

MODUL 3 — CHEAT SHEET

NLP Master Practitioner 2025 — Recapitulare Ultra-Condensată

3 zile | Teme: **CONVINGERI, META-EU, CADRARE, SLEIGHT OF MOUTH**

CONVINGERI

- **Definiție:** Idee pe care nu o mai contestăm și pe baza căreia ne conducem comportamentul
 - **Structura:** DACĂ (context) → ATUNCI (consecință) → ÎNSEAMNĂ CĂ (etichetă/sens)
 - **Metaconvingere** = convingere despre convingere
 - **Ciorchine de convingeri** = cluster interconectat (nu una singură)
 - **Încrederea în sine = o convingere** (nu trăsătură fixă)
 - Convingere → Emoție → Comportament (formula fundamentală)
-

META-EU (Meta-Self)

- **Definiție:** Eu despre eu — instanță psihologică cu atitudine/emoție față de EU
- NU e metacogniție (gând despre gând) — e **atitudine persistentă**
- **Structura:** EU → META-EU → META-META-EU → ... → Sine Superior
- **Originea meta-eului:** felul în care te priveau/simțeau părinții
- **Umbra** = un meta-eu al nostru
- **Dacă meta-eul e critic** → origina e frica → soluția: acceptare + iertare din meta-meta-eu
- **Întrebare activatoare:** „Ce simt, ce cred, ce gândesc eu despre mine?”

Oceanul de Resurse (Exercițiu Central)

1. Raport + identifică resurse dorite (ce vrea să simtă mai mult)
2. Inducție transă
3. Asociere în provocare/traumă
4. Disociere (pas în spate → meta-eu)
5. Evaluare: „Ce simți față de cel din fața ta?”
6. Pas în spate în Oceanul de Resurse (meta-meta-eu)
7. Asociere cu resursele (urcă pe corp)
8. Pas înainte (meta-eu cu resurse) → privește eul
9. Pas înainte (reintegrare în eu cu resurse)
10. Future pacing (1 lună, 6 luni, 5 ani)

CADRARE (Framing)

- **Definiție:** Ce spui/arăți ÎNAINTE de mesajul principal → creează starea emoțională
 - **Verbală** (replici pregătitoare) + **Non-verbală** (decor, limbaj corporal, comportament)
 - NU e fraza tampon (care atenuează) — cadrarea creează anticipație
 - **NU e manipulare** (liberul arbitru există)
 - **Întrebare cheie:** „Care e emoția potrivită ca cel din față să accepte mesajul meu?”
-

SLEIGHT OF MOUTH — Toate 14 Tipare

Creat de: Robert Dilts (prin modelarea lui Richard Bandler)

Acționează pe: convingeri (nu emoții)

Mecanism: deviază conștientul, se adresează subconștientului

Condiții: raport + congruență

#	Tipar	Mecanism scurt
1	Da, și...	Validezi + connector ȘI (nu DAR) + contraexemplu
2	Ierarhia Criteriilor	Apeși pe criteriu mai important ca întrebare
3	Consecințe	Subliniezi ce se întâmplă dacă menține convingerea
4	Rezultat Diferit	Schimbi subiectul în favoarea clientului
5	Metaforă/Analogie	Situație similară unde convingerea nu se aplică (hipnotic)
6	Redefinire	Gramatică transformațională — schimbi cuvintele, schimbi sensul
7	Blow-Up (Exagerare)	Diminuezi A, exagerezi B până la absurd
8	Chunk Down	Reduce generalizarea la specific (din Metamodel)
9	MindFuck (Bandler)	„Crezi atât de mult încât ai putea renunța câteva momente?”
10	Contraexemplu	Întrebare al cărei răspuns contrazice convingerea
11	Tiparul Intenției	Validezi intenția pozitivă din spatele convingerii
12	Modelul despre Lume	Alți oameni/experti gândesc diferit cu alte rezultate
13	Strategia de Realitate	„Cum anume știi că e adevărat?” → elicitezi pașii mentali
14	Aplicarea la Sine	Aplici convingerea persoanei/ convingerii înseși

Proprietate cheie: „Dau bomba și plec — nu am nevoie de replică”

Tiparele se înlănțuiesc (ex: Da și + Ierarhia criteriilor + Consecințe)

FORMULE RAPIDE DE REȚINUT

- **Gramatică transformațională** = schimbi cuvintele păstrând sens aparent, alt impact emoțional
- **Profeția auto-împlinită** = convingerea necontrazisă se confirmă prin inacțiune
- **Anxietatea** = incapacitatea de a tolera incertitudinea
- **Meta-eu critic** = origina e FRICA → soluție: acceptare din meta-meta-eu
- **Banda lui Möbius** = nu există interior/exterior distinct (exterior = rezultat al interiorului)
- **Statistic:** cei care nu acționează în 24h → -90% șanse de a acționa vreodată

- **Rezistența** (Pressfield): orice obiectiv va fi întâmpinat de rezistență cu chipul celor apropiați
-

EXERCIȚII CHEIE M3

1. **Oceanul de Resurse** (perechi, 15 min/persoană) — meta-eu + resurse + transă
 2. **Exerciții SoM** (perechi, 10 min/persoană) — convingere nivel 7, aplicați tipare
 3. **„Da și” fără NU/DAR** (3 min, perechi) — subiect în dezacord, doar „da și”
 4. **Transă ghidată cu strămoși** (grup, vizualizare) — conac, strămoși, resurse, vindecare transgenerațională
-

CĂRȚI CHEIE M3

- **Robert Dilts — Sleight of Mouth** (baza tiparelor)
 - **Steven Pressfield — Războiul Artei / War of Art** (rezistența la obiective)
 - **Richard Bach — Iluzii** (fericirea ca drum)
 - **David Gordon** — cursuri SoM accesibile
 - **Steve & Connirae Andreas** — Core Transformation (vine în M5)
-

VINE ÎN MODULE VIITOARE

- **Modul 4:** Strategii subconștiente + Modelare
- **Modul 5:** Core Transformation (Andreas) + Hipnoză Ericksoniană (Milton Model)