

MODUL 4 — NLP Master Practitioner 2025

Notițe Concentrate — Concepte Cheie & Tehnici

2 zile | Teme: STRATEGII NLP, ELICITARE, MODELARE

MINDMAP CONDENSAT

MODUL 4: STRATEGII & MODELARE

— STRATEGII NLP

- Definiție: secvență VACOG → rezultat specific
- Lanț causal: Stimul → Reprezentare → Emoție → Comportament → Rezultat
- buclă
 - Punct critic = element care dezactivează strategia
 - Trigger (multiplu) ≠ Incentive (recompensă)
 - Dialog intern (Ad) = element critic în orice strategie
 - Notare: VACOG + i/e + r/c + K+/K- + Ad + E/T + Repeat
 - „Cum fac asta?” = întrebarea fundamentală

— ELICITAREA STRATEGIILOR

- Pozitive (ce faci bine constant)
- Negative (autosabotaj – bucle repetitive)
- Atitudine de ucenic (zero presupuneri)
- Ascultare pe structură (nu conținut)
- Modificare: schimbi UN singur element critic

— MODELARE

- Implicită (mimetism – preia și ne-esențialul)
- Explicită (pe Piramida Dilts)
 - Mediu → Comportamente → Abilități/Emoții
 - Convingeri → Valori → Identitate → Apartenența
 - Filtru esențialitate la fiecare nivel
- Formula: explicită + curiozitate/admirație
- 4 Concluzii NLP (structură, mobilitate, coerență, semnificație)

— CONCEPTE SUPORT

- Disonanță cognitivă (abilitatea de a o suporta = calitate viață)
- Arhetipuri (Războinic/Magician/Rege/Iubit)
- Pilot automat vs. observare conștientă
- Procrastinare = evitare disconfort (nu lene)
- Semnificație → Convingere → Regulă

— EXERCIȚII

- Elicitare strategie pozitivă (perechi, 10 min)
- Elicitare strategie negativă (perechi, 10 min)
- Modelare pe Piramida Dilts (perechi, 20 min)

STRATEGII NLP — Conceptul Central

Definiție: Secvență precisă de reprezentări mentale (VACOG) care produce un rezultat specific, rulând pe pilot automat neurologic.

Lațul causal: Stimul Extern → Reprezentare Mentală (gând) → Emoție → Comportament → Rezultat → noul stimul (buclă)

3 Tipuri de strategii:

1. Conștiente și flexibile (știi ce faci, te adaptezi)
2. Conștiente dar neschimbate (știi dar nu schimbi — din frică, orgoliu, confort)
3. Inconștiente (nu știi cum faci, dar repeți tipare)

Microstrategii = ce faci în cap ca să simți instantaneu o emoție sau să faci un comportament ACUM

Punct Critic

- Elementul din strategie fără care nu funcționează
- Schimbi UN singur element critic → strategia se schimbă complet
- Nu rescii toată strategia (produce disonanță extremă)

Trigger vs. Incentive

- **Trigger** = declanșatorul care pornește strategia (poate fi MULTIPLU)
- **Incentive** = recompensa care menține comportamentul
- Exemplu fumat: trigger = vede pe cineva fumând; incentive = senzația de masculinitate

Dialog Intern (Ad)

- Tip special de auditiv, întotdeauna intern
- Calitatea lui (voce, ton, ritm, cuvinte) schimbă rezultatul strategiei
- „Majoritatea oamenilor își vorbesc ca și cum ar fi dușmani”

NOTARE STRATEGII — Sistemul VACOG

Sistem	Subcategorii	Notații
Visual	Intern/Extern, Amintit/Construit	Vi, Ve, Vr, Vc
Auditiv	Intern/Extern, Amintit/Construit, Dialog	Ai, Ae, Ar, Ac, Ad
Kinestezic	Intern/Extern, Amintit/Construit, +/-	Ki, Ke, Kr, Kc, K+ , K-
Evaluare	Test/Comparație	E sau T
Buclă	Secvență repetată	Repeat

Exemplu complet (strategia de trezire — trainer):

Ae(alarmă) → Vi(negru) → Ad(„Ești prost dimineața”) → K- → Ve(ceas) → E(evaluare) → Ad(„Am timp”) → Ke(snooze) → **Repeat**

ELICITAREA STRATEGIILOR

Întrebări Cheie

- „Cum faci asta?” / „Care e primul pas?”
- „Ce se întâmplă după?” / „Se mai întâmplă ceva înainte?”
- „Ce e nevoie să se întâmple ca să pornească procesul?”
- „E obligatoriu? Dacă nu faci X, se mai întâmplă?”
- „Dacă ar fi să predau cuiva cum fac eu greșit — ce l-aș învăța?”

Principii

- **Atitudine de ucenic** — zero presupuneri de pe propria hartă
- **Ascultare pe structură** — identifici V/A/K, nu conținut emoțional
- Nu completa de pe propria hartă ce persoana nu spune
- Stai pe structură, nu pe conținut (nu intra în „topoganul poveștii”)

Modificarea Strategiei

1. Elicitezi complet
 2. Identifici punctul critic
 3. Schimbi UN element (calitate, submodalitate, orientare intern/extern)
 4. Testezi → repeți → de la iterația 3 devine „a fost mereu așa”
-

MODELARE

Implicită vs. Explicită

Implicită	Explicită
Mimetism inconștient	Proces conștient, structurat
Preia și ne-esențialul	Extrage doar esențialul
Fără minte critică	Pe Piramida Dilts + filtru
Funcționează la copii	Funcționează la adulți maturi

Piramida Nivelelor Neurologice (Dilts) — Aplicată în Modelare

Nivel	Întrebare	Ce extragi
1. Mediu	„Unde ești? Ce e nevoie lângă tine?”	Condiții fizice
2. Comportamente	„Ce faci primul? Ce urmează?”	Pași secvențiali
3. Abilități/Emoții	„Ce poți face? În ce emoție ești?”	Competențe + stare
4. Convingeri	„Ce crezi că e adevărat?”	Credințe necesare
5. Valori	„Ce e important pentru tine?”	Valori transcontextuale
6. Identitate	„Cine ești când faci asta?”	Rolul identitar
7. Apartenență	„Cui servești?”	Misiunea/grupul

Filtru la fiecare nivel: „Este X esențial sau doar preferabil?” / „Ce se întâmplă dacă nu e X?”

Formula de aur: Modelare explicită + Atitudine de curiozitate sinceră și admirație = Rezultate maxime

4 Concluzii NLP

1. Orice experiență are o **structură** (secvență de pași)
2. Experiența este **mobilă** (transferabilă, schimbabilă)
3. Oamenii caută **menținerea coerenței** (explică autosabotajul)
4. Oamenii emit **semnificații** pe bandă rulantă (emoțiile vin din semnificație)

CONCEPTE SUPORT

Disonanță Cognitivă

- Conflict între ce vreau și ce știu / între ce cred și ce mi se dovedește
- „Abilitatea de a suporta disonanța = calitatea vieții pe termen lung”
- La Master: susții ambele hărți simultan fără să argumentezi una vs. alta

Arhetipuri (Robbins / Moore & Gillette)

- **Războinicul:** Acțiune, efort, protecție → umbra: burnout
- **Magicianul:** Rezultate fără efort aparent, dans → Gandalf
- **Regele:** Strateg, lider comunitate
- **Iubitul:** Conexiune, parteneriat (uitat în cuplu)
- **Burnout = blocat în Războinic** fără Magician

Procrastinare = Program Bine Intenționat

- Evitare a disconfortului perceput (nu lene)
- Dai semnificație negativă → eviți → autosabotaj
- Soluție: „Amână amânarea”

Semnificație → Convingere → Regulă

- Semnificația = „pentru că” (flexibilă, subiectivă)
- Convingerea = semnificație repetată, neconcestată
- Libertatea interioară = ce semnificații NE ALEGEM NOI

EXERCIȚII M4

Exercițiu	Format	Durată
Elicitare strategie pozitivă	Perechi	10 min/pers
Elicitare strategie negativă	Aceleași perechi	10 min/pers
Modelare pe Piramida Dilts	Perechi noi	20-30 min
„Cum fac asta?” (auto-interogare)	Individual, zilnic	Continuu
3 Niveluri obiectiv (Minim/Mediu/Maxim)	Individual	Per obiectiv

CĂRȚI RECOMANDATE M4

Carte	Autor	Relevanță
Strategii de Geniu	Robert Dilts	Strategii oameni remarcabili
Eat the Frog	Brian Tracy	Fă primul lucru ce nu-ți place
Why We Sleep	Matthew Walker	Importanța somnului
King, Warrior, Magician, Lover	Moore & Gillette	Arhetipuri masculine

VINE ÎN MODULUL URMĂTOR

- **Modul 5** (Marius, 3 zile): Core Transformation (Andreas) + Hipnoză Ericksoniană (Milton Model)
- **Modul 6** (Horia): Închidere Master