

MODUL 5 — PARADIGME, SINELE & CORE TRANSFORMATION

Caiet de Facilitator

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

Format: 3 zile / ~58 participanți / NLP Master Practitioner 2025

Stil: Experiențial, transpersonal, intenționat neliniar. Marius predă prin stare, nu prin structură. Confuzia e vehicul pedagogic, nu accident.

Firul roșu al modulului

Modulul 5 este o inversare completă a paradigmei NLP Practitioner. Practitioner-ul învață să rezolve simptome (cârje). Master-ul învață că simptomele sunt efecte ale unei cauze unice: deconectarea de sine. Core Transformation este instrumentul care reconectează.

Firul zilelor:

- **Ziua 1:** Demolarea paradigmei vechi (gândire sistemică, relativitatea percepției) → introducerea sinelui → scriptul complet CT (teorie)
- **Ziua 2:** Practică CT în perechi — antrenarea abandonului de control, transa, comunicarea cu părțile
- **Ziua 3:** Debriefing CT → inconștientul colectiv → constelații sistемice (cu persoane + cu creioane)

Tensiunea centrală: **a înțelege vs. a trăi**. Marius o formulează direct: „Ce înțeleg, nu mă transformă.”

Ziua 1: Demolarea hărții și reconstrucția sinelui

Blocul 1 (Z1A): Gândire sistemică — de la piese la ansamblu

Marius deschide cu o întrebare soft: cum a fost practitioner-ul, cum a fost master-ul? Cursanții răspund cu propria experiență — raport instant, validare, teren pregătit.

Metafora cârjei — piesa centrală a modulului:

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

Sens: fumatul, mâncatul compulsiv, anxietatea — toate sunt cârje alese de psihic ca cea mai bună soluție disponibilă. Dacă iei cârja fără a rezolva cauza, apare o altă cârjă, eventual mai distructivă.

Voința ca indicator de strategie greșită:

„Când ai folosit un miligram de voință, deja ai folosit o metodă greșită.”

Corelație IFS: ceea ce Marius numește „parte” este echivalentul unui protector în IFS (Internal Family Systems). Partea nu e inamicul — e un gardian cu strategie depășită.

Corelație neuroștiință: voința epuizează cortexul prefrontal (Baumeister, „ego depletion”). Schimbarea durabilă nu vine din forță, ci din reorganizarea sistemului.

Regulile gândirii sistemice:

1. Sistemul > suma pieselor (piesele demontate ale mașinii ≠ mașina)
2. Detașare de piesă → privesc ansamblul → categorii superioare
3. Mișcare pe verticală: viziune (ansamblu) ↔ execuție (detaliu)
4. „Tu vezi următorul pas, vizionarul vede ultimul pas”

Demonstrație live: Alexandra și linia timpului

Alexandra nu-și vede linia timpului. Marius diagnostichează: frica blochează transa, fără transă nu există acces la subconștient.

Intervenția (pas cu pas):

1. Externalizare frică: „Lasă-mi-o mie, o țin eu pentru tine”
2. Reframe ceața pe viitor: „Ceața e prietena ta, te protejează”
3. Descoperirea meta-emoției: „Mă uit cu frică la frica mea” — frica de frică
4. Negociere cu partea: „Ești de acord să-ți îmbunătățești strategia?”
5. Nu i se ia frica. I se propune fricii să evolueze.

Corelație IFS: Schwartz numește asta „unburdening” — nu elimini protectorul, îl ajuți să-și actualizeze rolul.

Corelație attachment theory: frica de a vedea viitorul semnalează un attachment anxios — copilul care nu s-a simțit suficient de sigur ca să exploreze.

Blocul 2 (Z1B): Paradigme — demolarea realității percepute

Trei demonstrații de fizică/chimie care sparg paradigma:

- **Culoarea:** Obiectul roșu respinge roșul — vedem ce NU este acolo
- **Atingerea:** Atomii nu se ating niciodată — câmpurile se resping
- **Gustul:** Zahărul nu e dulce — dulcele e eticheta creierului pe o structură moleculară

Scopul pedagogic:

„Te forțez să ieși din lumea limitată, pentru că urmează concepte unde am nevoie de altă gândire. Fără această deschidere, aș face o pseudo-transformare pe o fundație rigid.”

Introducerea sinelui:

Marius folosește o abordare fenomenologică: ce rămâne neschimbat de la naștere? Nu corpul, nu gândurile, nu emoțiile. Rămâne sentimentul de a fi — „exist”. Acesta e sinele.

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

Cele 5 stări esențiale (porți către sine):

1. **Existență/A fi** — „Ca și cum toată viața ai dormit și brusc te-ai trezit”
2. **Pace/Liniște** — „Totul e perfect aliniat. Parcă plutești”
3. **Iubire necondiționată** — „Nu iubești PE cineva. EȘTI iubirea”
4. **Fericire** — „Fără motiv, fără condiție”
5. **Unitate** — „Tu ești întregul univers. Nu mai există un al doilea”

Corelație Jung: procesul de individuare = integrarea arhetipurilor + umbra = arhetipul sinelui = iluminare (termen oriental).

Corelație Maslow: stările esențiale corespund peak experiences din vârful piramidei. Maslow le descria ca momente de transcendere a eului.

Dualitatea:

„Ceva care îți aduce fericire e în grad să îți aducă același nivel de suferință. Dacă ai primit fericire de la ceva exterior, e obligatoriu să urmeze suferința.”

Corelație budism: prima nobilă adevăr — dukkha. Atașamentul de plăcere generează suferință. Sinele este dincolo de dualitate.

Core Transformation — introducere:

Creatori: Steve Andreas și Connirae Andreas — s-au rupt de Bandler pe componenta transpersonală.

Top 4 tehnici mondiale (zona alternativă): Core Transformation, EMDR, Respirație Holotropică, Constelații Sistemice.

„Orice blocaj este de fapt un reper ca să mă pot întoarce acasă.”
„Când nimic nu funcționează, fă Core Transformation.” (dicton NLP)

Referințe culturale integrate: Don Juan de Marco (uitarea esenței), Matrix (hartă vs. teritoriu), Hermann Hesse — Siddhartha și Narcis și Gură de Aur (sinele vs. mintea), Bhagavad Gita („Niciun cuvânt nu l-a murdărit pe Brahman”).

Blocul 3 (Z1C): Core Transformation — scriptul pas cu pas

Cele două niveluri de trăire:

1. Nivelul minții: stimul → filtre → reprezentare → emoție → semnificație → reacție
2. Nivelul sinelui: mintea oprită; experiență de a fi, nu de a gândi; non-duală

Mintea = aparat de etichetat:

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

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

„Core Transformation nu este un exercițiu care doar repară probleme — este un exercițiu care ne reînvață să trăim.”

Singura cauza a tuturor problemelor:

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

Corelație CNV (Marshall Rosenberg): CNV diferențiază nevoile universale de strategiile de satisfacere. Core Transformation face similar — orice strategie (simptom) servește o nevoie profundă, iar ultima nevoie e întotdeauna o stare esențială.

Pașii Core Transformation (Capitolul 1 — Atingerea Stării Esențiale):

1. Identificarea problemei: „Ce sentiment/comportament vrei să schimbi?”
2. Inducere transă: „Gândește-te la un moment specific”
3. Localizare parte: „Unde simți că trăiește această parte?”
4. Salutare: mulțumire pentru existența părții
5. Prima întrebare: „Ce îți dorești tu pentru binele meu?”
6. Mulțumire (CRITIC — fără ea se blochează!)
7. Lanțul scopurilor (12+ iterații, alternând sinonimele): „Ce altceva chiar mai important / mai profund / mai valoros îți dorești tu pentru binele meu?”

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

Regula formulării: răspunsul anterior menționat DE DOUĂ ORI în întrebare — funcționează ca treaptă pe care partea calcă.

Criteriile stării esențiale (pentru ghid):

1. Minim 12 întrebări puse
2. Răspunsul = un singur cuvânt trăit ca emoție (nu acțiune)
3. Nu mai are răspuns la întrebarea de probă
4. Se vede pe chip: plutire, zâmbet, lacrimi de beatitudine
5. „N-am trăit niciodată asta” — dacă poți compara, nu ai ajuns
6. Certitudine totală: „Dacă ai dubiu, nu ai fost în starea esențială”

„Nu există 'un pic' la stările esențiale. E ca și cum ai zice 'un pic însărcinată'.”

Blocul 4 (Z1D): Cele 5 capitole complete ale CT

Raportul ghid-explorator:

„Să fii cu adevărat interesat, ca și când cel mai bun prieten al tău trece prin acea experiență."

Exercițiu pre-CT: ochi închiși, îmbrățișare, simți vulnerabilitatea celuilalt fără mască.

Demontarea mitului „sunt rațional”:

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

Stimulul ajunge la amigdală (emoțional) de 3x mai repede decât la cortex. Raționalul pornește DUPĂ emoții. Rolul raționalului = calmează sentimentul de vinovăție.

CAPITOLUL 2: Inversarea Lanțurilor

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

Script:

1. Invită partea să pășească în starea esențială
2. Ancorare: „Când ai deja liniștea — în ce fel faptul că DEJA ai liniștea schimbă și transformă [scopul anterior]?”
3. Cobori prin fiecare scop până la problema originală
4. Future pacing

Răspunsul nu mai e verbal — e o scurtă trăire interioară. „Doar combini starea cu informația."

CAPITOLUL 3: Maturizarea Părții (cel mai lung)

De ce: partea e imatură — creată la o anumită vârstă, niciodată actualizată.

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

Script:

1. „Câți ani ai?" (dacă abstract: „transformă în ani pe care pot să-i înțeleg")
2. Explici limitele: partea nu a beneficiat de experiențele ulterioare
3. „Vrei să-ți faci sarcina mai ușoară?" → aștepti DA
4. Dacă NU: „Ce ai nevoie din partea mea ca să accepti?" → oferă simbolic → reîntrebi
5. 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"
6. Scanner prin hard disk: se îmbogățește din experiențe, lasă starea esențială pe fiecare „fișier"
7. Verificare locație → invită în interior
8. Integrare în corp — starea esențială în fiecare celulă

Corelație IFS: maturizarea părții = ceea ce Schwartz numește „unblending” urmat de „unburdening” — partea se diferențiază, primește ce-i lipsea, și se reconectează cu Self-ul.

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. Maxim 4 părți. Durata: până la 9 ore.

CAPITOLUL 5: Linia Timpului Transgenerațională (cel mai profund)

1. Linia timpului mental pe podea
2. Deplasare PE LÂNGĂ linia timpului (disociat) până la momentul conceperii
3. Cu fața spre trecut — vizualizezi liniile timpului ale mamei și tatei, intersectându-se la conceperea ta
4. Pentru fiecare părinte: privești linia timpului spre bunici → trimiți starea esențială către bunici → părintele crește absorbind starea
5. Momentul conceperii tale: „Ești o singură celulă într-un univers plin cu iubire. Când ești două celule, iubirea se dublează.”
6. Nașterea: „Ținut în brațe de ambi părinți pentru prima dată”
7. Deplasare înainte prin timp cu starea esențială
8. Future pacing

Corelație attachment theory (Bowlby): capitolul 5 rescrie intern modelul de atașament. Trimițând starea esențială retroactiv în linia transgenerațională, se creează un „secure base” intern care nu a existat în realitate, dar care funcționează ca resursă psihică.

Corelație epigenetică: studiile pe trauma transgenerațională (Rachel Yehuda) arată că stresul se transmite genetic. CT nu modifică genele, dar poate modifica expresia lor prin rescrierea narativei interioare.

Ziua 2: Core Transformation — practică

Exercițiu pregător: „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. Trei iterații cu progres observabil.

Descoperirea cheie: mâinile ferme pe umeri = siguranță. Mesaj pentru ghid: voce fermă, prezență fermă.

Mecanica profundă

Abstractizarea — cheia procesului:

„Forțez mintea 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. În secunda aia, ai acces la starea esențială.”

Exemplu: mătură → curățenie → puritate → lumină → spirit/Dumnezeu → ... mintea se oprește.

99% irațional / 1% rațional:

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

Ca să accesez cei 99%, trebuie să vorbesc cu o parte (irrațional), nu să mă întreb pe mine (rațional).

Calibrare: Parte vs. Minte:

- Parte (subconștient): răspuns surprinzător, nu are sens imediat
- Minte (conștient): logic, anticipabil, „are sens”
- Persoana I (eu vreau) = mintea conștientă
- Persoana a II-a (îmi doresc PENTRU TINE) = Partea

„Când o să zici 'nu are niciun sens acest răspuns', atunci ești în direcția bună.”

Observații din practică

- Unii termină în 1,5 ore, alții în 5
- Ghidul lucrează cu foaia în mână — NU se memorează
- Marius după 10 ani de predare: „Dacă mi-e foaia, nu știu să vă explic procesul”
- Persoane care nu știau exercițiul intră mai ușor în starea esențială — mintea nu verifică etapele

Ziua 3: Debriefing CT + Constelații Sistemice

Debriefing dimineață (Z3A)

Feedback-uri cheie din practică:

- Calitate somn dramatic îmbunătățită (de la 52 min somn profund la 1h43)
- Stare esențială de iubire trăită ca „desprinderea unui pansament de pe rană”
- Parte care voia „să eșuez” — scopul final = iubirea (asociase iubirea cu neajungerea)
- Parte de 4 ani refuza să crească — „mi-e frică să mă piardă” — soluție: maturizarea nu înseamnă pierderea calităților de copil

Starea Rigpa (peste cele 5 stări esențiale):

„Nu era nimic. Nu exista absolut nimic.” (Darian)

„Se numește Rigpa în tradiția tibetană — vidul din care pleacă totul. Dacă ai fi conștient de propria moarte, ai trăi această stare.”

Relația de cuplu — principii transpersonale:

„Relația este un simulacru exterior al întregului pe care nu suntem în stare să-l găsim în interior.”

„Când vreau ceva de la tine, nu e iubire. Iubirea implică: eu pot să-ți dau.”

Corelație Brené Brown: vulnerabilitatea ca putere. Raportul ghid-explorator în CT cere exact ce descrie Brown — curajul de a fi văzut fără mască.

Inconștientul colectiv și constelații (Z3B)

Inconștientul colectiv (Jung):

„La un nivel foarte profund, toți munții sunt parte din același material, au aceeași rădăcină. Când te uiți la vârfuri, par separați. La baze, se ating.”

Metafora internetului: ecranele nu sunt conectate, dar rețeaua da.

Butonul de reset = iraționalitate benefică:

- Sărbătorile bahice, Halloween, dansul — reconectare cu inconștientul
- Fumatul ca reset irațional: „Preferi să-ți faci rău fizic, dar să-ți faci bine psihic. Atât de important e resetul.”
- Nivelul de stres al unui elev de liceu azi = nivelul de internare psihiatrică de acum 20 de ani

Înțelegerea ca obstacol:

„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.”

Metamodelul NLP, redefinit: rolul lui nu e să explice, ci să te întoarcă de la etichetă la experiență.

Constelații Sistemice — teorie și practică (Z3C-Z3D)

Proiecție și introiecție:

- Proiectăm pe ceilalți ce e în interiorul nostru
- Introiectăm din exterior ce avem nevoie
- Constelația activează ambele mecanisme simultan

Protocolul non-directiv complet:

1. Asociat/Disociat + Soluție/Claritate (frame de intenție)
2. Împuternicire: „Vrei să faci parte din constelația mea? 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?” / „Vrei să transmiți ceva?”
6. Schimbare locuri (doar la permisiune)

7. Oprire: nimeni nu mai simte nevoia de mișcare

8. Închidere: cerc + repetă-ți numele real de 3 ori (break state)

Regulile facilitatorului:

- Stai pe la spatele participanților; nu privește direct; minimizează influența
- Mesaje prin facilitator, nu dialog direct între participanți
- Max ~5 cuvinte per mesaj
- Rută deliberat lungă între participanți (dă timp transei)
- Exploratorul scos din sală la debriefing
- „Cu cât mai spectaculoasă constelația, cu atât mai puțin eficientă"

Reguli de sistem:

- Nimeni nu poate fi scos — doar adăugat echilibru
- Toți din sală sunt în constelație (inclusiv spectatorii)
- 6 luni pauză pe aceeași problemă
- Telefon pe mod avion (nu silențios — subconștientul știe diferența)

Constelația cu creioane:

- Aceeași putere ca și cu persoane
- „În secunda în care ai zis 'creionul verde e bunicul', ești în transă"
- Se poate face singur, acasă
- Orice obiect merge

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, îți zice. Asta ai avut nevoie."

Corelație Bert Hellinger: ordinele iubirii — fiecare membru al sistemului are un loc. Când cineva e exclus (și fizic sau emoțional), sistemul se dezechilibrează. Constelația restabilește ordinea.

Constelația modulului

Hartă conceptuală

PRACTITIONER (piese)

Simptom = cauză
Rezolv cărja
Voință
Tehnici separate
Harta = teritoriu
Emoțional vs. rațional
Probleme de reparat

MASTER (sistem)

Simptom = efect
Caut cauza cărjei
Fără voință
Tehnici organizate sistemic
Harta ≠ teritoriu
Totul e emoțional, raționalul justifică
Probleme = repere spre sine

Fluxul transformativ al modulului

Paradigmă veche → Flexibilitate mentală (fizică, chimie)
→ Gândire sistemică (piese vs. ansamblu)
→ Sinele (ce rămâne neschimbat)
→ Core Transformation (reconectare cu sinele)
 Cap.1: Starea esențială (abstractizare până mintea se oprește)
 Cap.2: Inversare lanțuri (starea esențială coboară în problemă)
 Cap.3: Maturizare parte (upgrade software psihic)
 Cap.4: Alte părți (verificare sistem)
 Cap.5: Linia transgenerațională (rescrierea moștenirii)
→ Inconștientul colectiv (conexiunea profundă)
→ Constelații Sistemice (reorganizarea pieselor prin inconștient)

Paradoxurile centrale

1. **Nu trebuie să faci nimic.** O ai deja, trebuie doar să pășești în ea.
2. **Problema nu există.** E doar un clopoțel care sună să-ți amintească cine ești.
3. **Înțelegerea e dușmanul.** Ce înțeleg, strivesc. Ce trăiesc, mă transformă.
4. **Voința e semn de eșec strategic.** Schimbarea reală vine fără efort conștient.
5. **Controlul e iluzie.** Cu cât renunți mai mult la control, cu atât ai mai mult.

Scripturi de exerciții (referință rapidă)

1. Exercițiu „Mășinuța” (pregătire CT)

Durata: 15-20 min

Format: Perechi

Script ghid:

1. „Alegeți-vă un partener. Unul se întoarce cu spatele.”
2. „Cel din spate pune mâinile pe umerii celui din față. Cel din față închide ochii.”
3. „Ghidează-l prin sală. Cel din față NU deschide ochii.”
4. „Observă cum te simți. Observă nevoia de control. Dă-ți voie să renunți la ea.”
5. După 3 min: „Schimbați rolurile.”
6. După încă 3 min: „Schimbați din nou. Observă progresul — e mai ușor acum?”
7. „Continuă, dar fără vorbit. Dă-ți voie să intri în transă. Fiecare pas te duce mai adânc.”
8. „Ghidul: ține mâinile mai ferm pe umeri. Observă ce se schimbă.”

2. Core Transformation — script complet

Durata: 1,5-9 ore per persoană

Format: Perechi (ghid + explorator)

Material: Foaia cu scriptul CT (obligatoriu)

Pre-exercițiu: Conectare: ochi închiși, îmbrățișare, simți vulnerabilitatea celui alt.

CAPITOLUL 1 — Atingerea Stării Esențiale:

Ghidul: „Ce sentiment, comportament sau gând vrei să schimbi?"

Ghidul: „Unde, când și cu cine ai acest [problemă]?"

Ghidul: „Tu ai vrut în mod conștient să-ți generezi această problemă?"

[Exploratorul: Nu]

Ghidul: „Înseamnă că o parte din tine a generat-o. Orientează-te către interior. Unde simți că trăiește această parte?"

Ghidul: „Mulțumește-i că există. Are o intenție bună pentru tine."

Ghidul: „Întreabă această parte: ce îți dorești tu pentru binele meu?"

[Răspuns]

Ghidul: „Mulțumește-i. Și acum, când ai obținut [răspuns] în mod deplin și complet — ce altceva chiar mai important îți dorești tu pentru binele meu?"

[Repeți 12+ ori, alternând: mai profund / mai valoros / mai important / mai esențial]

[Până la starea esențială — verifici criteriile]

CAPITOLUL 2 — Inversarea Lanțurilor:

Ghidul: „Părțile noastre cred că trebuie să facă anumite lucruri ca să experimenteze [starea esențială]. Calea este doar să pășești în ea."

Ghidul: „Invită această parte să pășească în [starea esențială]."

Ghidul: „Când ai deja [starea esențială] — în ce fel faptul că DEJA ai [starea esențială] schimbă și transformă [penultimul scop]?"

[Pauză scurtă — nu cere răspuns verbal]

[Repetă cu fiecare scop anterior, coborând până la problema inițială]

Ghidul: „Orientează-te către viitor și observă cum este când [starea esențială] va face lucrurile diferite."

CAPITOLUL 3 — Maturizarea Părții:

Ghidul: „Orientează-te către interior și întreabă această parte: câți ani ai?"

[Dacă > vârsta exploratorului: „Transformă în ani pe care pot să-i înțeleg"]

Ghidul: „Această parte nu a beneficiat de experiențele tale ulterioare. Vrei să-ți faci sarcina mai ușoară?"

[Dacă NU: „Ce ai nevoie din partea mea ca să accepti?" → oferă → reîntrebi]

Ghidul: „Invită această parte, având [starea esențială] prezentă, să se dezvolte înainte prin timp, lăsând [starea esențială] să radieze prin toată experiența ta, tot drumul până la vârsta ta actuală."

[Aștepti semn din cap]

Ghidul: „Această parte e înăuntru sau în afara corpului tău? Invit-o înăuntru."

Ghidul: „Lasă [starea esențială] să se extindă în fiecare celulă, devenind parte din codarea ta emoțională."

CAPITOLUL 4 — Alte Părți:

Ghidul: „Există o altă parte care are legătură cu [problema]? Obiectează vreo parte să ai [starea esențială]?"

[Dacă DA → reia de la Cap. 1]

CAPITOLUL 5 — Linia Transgenerațională:

Ghidul: „Imaginează-ți linia vieții tale pe podea. Deplasează-te pe lângă ea până la momentul conceperii tale.”

Ghidul: „Cu fața spre trecut. Vizualizezi linia timpului mamei tale. Trimite [starea esențială] către bunicii tăi de pe mamă.”

[Mama crește absorbind starea esențială]

[Repetă pentru tată]

Ghidul: „Ești o singură celulă într-un univers plin cu [starea esențială].”

Ghidul: „Născându-te, ținut în brațe de ambi părinți.”

Ghidul: „Deplasează-te înainte prin timp cu [starea esențială] în fiecare experiență.”

3. Constelații Sistemice — protocol non-directiv

Durata: 45 min - 1 oră

Format: Grup (minim 6 persoane + facilitator)

Deschidere:

- Telefoane pe mod avion

- „Nu scrieți nimic. Nu încercați să înțelegeți. Privește ca un film în limba chineză.”

Selectare explorator:

Facilitator: „Vrei o soluție sau mai multă claritate?”

Facilitator: „Asociat sau disociat?” [Dacă disociat: „Alege pe cineva care să fie tu”]

Plasare:

Exploratorul: „Vrei, te rog, să faci parte din constelația mea? Tu vei fi [rol].”

[5-6 personaje inițial, inclusiv absențe importante]

Ciclu de întrebări:

Facilitator: „Știi cine ești?”

Facilitator: „Cum te simți?”

Facilitator: „Vrei să transmiți ceva cuiva?”

Facilitator: „Puteți schimba locul.”

[Repetă ciclul]

Închidere:

Facilitator: „Formați un cerc.”

Facilitator: „Spuneți-vă numele real de 3 ori.”

[Exploratorul iese din sală pentru debriefing separat]

4. Constelație cu creioane (se poate face singur)

Durata: 20-45 min

Format: Individual

1. Alege creioane/obiecte pentru fiecare personaj (inclusiv tu)
2. Pune-le pe o suprafață plană
3. Întreabă fiecare: „Cum te simți?”
4. Mută până fiecare se simte bine
5. Observă tiparele — nu încerca să le înțelegi
6. Poți adăuga personaje noi oricând

7. Poți adăuga resurse (un obiect care reprezintă o calitate)

Lecturi și resurse

Menționate direct de Marius

- **Connirae Andreas** — Core Transformation (cartea-sursă)
- **Hermann Hesse** — Siddhartha; Narcis și Gură de Aur
- **Richard Bach** — Iluzii
- **Michael Ende** — Momo
- **David Hawkins** — Power vs. Force

Filme

- **Don Juan de Marco** (Johnny Depp, Marlon Brando) — uitarea esenței
- **Matrix** — hartă vs. teritoriu

Corelații proprii (pentru aprofundare)

- **Richard Schwartz** — Internal Family Systems Therapy — sistemul de părți, Self, unburdening
- **John Bowlby / Mary Ainsworth** — attachment theory — secure base, modele de atașament
- **Carl Gustav Jung** — Memories, Dreams, Reflections; individuare, arhetipuri, inconștient colectiv
- **Bert Hellinger** — Ordinile Iubirii — fundamentul constelațiilor
- **Brené Brown** — Daring Greatly — vulnerabilitate, conexiune autentică
- **Marshall Rosenberg** — Comunicare Nonviolentă — nevoile universale sub strategii
- **Matthew Walker** — Why We Sleep — importanța somnului profund
- **Rachel Yehuda** — studii pe trauma transgenerațională și epigenetică
- **Roy Baumeister** — „ego depletion” — limitele voinței
- **Abraham Maslow** — peak experiences, transcendere
- **Lucian Blaga** — „Eu nu strivesc corola de minuni a lumii” — poezie despre ne-etichetare
- **Bhagavad Gita** — „Niciun cuvânt nu l-a murdărit pe Brahman”