

MODUL 5 — NLP Master Practitioner 2025

Notițe Exhaustive pentru Recapitulare și Testare

Trainer: Marius (co-trainer, specialist psihologie transpersonală)

Structură: 3 zile — Ziua 1 (Z1A-Z1D) + Ziua 2 (Z2A) + Ziua 3 (Z3A-Z3D)

Teme centrale: CORE TRANSFORMATION, SINELE, GÂNDIRE SISTEMICĂ, CONSTELAȚII SISTEMICE

Notă importantă: Marius predă diferit de Horia — mai puțin structurat rațional, mai experiențial și transpersonal. Stilul lui intenționat combină înțelegere cu neînțelegere, pentru că „ce înțeleg, nu mă transformă.”

ZIUA 1 — PARADIGME, SINELE, CORE TRANSFORMATION (TEORIE)

Z1A — Gândire Sistemică + Demonstrație Live

Diferența Fundamentală Practitioner → Master

„La practitioner mă uit, văd efectul și vreau să anulez efectul. La Master, văd că acțiunea este EA ÎNSĂȘI un efect al cauzei reale.”

Metafora cârjei (piesa centrală a Modulului 5):

„Nivelul de practitioner te-a învățat să rezolvi cârja. Dar cârja e un efect. Sistemul e mult mai amplu.”

Voința ca indicator de strategie greșită:

„Când ai folosit un miligram de voință, deja ai folosit o metodă greșită. Strategia din start e începută greșit.”

„Tu consideri că e cel mai prost lucru pe care îl faci. În realitate este cel mai bun lucru pe care l-a decis psihicul tău.”

Teoria Sistemelor — Regulile

1. **Sistemul > suma pieselor** — piesele separate ≠ mașina asamblată
2. Detașare de piesă → privești ansamblu → categorii superioare
3. „Din câte perspective m-am uitat la această situație?”
4. „Tu vezi următorul pas, vizionarul vede ultimul pas”
5. Mintează gândește în consum minim de energie

6. Trebuie surplus de energie pentru schimbare (metafora bateriei solare 100% încărcată → 100% descărcată = stagnare)

Părțile = Softuri ale Psihicului

„Gândește-te la o situație trăită prima dată. Cum ai reacționat, gândit, simțit — aia e softul părții. L-ai creat atunci, pe loc.”

- Create la prima emoție intensă
- Nu se auto-updatează (ca un program care nu interacționează cu altele)
- Se pot upgrada: „Preia din mintea mea tot ce am învățat”
- Frica = parte cu strategie depășită (metafora copilului de 28 ani și priza)

Demonstrație Live cu Alexandra — Linia Timpului și Frica

- Alexandra nu vedea linia timpului → diagnostic: frica blochează transa → fără transă, fără acces la subconștient
- Frica externalizată: „lași-o mie să ți-o țin câteva minute”
- Ceața pe viitor = prieten care te protejează
- Frica de frică (meta-emoție): „Mă uit cu frică la frică mea”
- Negociere cu frica: „Propune-i să evolueze, să-și adapteze strategia”

Metafore Z1A

- **Cârja** — simptomul ca cea mai bună resursă aleasă de psihic
- **Bateria solară** — încărcare/descărcare 100% = stagnare
- **Cei 100 de lei** — câștigi 100, cheltuiești 100 = nu poți cumpăra nici un plic de ceai în plus
- **Clientul cu 8 milioane** — relativitatea; avea „doar” 8 milioane de euro și vile la mare, dar era depresiv

Z1B — Paradigme + Core Transformation (Introducere)

Harta ≠ Teritoriul — Aprofundat cu Fizică și Chimie

Culoarea: Un obiect roșu este singura culoare pe care NU o are — o respinge. Ce vedem = ce nu e acolo.

„Noi trăim într-o realitate care e exact pe dosul a ceea ce gândim că este.”

Atingerea: Atomii nu se ating niciodată — câmpurile electromagnetice se resping.

Gustul: Zahărul face parte din familia chimică a benzinei. Materia nu are gust — gusturile sunt ETICHETE ale creierului.

Scopul pedagogic:

„Te forțez să ieși din lumea limitată, pentru că urmează concepte unde am nevoie de altă gândire.”

Sinele vs. Eul Psihologic

Eul psihologic: „O rază de soare proiectată printre nori”

Sinele: Ce rămâne neschimbat de la naștere — nu simțuri, nu gânduri, nu emoții.

„Eul care se uită la emoții e același de când ne-am născut.”

Amnesia sinelui:

„Problemele sunt reperele care ne întorc la acest sine necondițional.”

Legătura cu Jung:

„Jung a numit procesul individuare, dar este ceea ce în tradiție orientală se numește iluminare.”

Dualitatea

„Ceva care îți aduce fericire e în grad să îți aducă același nivel de suferință.”
„Scopul este depășirea dualității și reîntoarcerea în unitatea sinelui.”

Core Transformation — Autori și Principii

Creatori: Steve Andreas și Connirae Andreas (s-au rupt de Bandler pe componenta transpersonală)

Top 4 tehnici mondiale: Core Transformation, EMDR, Respirație Holotropică, Constelații Sistemice

„Core Transformation este în esență un proces NLP care te reconectează cu sinele tău.”

„Orice blocaj este de fapt un reper ca să mă pot întoarce acasă.”

„Când nimic nu funcționează, fă Core Transformation” (dicton NLP)

Cele 5 Stări Esențiale (Porți către Sine)

#	Stare	Descrierea lui Marius
1	Existență/A fi	„Ca și cum toată viața ai dormit și brusc te-ai trezit. Atât de valoros e faptul că ești”
2	Pace/Liniște	„Totul în univers e perfect aliniat. Simfonie. Parcă plutești. Ești sursa senzației”
3	Iubire necondiționată	„Nu iubești pe cineva. Pur și simplu EȘTI iubirea în momentul ăla”
4	Fericire	„Totul e ok. Fără motiv, fără condiție”
5	Unitate	„Tu ești întregul univers. Nu mai există un al doilea”

„Atenție, nici una din stările acestea nu poate fi exprimată complet prin cuvinte. Te lasă fără cuvinte.”

Referințe Z1B

- **Film: Don Juan de Marco** — „Cel mai spiritual film” — uitarea cine ești cu adevărat
- **Film: Matrix** — hartă vs. teritoriu concretizat
- **Herman Hesse** — Siddhartha; Narcis și Gură de Aur
- **Vedanta** — filozofie dualitate/transcendere
- **Richard Bach** — Iluzii

Z1C — Core Transformation (Scriptul Pas cu Pas)

Cele Două Niveluri de Trăire

1. **Nivelul minții:** stimul → filtre → reprezentare → emoție → semnificație → reacție (totul = aparat mental)
2. **Nivelul sinelui:** mintea nu funcționează; experiență de a fi, nu de a gândi; non-duală

Mintea = Aparat de Etichetat

„E ca și cum te duci la florărie și în loc să miroși florile, te interesează cum se numesc.”

„Noi ajungem să ne gândim viața, nu să trăim viața.”

„Bebelușii trăiesc experiența sinelui. Pe măsură ce apare limbajul, ne depărtăm de Sine.”

Singura Cauză a Tuturor Problemelor

„Singura cauza este că noi trăim experiența vieții de la nivelul minții, nu de la nivelul sinelui.”

Pași Core Transformation (Script Complet)

PASUL 1 — Identificarea problemei: „Ce sentiment/comportament vrei să schimbi?”

PASUL 2 — Inducere transă: „Gândește-te la un moment specific când problema a apărut”

- Transă = fundamentală; fără ea nicăieri

- „Responsabilitatea e a ta când faci Core Transformation”

PASUL 3 — Localizare Parte: „Unde simți că trăiește această parte?”

- Salutare: „mulțumește-i pentru că există, are o intenție bună pentru tine”

PASUL 4 — Prima întrebare: „Ce îți dorești tu pentru binele meu?”

PASUL 5 — Mulțumire (CRITIC — fără asta se blochează!)

PAȘII 6-7 — Lanțul scopurilor (12+ iterații, alternând sinonimele):

„Când ai obținut pentru mine [răspunsul anterior], în mod deplin și complet — ce este chiar mai important?”

Regula formulării: Răspunsul anterior menționat DE DOUĂ ORI în întrebare (ca treaptă pe care Partea calcă)

Dinamica: Concret → Abstract (mașină → libertate → fericire → liniște/iubire/unitate)

PASUL 8 — Verificare stare esențială: „Mai e ceva chiar mai important?”

Criteriile Stării Esențiale (pentru ghid)

1. Minim 12 întrebări
2. Răspuns = un singur cuvânt trăit ca emoție (nu acțiune)
3. Nu mai are răspuns la întrebarea de probă
4. Se vede pe chip: plutare, zâmbet, lacrimi de beatitudine, WOW/uimire
5. „N-am trăit niciodată asta” — dacă poți compara, nu ai ajuns

Z1D — Core Transformation: Cele 5 Capitle Complete

Raportul Ghid-Explorator

„Ce înseamnă a fi în raport cu exploratorul? Să fii cu adevărat interesat, ca și când cel mai bun prieten al tău trece prin acea experiență.”

Exercițiu pre-CT: Ochi închiși, îmbrățișați → simte vulnerabilitatea celuilalt, fără mască.

Rațional vs. Emoțional (Marius demontează mitul)

„Prima dată decidem emoțional. După aia intervine cortexul, se uită la decizie și zice: justifică.”

„Rolul raționalului = să calmeze sentimentul de vinovăție dat de emoțiile noastre.”

- Stimulul ajunge la amigdală (emoțional) de 3x mai repede decât la cortex (rațional)

Starea Esențială — Cum o recunoști

„Dacă ai dubiu, nu ai fost în starea esențială. Ai o certitudine atât de clară...”

„Nu există 'un pic'. La stările esențiale, e ca și cum ai zice 'un pic însărcinat'.”

- Se vede extern: modul de a apuca microfonul, de a deschide ochii

CELE 5 CAPITOLE ALE CORE TRANSFORMATION

CAPITOLUL 1: Atingerea Stării Esențiale

(Descris complet în Z1C — dialogul cu Partea, 12+ întrebări, starea esențială)

CAPITOLUL 2: Inversarea Lanțurilor (Generalizarea Stării Esențiale)

Principiu: Părțile cred că trebuie să FACĂ ceva ca să experimenteze stările esențiale. CT arată că starea e deja a lor.

Pas 1: Invită partea să pășească în starea esențială

Pas 2: Ancorare + inversare — cobori cu starea esențială prin fiecare scop anterior:

„Când ai deja liniștea, în ce fel va face lucrurile diferite faptul că DEJA ai liniștea?”

- Repeti cuvântul-ancoră de mai multe ori (intenționat neromânesc — menține transa)

- „Răspunsul nu mai e prin cuvinte — e o scurtă trăire interioară”

Pas 3: Cobori până la problemă originală:

„Cum faptul că ai DEJA starea esențială schimbă situațiile în care obișnuiai să ai [problema]?”

Pas 4: Future pacing

CAPITOLUL 3: Maturizarea Părții (cel mai lung și important capitol)

De ce e necesar: Partea e imatura — creată la o anumită vârstă, nu s-a auto-updatat.

„Ce însemna relația la 5 ani? Să împarți bomboane. Dacă aceeași parte se ocupă de relație la 30 ani...”

Pas 1: „Câți ani ai?” (dacă răspunde abstract: „transformă în ani pe care îi pot înțelege”)

Pas 2: Explici limitele: partea nu a beneficiat de experiențele ulterioare

Pas 3: „Vrei să-ți faci sarcina mai ușoară?” → aștepti DA

- Dacă NU: „Ce ai nevoie din partea mea ca să accepti?” → oferă simbolic → reîntreabă

Pas 4: Comanda de creștere:

„Invită partea să se dezvolte înainte prin timp, lăsând starea esențială să radieze prin toată experiența ta, până la vârsta ta actuală.”

- Ca un scanner care trece prin tot hard disk-ul, se îmbogățește, lasă starea esențială pe fiecare fișier

Pas 5: Verificare locație → invită partea în interior

Pas 6: Integrare în corp — starea esențială se extinde în fiecare celulă

Pas 7: Reluare scopuri (enumerare cu pauze)

CAPITOLUL 4: Alte Părți Implicate

Întrebări verificare:

1. „Există altă parte cu legătură cu situația?”

2. „Obiectează vreo parte să am starea esențială?”

Dacă DA → reia de la Cap. 1, Pas 2 (aceeași problemă, altă parte)

- Maxim 4 părți întâlnite (durata: până la 9 ore)

CAPITOLUL 5: Linia Timpului Transgenerațională (cel mai profund)

Pas 1: Linia timpului mental pe podea

Pas 2: Deplasare PE LÂNGĂ linia timpului (disociat) până la momentul conceperii

Pas 3: Cu fața spre trecut

Pas 4: Vizualizezi cele două linii ale timpului — mama și tata — care se intersectează în momentul conceperii tale

„E un moment de intersecție între două destine.”

Pași 5-7 (pentru fiecare părinte):

- Privești de-a lungul liniei timpului părintelui, înapoi la bunici

- Trimiți starea esențială către bunici

- Mama/tata e concepută în mediu plin de stare esențială → crește absorbind-o → devine adult

Pas 8: Repetă pentru celălalt părinte

Pas 9 (momentul conceperii TALE):

„Ești o singură celulă într-un univers plin cu iubire. Când ești două celule, iubirea se dublează. Când ești patru, se quadruplează.”

Pas 10 (nașterea):

„Născându-te într-o familie care te sprijină, ținut în brațe de ambi părinți pentru prima dată”

Pas 11: Deplasare înainte prin timp cu starea esențială în fiecare experiență

Pas 12: Future pacing cu starea esențială complet accesibilă

Durata CT

- Medie: 1,5-2 ore/persoană
- Cu 4 părți: până la 9 ore
- Ghidul lucrează cu foaia în mână — NU se memorează (nici Marius după 10 ani)

Calea Paradoxală

„Nu trebuie să faci nimic. O ai deja, trebuie doar să pășești în ea.”

„Nu contează cum e mintea ta, tu poți să afli cine ești.” (mesajul lui Iisus/Buddha)

Recomandare: minim 6 ori pe an Core Transformation

ZIUA 2 — CORE TRANSFORMATION (PRACTICĂ)

Z2A — Practică CT + Mecanică Profundă

Exercițiu Pregătitor: „Mășinuța”

- Doi câte doi: unul cu spatele, celălalt îl ghidează cu mâinile pe umeri, prin sală, cu ochii închiși
- Scop: antrenarea capacității de a renunța la control
- Mâinile ferme = siguranță; vocea fermă a ghidului

Mecanica Profundă CT

Abstractizarea:

„Prin faptul că o forțez să fie din ce în ce mai departe de exterior și mai în interior. Devine din ce în ce mai abstractă.”

„Până la nivelul la care mintea zice: Nu mai înțeleg. Mai profund de atât nu mai exist. În secunda aia ai acces la starea esențială."

99% Irațional / 1% Rațional

„Noi suntem ființe 99% iraționale. Ne construim toată viața în jurul a 1% rațional. Ironic."

„Ca să accesez cei 99%, trebuie să fac o schimbare de paradigmă — intru într-un alt mod de funcționare al minții."

Calibrare: Parte vs. Minte

- **Parte** (subconștient): răspuns surprinzător, nu are sens imediat, nu puteai anticipa
- **Minte** (conștient): logic, anticipabil, „are sens"
 - > „Când o să zici 'nu are niciun sens acest răspuns', atunci ești în direcția bună"

„Piese de Lego ale NLP"

„La nivel de Master trebuie să știi să vă creați singuri exerciții de NLP. Trebuie să desfaci piesele de Lego și să le reasamblî în altă formă."

Identitatea de Master NLP

„După ce ai ghidat Core Transformation, începi să-ți asumi identitatea de Master NLP."

ZIUA 3 — DEBRIEFING CT + CONSTELAȚII SISTEMICE

Z3A — Debriefing CT + Starea Rigpa + Relație de Cuplu

Criteriile Stării Esențiale (din debriefing)

1. **Intensitate copleșitoare:** „Nu mai poți să te miști doar ca să savurezi starea"
2. **Întoarcere acasă:** „M-am întors acasă. Nu mai vreau niciodată să ies"
3. **Comportament schimbat vizibil:** Familie zice „Ce ți s-a întâmplat?"
4. **Familiaritate:** „Parcă îl știu de undeva" — de familiar

Starea Rigpa (Peste Cele 5)

- Descrisă de participantul Darian: „Nu era nimic. Nu exista absolut nimic"
- Marius: „Se numește Rigpa în tradiția tibetană — vidul din care pleacă totul"

- Are valența de „lumină clară” — lumină orbitoare
- „Dacă ai fi conștient de propria moarte, ai trăi această stare”

Cum Vorbesc Părțile — Indicator Diagnostic

- **Persoana I** (eu vreau, eu doresc) = mintea conștientă → nu ești în subconștient
- **Persoana a II-a** (îmi doresc PENTRU TINE) = Partea → ești în subconștient
- Accesul la Părți necesită transă — „în rațional, Partea nu există”

Așteptarea Blochează Procesul

„Orice așteptare blochează oprirea minții. Creezi o scenă a viitorului cu mintea. Mintea trebuie să funcționeze ca să păstreze scena vie.”

Relația de Cuplu — Principii Transpersonale

„Relația este un simulacru exterior al întregului pe care nu suntem în stare să-l găsim în interior.”
 „Când eu vreau ceva de la tine, nu e iubire. Iubirea implică eu pot să-ți dau.”
 „Sentimentul de iubire apare doar când individul își cunoaște Eul — trăiește stările esențiale.”

Umbra ca Izvor Dublu

„Umbra este izvorul atât a întunericului, cât și a luminii. E cel mai important lucru din viața noastră.”

Lucrurile Neimportante = Cele Mai Importante (Gândire Sistemică Master)

„Ce nu ți-aduci aminte este mai important decât ce ți-aduci aminte.”
 „Gândirea sistemică zice lucrurile importante și lucrurile neimportante sunt la fel de importante.”

Z3B — Inconștientul Colectiv + Constelații (Teorie)

Conștient / Subconștient / Inconștient

„Imaginați-vă camera într-un întuneric total. Ai o lanternă laser. Punctul ăla = conștient. Toată camera = inconștient.”
 - Subconștientul știe în timp real frecvența inimii fiecărui om din sală
 - Inconștientul știe tot trecutul ȘI tot viitorul fiecărui om

Inconștientul Colectiv (Jung)

„La un nivel foarte profund, toți munții sunt parte din același material, au aceeași rădăcină.” (metafora munților)

„E ca un internet care conectează computerele noastre. Ecranele nu sunt conectate, dar rețeaua da.” (metafora internetului)

- Stratificare: colectiv (specie) → al națiunii → al familiei → individual
- Conține TOATE informațiile trăite de specie
- Nu funcționează supus timpului
- Echivalent orientat: Akasha

Arhetipurile = Tiparele din Inconștient

„Fără să fii activ acel arhetip, nu ești creativ. Fără un alt arhetip, nu poți vorbi în public.”

Panorama Socială

- Toate persoanele cunoscute (inclusiv Hitler, Moș Crăciun) trăiesc în inconștientul nostru
- Ne comportăm în funcție de cumulul panoramei sociale

Constelații Sistemice — Introducere

„Lucrurile în interiorul nostru uneori nu sunt aranjate cum trebuie. E ca un puzzle dat peste cap.”

„Constelațiile ne ajută să scoatem piesă cu piesă și să dăm voie inconștientului colectiv să le așeze.”

Tipuri Constelații

1. **Directive** (99% pe piață) — facilitatorul conduce → spectaculoase dar mai puțin eficiente
2. **Non-directive** (predat la Master) — inconștientul ghidează → transformative
3. **Fără cunoașterea rolurilor** (cea mai puternică)

Z3C — Constelații Sistemice (Protocol Complet + Demo Live)

Înțelegere vs. Trăire — Concept Central

„Schimbările în viața noastră nu se obțin datorită cunoașterii, ci datorită experiențelor.”

„A înțelege este cel mai rău lucru pe care îl putem face.”

„Înțelegerea este nevoia noastră de siguranță și de control.”
„Rețineți: ce înțeleg, nu mă transformă. Ca să existe putere de transformare, trebuie să rămână în a nu înțelege.”
„Confuzia e starea de care am nevoie.”
„Adevărata noastră putere este în zona de neînțeles.”

Proiecția și Introiecția în Constelații

- Proiectăm pe ceilalți ce este în interiorul nostru (ca testul Rorschach)
- Introiectăm din exterior ce avem nevoie
 - > „Constelația face exact chestia asta”

Protocolul Complet Non-Directiv

- 1. Asociat/Disociat + Soluție/Claritate**
- 2. Împuternicire:** „Vrei să faci parte? Tu vei fi [rol]”
- 3. Plasare în spațiu** (5-6 personaje la început)
- 4. Ancorare:** „Știi cine ești?” (repetat la fiecare adăugare)
- 5. Întrebări ciclice:** „Cum te simți?” / „Ai un mesaj?”
- 6. Schimbare locuri** (doar la permisiune)
- 7. Oprire** (nimeni nu mai simte nevoia de mișcare)
- 8. Închidere:** cerc + nume real de 3 ori (break state)

Regulile Facilitatorului

- Mereu pe la spatele participanților; nu privește; minimizează influența
- Mesaje PRIN facilitator (nu dialog direct)
- Max ~5 cuvinte per mesaj
- Rută deliberat lungă între participanți (dă timp transei)
- Exploratorul scos din sală la debriefing
- Exploratorul NU vorbește despre constelație după

Reguli Sistem

- **Nimeni nu poate fi scos** — doar adăugat echilibru (metafora mâncării cu ingredient amar)
- **Toți din sală** sunt în constelație (chiar și spectatorii)
- **6 luni pauză** pe aceeași problemă
- **Telefonul pe mod avion** (nu silențios)
- „Cu cât mai spectaculoasă, cu atât mai puțin eficientă”

Indicatorul Corect de Transă

„Tendința de a căsca. Somnolența. Atunci suntem unde trebuie. Nu e film de acțiune!”

Z3D — Constelații cu Creioane + Închidere

Constelația cu Creioane

- Aceeași putere ca și cu persoane
- Transă implicită: „În secunda în care ai zis 'creionul verde e bunicul', ești în transă"
- Se poate face SINGUR, acasă
- Orice obiect merge (creioane, păpuși, obiecte)
- Orice tip de problemă (familie, sănătate, finanțe)

Constelația ≠ Copie a Realității

„Vine și îți aduce ce ai nevoie să așezi lucrurile, nu ceea ce e real"

„Bunicul nu a zis niciodată te iubesc. În constelație, uite că-mi zice. Asta ai avut nevoie"

Nimeni Nu Iese din Sistem

„Nu pot să scot nimic din sistem. Pot doar să adaug ceva care modifice traiectoria"

„Și dacă o persoană a murit, subconștientul tău păstrează prezența ei"

Break State din Rol = Repetă-ți Numele de 3 Ori

„O întrerupere de stare, spunându-ți propriul nume de 3 ori"

- Uneori necesită 5-6 repetări (asociere foarte intensă cu rolul)

Efectul se Propagă

- Constelația are efect și asupra persoanelor reprezentate, fără știrea lor
 - Metafora cărărilor: „Făcând constelații, ești persoana care rescrie cărările"
-

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE COMPLETE —

MODUL 5

Autor	Titlu/Contribuție	Context
Steve & Connirae Andreas	Core Transformation	Creatorii tehnicii
Carl Gustav Jung	Individuare, arhetipuri, inconștientul colectiv	Cadru teoretic central
Herman Hesse	Siddhartha; Narcis și Gură de Aur	Sinele vs. mintea; trăire vs. înțelegere
Richard Bach	Iluzii	„Pe calea fericirii vei afla motivul nașterii”
Vedanta	Filozofie dualitate/transcendere	„Se potrivește foarte bine pe cultura noastră”
Bhagavad Gita	„Niciun cuvânt nu l-a murdărit pe Brahman”	Limitele limbajului
Lucian Blaga	„Nu strivesc corola de minuni”	Mintea strivește experiența
Matthew Walker	Why We Sleep	Importanța somnului
Richard Bandler	Co-fondator NLP	Ruptura cu Andreas
Ramana Maharshi	„Cine sunt eu?”	Acces la sine
Film: Don Juan de Marco	Johnny Depp, Marlon Brando	Uitarea esenței
Film: Matrix		Hartă vs. teritoriu
Osho	Exerciții de reset irațional	Reconectare inconștient

TEHNICI ȘI EXERCIȚII — SUMAR COMPLET M5

Tehnică/Exercițiu	Sesiune	Descriere
Core Transformation	Z1C-Z2A	Scriptul complet: 12+ întrebări → stare esențială → maturizare
Constelații cu persoane	Z3C	Non-directiv, 5-6 personaje, întrebări ciclice
Constelații cu creioane	Z3D	Singur acasă, obiecte, aceeași putere
„Mășinuța” (pregătire CT)	Z2A	Doi câte doi, ghidat cu ochii închiși, renunțare control
Oprirea minții prin nume	Z3A	Repetă-ți numele cu ochii închiși până pierzi sensul
Break state din rol	Z3D	Repetă-ți numele real de 3 ori
Vizualizare linie timp (cu frică)	Z1A	Externalizare frică + ceața ca prieten
CT acasă singur	Z3A	„Ce îți dorești tu pentru binele meu?” pe problemă nouă