptilianul scanează frecvența vocii, nu cuvintele. Vocea sigură = "zona e sigură." Pentru tineri legați de panică / anxietate / blocaj, vocea ta e ancoră externă până când construiesc una internă.
 3. **Practică în triade** (30 min): A spune o frază stresată, B răspunde cu voce sigură, C observă. Schimbă rolurile. Feedback pe ce a funcționat în ton/cadență.
 4. **Avertisment etic**: "Nu folosi pentru manipulare. Funcționează doar dacă tu ești sigur, nu dacă te prefaci."
-

Pattern interrupt cu umor — pentru momentele tensionate (workshop scurt 45 min)

Pentru cercetași care lucrează în situații de criză / decepție / frustrare la întâlniri.

1. Spune povestea Dorianei (clienta cu histerectomie + "ai liber la sex"). Discuție: când a fost potrivit?
 2. **Condiții de folosire** explicit: relație stabilită, încredere, stresor acut (nu doliu proaspăt), umor din reframe real (nu negare).
 3. Brainstorm: în experiența cercetașilor, când ar fi fost util? Când ar fi fost greșit?
 4. Practică: cuiva îi e frică înainte de o expediție grea — cum răspunzi cu un pattern interrupt?
 5. Calibrare — dacă nu prinde, retragere imediată. "Iartă-mă, am vrut să te distrag."
-

Pentru întâlniri CNV (Comunicare Non-Violentă)

CNV are deja un container etic compatibil cu M6. **Sinergiile sunt naturale și puternice.**

Aplicare 1: meta-emoția ca extensie CNV

Context: într-un cerc CNV, cineva exprimă o emoție. CNV cere identificarea emoției + nevoii. Întrebarea-Master adaugă un strat:

1. "Simți tristețe. Am auzit. Și ce simți față de faptul că simți tristețe?"
2. Răspunsul revelă **meta-emoția** — care e adesea cea care blochează rezolvarea.
3. "E ca și cum ai avea două straturi. Tristețea — și rușinea că simți tristețea."
4. CNV-ul standard lucrează stratul 1; meta-emoția lucrează stratul 2.

De ce funcționează în CNV: Marshall Rosenberg insista pe diferența dintre sentiment autentic și evaluare-mască-ca-sentiment. Întrebarea-Master cere fix operaționalizarea sentimentului real, decuplată de interpretare.

Aplicare 2: salvator vs contribuitor (distincție etică)

Context: cineva în cerc CNV se plânge că "ajută" pe cineva care nu îi mulțumește.

1. Folosește distincția lui Horia: salvator = intervine neinvitat, are nevoie de validare. Contribuitor = oferă din prea plin, anonim de preferință.
 2. Conexiune CNV: "Salvatorul are o nevoie nemărturisită de a fi văzut/important. Contribuitorul are nevoia universală de a contribui satisfăcută independent de recunoaștere."
 3. Întrebare diagnostic: "Cu ce te ajută PE TINE să fii în rolul ăsta?" (Cris).
 4. Distincție în CNV: nevoia universală e contribuția; strategia e salvarea (cu cerere de recunoaștere). Schimb strategia, păstrez nevoia.
-

Aplicare 3: replicile lui Marius pentru polemică ca CNV operațional

Context: cum răspunzi când cineva te judecă pe o decizie personală (cariera, banii, relația, copiii)?

CNV standard: "Când spui [X], simt [Y], pentru că am nevoie de [Z]. Ai vrea să [W]?"
Lung, formal, uneori pretentios.

Versiunea Marius (rapidă, dar tot CNV-compatibilă):

1. "Îți mulțumesc că îmi dai o opinie necerută care mie îmi sună a judecată."
(Observation + descrierea efectului senzorial.)
2. "Eu am dat suma pe care eu consider că o merit. Îmi permit. Apreciez că admiri asta." (Self-empathy + reframe.)
3. Boundary ferm dacă persistă.

În cerc CNV: practici aceste replici cu un partener care joacă rolul "judecătorului."
Apoi discutați — ce nevoi ale voastre satisface această variantă rapidă vs cea lungă?

Aplicare 4: procesul Credo în versiune CNV

Adaptare: în loc de "discursurile celor 3 invitați la înmormântarea ta" (uneori prea șocant pentru context CNV), folosește "**3 oameni care te-au văzut într-o zi în**

care ai fost cel mai tu". Cere-le în imaginație să descrie ce nevoi universale ai întruchipat.

1. Faza A: imaginar 3 momente unde ai fost văzut autentic. 3 oameni care îți spun acum: "În acea zi, ai întruchipat..."
2. Distilezi nevoile universale care apar (CNV are o listă canonică — peace, beauty, contribution, autonomy, etc.).
3. Faza B: rescrie la persoana I — "Eu sunt manifestarea nevoii universale de [X]. Eu contribui prin..."
4. Faza C: declarația în grup de 4, în spirit CNV.

Diferența față de versiunea Horia: e mai puțin shock-value, mai mult relatabil cu vocabular CNV. Scopul (elicitarea credoului) e același.

Aplicare 5: iertarea ca înțelegere (Z1D, Alina cu mama)

Context: în cerc CNV, cineva exprimă resentiment față de un părinte / partener.

1. CNV standard: identifică sentimentul + nevoia + cererea.
 2. Adaugă reframe Horia: "Iertarea e înțelegere. Orice a fost de iertat s-a întâmplat din lipsă de informații, abilități, resurse psihologice. Înțelegi — deci ierți că nu aveai de unde să ceri mai mult."
 3. Întrebare CNV-Horia hibridă: "Ce nevoi neîmplinite ar fi putut conduce comportamentul lui/ei?" — empatie pentru celălalt = pas spre iertare.
 4. Adăugare clinică (Horia): "Poți să te aperi de un om care-ți face rău, dar nu să te superi pe el, dacă nu știe că-ți face rău."
-

Pentru self-coaching (lucru individual)

Întrebarea zilnică (pe post-it la oglindă)

"Ce are nevoie viitorul meu eu să fac azi, fără de care el n-o să existe?"

- Dimineața, înainte de prima sarcină.
- Răspuns scurt, scris în jurnal — 1-2 lucruri.
- La sfârșitul zilei: am făcut?
- Săptămânal: review — ce pattern apare?

Variantă scurtă: "Te-am așteptat. Ai venit?"

Auditul de mediu (săptămânal)

Două coloane pe o pagină:

Mediul fizic actual | Scor 1-10 (cât mă crește?)

- Casa
- Jobul

- Oamenii fizic prezenți
- Rutinele

Mediul psihologic actual | Scor 1-10

- Cărți pe care le citesc
- Podcasturi
- Conversații pe care le am mult în minte
- Grupuri online unde sunt
- Oameni la care mă gândesc des

Întrebare-filtru (Horia): "Dacă mediul fizic nu e accesibil de schimbat imediat — ce sub-mediul psihologic pot construi în interiorul lui?"

Audit decizional (săptămânal): "Ce un singur element pot ajusta săptămâna asta?" Schimbi unul. Vezi după 4 săptămâni.

Procesul Credo în solo (90 min, lunar sau trimestrial)

Variantă pentru self-coaching, fără grup.

1. **Pregătire:** spațiu liniștit, lumină diluată, muzică instrumentală fără cuvinte, caiet, pix.
2. **Faza A** (30 min): aceleași etape — imaginar înmormântare + 3 invitații + discursuri la persoana a III-a.
3. **Faza B** (20 min): subliniere + rescriere la persoana I.
4. **Faza C — versiunea solo:** în loc de declarația în grup de 4, **înregistrează-te citindu-l** (audio, video). Te ascuți / vezi de 3 ori în următoarea săptămână.
5. **Sau:** trimite un mesaj cuiva foarte apropiat în care declari credoul. Le ceri să fie martori în tăcere — fără răspuns. Sigilezi declarația.

Recurență: refă procesul după 6 luni - 1 an. Compară versiunile. Credoul evoluează — dar matrita rămâne.

Procesul arhetipurilor în solo (45 min)

Adaptare individuală.

1. **Identifică o provocare reală** persistentă.
2. Pe **7 hârtii / cărți / pietre** scrie cele 6 arhetipuri + dragon (umbra).
3. Așază-le în spațiu cum simți — dragonul în centru, arhetipurile în jur.
4. **Asociere — fizic, te muți de la una la alta.** Nu o ține doar în minte. Mișcarea fizică ancorează schimbarea.
5. La fiecare arhetip, stai 1-2 min: cum se simte aici? Ce gândesc? Ce simt despre dragon?
6. **Centrul (dragonul) — devii umbra.** Te privești pe poziția inițială. "Ce vreau pentru ea? De ce am apărut în viața ei?"
7. **Notează** insight-urile imediat după.

Avertisment: dacă apar emoții puternice (plâns, furie, frică), oprește-te. Nu insiști.
Notă mental — "vreau să lucrez asta cu cineva."

Break state auto-administrat (seara, când nu poți dormi)

Varianta A — fizică:

1. Mâna pe corp (piept, abdomen) — contact cu tine.
2. Respirație inspirație 4, expirație 6-8.
3. Ancoră verbală internă: "Gata, stop joc."
4. Repetă comanda fără să negociezi.

Varianta B — externalizare:

1. Telefon sau caiet.
 2. Scrii TOT — gânduri, întrebări nepuse, mesaje pentru mâine.
 3. Pace.
 4. Înapoi în pat.
-

Resemnificare problemă → oportunitate (Simona)

Practică zilnică (5 min):

1. Identifică o problemă sau o emoție inconfortabilă din zi.
2. Scrie semnificația automată ("e nașpa", "mă blochează").
3. Întreabă: "Ce semnificație utilă pot da?"
4. Listează 3-5 alternative.
5. Alege una care te activează.
6. Scrie în jurnal.

Aplicat la diagnostic dur (familie, sănătate):

- Întrebare: "Doar X, sau X + Y?"
 - Găsește nuanța.
 - "Uau, ce mișto că e doar X! Felicitări!" — sincer.
-

Întrebarea de resurse (când mintea se resetează)

În momentul de "nu pot, e prima oară, n-am cum":

1. Recunoaște resetarea.
2. Întreabă-te: "De câte ori în viața mea am pățit ceva pentru prima oară și am făcut față?"
3. Listează:
 - Mers pe jos
 - Primul cuvânt
 - Prima zi de școală
 - Primul examen
 - Prima despărțire
 - Prima pierdere reală

◦ ...

4. Conclude: "Am toate resursele sau le pot crea. Le-am dovedit."

5. Aplică la provocarea curentă — ce resursă din arhivă se potrivește?

Conexiuni cross-modul

M6 ca integrare a tot ce a fost

Modulul 6 nu adaugă o cărămidă nouă în zid — e **bolta** care leagă toate cărămizile M1-M5 într-o structură. Iată cum:

M1 (Umbră) → M6: Plicul sigilat M1 se deschide la M6 Z3C. Bucla scrisorii către sine se închide. Umbra (M1) devine dragonul-aliat (M6 Z1). Călătoria eroului anunțată în M1 se finalizează prin Credo (Întoarcerea cu darul). **Întrebarea de transfer:** "Ce a făcut umbra mea posibil în mine?"

M2 (Metaprograme) → M6: Arhetipurile sunt metaprograme de profunzime — modelează nu o decizie, ci relația cu o categorie întreagă de provocări. Gândirea binară vs nuanțe (M6 Z2A) e metaprogram polaritate dus la extrem. **Întrebarea de transfer:** "Ce arhetip e activat de care metaprogram?"

M3 (Credințe / Meta-Eu) → M6: Credoul e deasupra credințelor contextuale. Convingerile sunt despre domenii; credoul e despre cum aleg să trăiesc. Disonanța cognitivă (M6 Z2A) ridică Meta-Eu la nivel de Master — "și eu mă pot înșela." **Întrebarea de transfer:** "Ce credință se rearanjează când îmi declar credoul?"

M4 (Strategii) → M6: Fiecare arhetip conține strategii tipice. Replicile Marius pentru polemică (M6 Z1B) sunt strategii verbale. Mălina (M6 Z3A) conectează direct strategii cu arhetipurile — "microstrategia mea de-a încălța mâinii lui lipsește o secvență." **Întrebarea de transfer:** "Care strategie a mea aparține cărui arhetip?"

M5 (Core Transformation) → M6: Magicianul e Core State integrat. Procesul arhetipurilor e o formă de CT — identifici partea, dai voce umbrei, accesezi resursa, integrezi. Dragonul = Core State mascat. Credoul = vehiculul declarativ al Core State-urilor. **Întrebarea de transfer:** "Ce Core State găsesc în credoul meu?"

Secvențe de cadrare (concepte ÎNAINTE de exercițiul M6)

Pentru orice exercițiu M6 într-un grup mixt (oameni cu și fără background NLP), pregătește:

ÎNAINTE de procesul arhetipurilor:

1. Concept M1 — umbra (5 min, scurt).
2. Metafora dragonului oriental (3 min).
3. Distincția "fugi vs apropie-te" (2 min, Dexter).
4. Cele 6 arhetipuri pe flipchart (10 min).
5. Container: confidențialitate + non-judecată + tăcere ca prim gest.

ÎNAINTE de Credo:

1. Concept "credo ≠ vocație" (5 min).
2. Test de profunzime — "motive pentru care ai fi dispus să mori" (2 min).
3. Citește un credo-model (5 min).
4. Container: muzică, lumină diluată, regulile de proces.
5. Verificare ecologie — cine a trecut printr-o pierdere recentă.

ÎNAINTE de exercițiul florii:

- Doar la sfârșitul unui proces formativ lung (workshop multi-zi, an de coaching, retreat).
 - Nu funcționează izolat — e închidere ritualică.
-

Container de siguranță universal pentru M6

Pentru toate exercițiile M6 (mai mult ca pentru M1-M5):

1. **Confidențialitate** declarată explicit cu privire în ochi.
 2. **Non-judecată** ca regulă absolută. Niciun comentariu, niciun sfat.
 3. **Tăcerea ca gest primar** — toți participanții știu că nu sunt obligați să ofere ceva după ce un coleg împărtășește.
 4. **Verificare ecologie pre-exercițiu** — cine e într-o stare prea fragilă (doliu proaspăt, criză activă) — protejare prin invitația de a fi martor, nu participant.
 5. **Avertismentul 3 săptămâni** — pentru orice exercițiu de mare profunzime (Credo, arhetipuri cu dragon, plic sigilat). Pe val emoțional intens, gândirea critică e distorsionată.
 6. **Recomandare clinică** — dacă apare ideea suicidară, criză acută, simptome de PTSD reactivat — trimitere la profesionist clinic. NLP-ul nu înlocuiește terapia clinică.
-

Mostră de plan anual (pentru cineva care vrea să integreze M6 personal)

Lună 1: Întrebarea zilnică pe post-it. Audit de mediu săptămânal. Meditație 1 min/zi.

Lună 2: Procesul Credo în solo. Credoul scris și recitat zilnic.

Lună 3: Lucru pe o provocare cu procesul arhetipurilor (singur sau cu coleg de sprijin).

Lună 4-6: Aplicare a principiilor în viața de zi cu zi. Auditul lunar — "Cum am gestionat această situație? Din ce arhetip? Care principiu am uitat?"

Lună 6: Refă Credoul. Compară.

Lună 9-12: Facilitare în grup de sprijin / cercetași / CNV — predai ce ai integrat. "Învățăm pe alții ceea ce oricum avem noi nevoie să învățăm."

An 2: Refă plicul sigilat — scrii o scrisoare pentru tine la 1 an. Sigilată. Deschisă peste 12 luni.

Note finale pentru facilitator

- **Onestitatea trainerului** (Horia: "vorbesc din cicatrici, nu din cărți") e un principiu transferabil. Înainte de orice exercițiu M6, facilitatorul își face propria temă — a trecut prin proces el însuși? Dacă nu, îl conduce ca recital, nu ca martor.
 - **Mediul bate intenția** se aplică și pentru facilitator. Spațiul fizic, ritualurile mici (un ceai înainte, o lumânare aprinsă, telefonul stins), atitudinea cu care intri în sală — toate sunt parte din container.
 - **Credoul tău, ca facilitator** — recomandare obligatorie: lucrează-l pe al tău înainte să-l ceri altora. Stă la baza autentică a oricărei facilitări de M6.
 - **Avertismentul 3 săptămâni e pentru toți, inclusiv pentru tine.** După un grup intens, nu lua decizii radicale tu însuși. Oferă-ți timp.
 - **Ce nu e niciodată potrivit pentru cercetași / contexte non-NLP:** discursurile la înmormântare (varianta CNV adaptată e ok); demonstrațiile de "Master pentru cineva care nu cere"; orice intervenție care presupune cunoștințe pe care grupul nu le are. Adaptează — nu transferi mecanic.
-

Acest ghid de aplicare e construit pentru ca M6 să nu rămână o experiență închisă în sala de curs, ci să devină o practică de viață — și o sursă de facilitare pentru alții. Ce ai primit, dă mai departe — în formă adaptată contextului, cu respect pentru călătoria celor cu care lucrezi, fără presiunea de a fi Tony Robbins. Cum spunea Horia: "scopul e să contribui pe cât pot, atât cât vor și ei și sunt pregătiți să primească."