

# MODUL 2 — CHEAT SHEET

---

## NLP Master Practitioner 2025 — Recapitulare Ultra-Condensată

---

### TEMA: CRITERII & METAPROGRAME

---

#### CRITERII

- **Definiție:** Standarde interioare subiective de evaluare a experiențelor
  - 100% subiective, contextuale, ierarhice, declanșează emoții
  - **Valori** (macro, stabile)  $\neq$  **Criterii** (micro, contextuale)
  - **Elicitare:** „Ce e important pentru tine când...?”, „Cum știi că...?”
  - **Semnificații:** emoțiile vin din semnificații, nu din experiențe
  - **Adaptare hedonică:** creierul normalizează orice nivel; contracarezi prin observare și „post de bine”
- 

#### METAPROGRAME — Tabel Complet

#	Metaprogram	Pol A	Pol B	Întrebare calibrare
1	Nivel motivație	<b>Proactiv</b> (inițiază)	<b>Reactiv</b> (așteaptă stimul)	Observă: acționează sau analizează?
2	Direcție motivație	<b>Înspre</b> (câștig) ~30%	<b>Dinspre</b> (evitare durere) ~70%	„Ce te motivează să...?”
3	Sursă motivație	<b>Intern</b> (decide singur) 40%	<b>Extern</b> (validare alții) 40%	„Cum știi că ai făcut treabă bună?”
4	Rațiune motivație	<b>Opțiuni</b> (varianțe, excepții)	<b>Proceduri</b> (pași, fir roșu)	„De ce ai ales asta?” (criterii vs. proces)
5	Factor decizie	<b>Asemănare</b> (stabilitate)	<b>Diferență</b> (schimbare)	„Ce observi primul?”
6	Stil lucru	<b>Independent / Proximitate / Cooperant</b>	—	„Când lucrezi cel mai bine?”

**Reguli universale:** NU sunt personalitate; sunt contextuale; extremele = problematice; se antrenează

---

## FORMULE DE REȚINUT

- **Curaj** = anxietate + entuziasm simultan (vine ÎNAINTE de acțiune)
- **Încredere** vine DUPĂ ce ai acționat cu curaj
- **FOMO** = tipar dinspre (fuga de regret, NU atracție)
- **Intern** ≠ **Introvert** (concepte diferite!)
- **Narcisism** corelează cu intern extrem
- **Blocaj obiectiv** = obiectivul descris în tiparul motivațional greșit
- **Sindrom impostor** = îl au toți cei care se expun; nu dispare
- **Pilot automat**: simpla observare îl dezactivează instant

## LIMBAJ DE INFLUENȚARE — Rezumat

Tip	Ce funcționează	Ce NU funcționează
Proactiv	„Să te văd", „Hai!", direct	Explicații lungi, ședințe
Reactiv	„Îți las timp", termen rezonabil	Presiune imediată
Intern	„Doar tu poți decide", informații	„Alții au făcut..."
Extern	Testimoniale, „Vei fi apreciat"	„Decide singur"
Opțional	„Fac excepție pentru tine", alegeri	Proceduri rigide
Procedural	Pași clari, metodologie	Liste de opțiuni

## EXERCIȚII CHEIE

**Matricea Identității** (4 întrebări coaching):

1. Ce se întâmplă dacă fac?
2. Ce se întâmplă dacă NU fac?
3. Ce NU se întâmplă dacă fac?
4. Ce NU se întâmplă dacă NU fac?

**Elicitare criterii** (perechi): explorator + ghid + metamodel → criterii + ierarhie

## ISTORIE METAPROGRAME

Chomsky (3 filtre) → Leslie Bandler (~60 metaprograme) → Roger Bailey (LAB Profile, corporate) → **Shelle Rose Charvet** ("Words That Change Minds", ~14 relevante)

## CARTE OBLIGATORIE M2

**Shelle Rose Charvet — "Words That Change Minds"** (Cuvinte care schimbă minți)

## **VINE ÎN MODULE VIITOARE**

- **Modul 3:** Strategii inconștiente / micro-comportamente
- Cadrare (framing) detaliat
- Sleight of Mouth (limbaj hipnotic avansat)