

# MODUL 3 — CONVINGERI & META-EU: Ghid de Aplicare

---

## Pentru grup de sprijin NLP

### Exercitiu 1: Oceanul de Resurse — sesiune completa (90 min)

#### Concepte INAINTE (15 min):

- Recapitulare scurta: ce este meta-eul? "Un eu interior care priveste, simte si crede ceva despre eul de zi cu zi."
- Banda lui Mobius: interiorul creeaza exteriorul. Nu e magie, e psihologie.
- Metafora ancorare: "Ai sta intr-o camera cu cineva care permanent iti spune ca esti incompetent? Atunci de ce stai cu el in suflet?"

#### Metafora de deschidere:

Filmul despre tine — te uiti la un film in care TU esti personajul principal. Ce speri pentru el? Sa reuseasca sau sa-si ia una in gura? Ce simti cand il privesti? Acel sentiment este meta-eul tau operand in timp real.

#### Intrebari deschidere (alege 2-3):

- Daca ai putea sa te privesti pe tine din exterior, ca pe un prieten drag, ce ai observa ca are nevoie?
- Cand te gandesti la tine, prima emotie care vine este de sustinere sau de critica? De unde vine acea emotie?
- Exista cineva in viata ta care te priveste asa cum ai vrea tu sa te privesti pe tine?

#### Container de siguranta:

- "In exercitiul care urmeaza, nu ai nimic de facut corect sau gresit. Zero efort."
- "Orice simti este perfect in regula — inclusiv lucruri neplacute. Nu e o vina."
- "Eu/ghidul sunt aici permanent. Vocea mea te va insoti."
- "Poti deschide ochii oricand, fara nicio problema."

#### Semne de pregatire:

- Respira mai incet si mai adanc
- Privirea devine fixa sau pleoapele se inchid partial
- Corpul se relaxeaza vizibil (umerii coboara)
- Nu mai vorbește/intreaba — doar asculta

#### Exercitiu propriu-zis (50 min):

Perechi, 20 min/persoana (ghid + explorator) + 10 min debriefing comun.

Pasi completi — vezi Scriptul "Oceanul de Resurse" din Caietul de Facilitator.

Atentii etice:

- Skip zona bazinului la descrierea resursei urcand pe corp
- Verifica fobie apa inainte de metafora oceanului

- Daca meta-eul e agresiv (vrea sa faca rau eului): nu insista, fa inca un pas in spate
- Nu forta exploratorul sa spuna ce crezi tu ca e "corect" — valideaza orice raspuns

### **Tranzitie:**

"Inainte sa impartasim experienta, ia 2 minute in tacere. Noteaza un singur cuvânt care descrie ce simti acum."

### **Debriefing (15 min):**

- Runda rapida: fiecare spune cuvântul notat
  - Intrebări de procesare: "Ce a fost surprinzător?" / "Ce a fost diferit fata de cum te asteptai?"
  - Nu analiza — doar impartasire
- 

## **Exercitiu 2: Detectorul de cadrari (45 min)**

### **Concepte INAINTE (10 min):**

- Cadrarea = ceea ce spui inainte sa spui ce vrei sa spui. Rama de tablou pentru ideile tale.
- Exemple concrete de cadrari inconstiente nefavorabile: "Imi cer scuze ca va deranjez", "Pot sa-ti rapesc un minut?", "Stiu ca nu o sa-ti placa, dar..."

### **Metafora:**

Ed Sheeran la metrou: canta incognito, trece lumea pe langa el. La concert, acelasi om, aceeasi muzica, mii de oameni il aduleaza. Ce s-a schimbat? Framingul.

### **Exercitiu (25 min):**

1. Fiecare participant scrie pe un bilet 3 cadrari pe care le face inconstient in viata de zi cu zi (5 min)
2. In perechi: partenerul A citeste cadrarea nefavorabila, partenerul B propune o alternativa favorabila (10 min)
3. Inversare roluri (10 min)

Exemple de lucru:

- "Nu vreau sa te deranjez, dar..." → "Am ceva care cred ca te-ar interesa..."
- "Probabil nu o sa-ti placa..." → "Sunt curios ce parere ai despre..."
- "Trebuie sa vorbim." → "Am descoperit ceva si vreau sa impartasesc cu tine."

### **Tranzitie:**

"Saptamana aceasta, observa — fara sa schimbi nimic — cate cadrari nefavorabile faci pe zi. Doar numara."

---

## **Exercitiu 3: Laboratorul Sleight of Mouth (60 min)**

### **Concepte INAINTE (10 min):**

- SoM nu ataca convingerea — ofera alternative
- Nu e argument logic — e deviere de atentie adresata subconstientului
- Conditie de baza: congruenta. Trebuie sa crezi ce spui.

**Metafora:**

Magicianul nu-ti spune "priveste mana stanga!" — te face sa te uiti acolo natural, in timp ce face altceva cu dreapta. SoM face acelasi lucru cu cuvintele.

**Intrebari deschidere:**

- Care e o convingere pe care o ai si care, daca te gandesti bine, iti limiteaza optiunile? (nivel max 7/10)
- Cum ar fi daca cineva ti-ar spune o singura propozitie care sa schimbe felul in care vezi acea convingere?

**Container de siguranta:**

- "Lucram pe convingeri de intensitate maxima 7. Nu ne ducem la 10."
- "Ghidul nu are nevoie sa rezolve — doar sa ofere alternative."
- "Daca exploratorul spune ca nu functioneaza un tipar, treci la altul. Nu insista."

**Exercitiu (40 min):**

Perechi, 15 min/persoana + 10 min debriefing comun.

Structura per runda:

1. Exploratorul formuleaza convingerea (1 min)
2. Ghidul pune 1-2 intrebari metamodel sa inteleaga structura IF-THEN (2 min)
3. Ghidul aplica tipare SoM (10 min) — alege 3-4 din cele 14
4. Exploratorul evalueaza: "Ce s-a schimbat, daca s-a schimbat ceva?" (2 min)

Tiparele cele mai accesibile pentru inceput:

- **Da, si...** (1) — cel mai sigur, cel mai greu de gresit
- **Consecinte** (3) — conecteaza cu profetia auto-implinita
- **Chunk Down** (8) — vine din Metamodel, deja exersat
- **Contraexemplu** (10) — intrebare simpla cu efect puternic

**Tranzitie:**

"SoM nu e pentru a 'castiga' argumente. E pentru a deschide o usa pe care celalalt nu stia ca exista."

---

**Exercitiu 4: Meta-Eu in perechi — versiune rapida (30 min)****Concepte INAINTE (5 min):**

- "Ce simt eu despre mine, acum?" — intrebarea care te duce instant in meta-eu
- Neutralitatea e suficienta — nu trebuie sa ajungi la admiratie din prima

**Exercitiu (20 min):**

1. Individual, ochi inchisi (3 min): "Ce simt eu despre mine, chiar acum?"
2. Noteaza raspunsul pe hartie
3. Daca raspunsul e negativ: "Fa un pas in spate mental. Ce simti despre faptul ca simti asta?"
4. Noteaza si al doilea raspuns
5. In perechi: impartasire + reflectare (7 min fiecare)
6. Ghidul doar reflecta, nu interpreteaza: "Am auzit ca simti X. Cum e sa auzi asta spus cu voce tare?"

**Tranzitie:**

"Saptamana aceasta, o data pe zi, 30 de secunde: pune-ti intrebarea. Nu trebuie sa schimbi nimic. Doar observa."

---

**Pentru cercetasi adulti****Activitate 1: "Rama povestii" — Cadrarea in actiune (45 min)**

**Context:** Cercetasii sunt familiarizati cu povesti de foc de tabara, jocuri de rol, si constructia de echipa. Cadrarea se poate preda experiential fara terminologie NLP.

**Secventa de cadrare pentru activitate:**

"Diseara o sa facem un joc care probabil nu l-ati mai facut niciodata. E simplu, dar e surprinzator cat de mult dezvaluie despre cum comunicam. O sa aveti nevoie doar de voce si de creativitate."

**Exercitiu:**

1. Impartiti in echipe de 3-4
2. Fiecare echipa primeste aceeasi "veste" de comunicat (ex: "Tabara se muta in alt loc saptamana viitoare")
3. Echipa A: comunica vestea FARA nicio pregatire — direct
4. Echipa B: are 5 minute sa pregateasca o "introducere" (cadrare) inainte de veste
5. Echipa C: comunica vestea cu o introducere deliberat negativa ("Stiu ca nu o sa va placa, dar...")
6. Dupa fiecare livrare, ceilalti noteaza pe o scala 1-5: cat de dispus ai fi sa accepti vestea?

**Debriefing:**

- Compara scorurile. De ce Echipa B a primit scoruri mai mari, desi vestea era identica?
- "Ce ati facut voi inainte de mesaj a schimbat cum a fost primit mesajul."
- Aplicare directa: cum introduci o idee noua in patrula? Cum propui o activitate nepopulara?

**Container de siguranta:**

- Nu e competitie — e observare
- Nu exista comunicare "gresita" — doar mai eficienta sau mai putin eficienta

**Activitate 2: "Filmul despre mine" — Meta-Eu la foc de tabara (30 min)****Secventa de cadrare:**

"O sa facem un exercitiu de imaginatie care nu necesita sa impartasiti nimic cu nimeni, daca nu vreti. E doar pentru voi."

**Exercitiu:**

1. Toti stau in cerc, foc de tabara sau lumina scazuta
2. Ochi inchisi. "Imagineaza-ti ca privesti un film scurt despre tine — ultimele 3 luni. Te vezi pe ecran."

3. "Cum te simti privind personajul principal? Ce ai vrea sa-i spui?"
4. "Daca ai putea sa-i trimiti un singur mesaj, care ar fi?"
5. 3 minute de tacere
6. Optional: cine vrea impartaseste mesajul (nu filmul!)

**Debriefing:**

- "Acel mesaj pe care l-ai trimis — de unde vine? Din critica sau din grija?"
- "Cum ar fi daca ti-ai trimite acel mesaj mai des?"

**Activitate 3: "Da, si..." — Jocul improvizatiei (20 min)**

**Regula simpla:** Intr-o conversatie, nu ai voie sa spui "nu" sau "dar". Doar "da, si..."

Aplicare: planificarea unei activitati imposibile (ex: "Construim o tabara pe Luna").

Fiecare adauga cate o idee cu "Da, si..." Dupa 10 minute, observati: cat de departe ati ajuns fara sa va contraziceti? Ce s-a intamplat cu energia grupului?

**Corelatie cercetasie:** Legea cercetasului "Cercetasul zambeste si fluiera in toate imprejurarile" → "Da, si..." este versiunea lingvistica a acestei atitudini.

---

**Pentru intalniri CNV****Exercitiu 1: Limite ca iubire — script CNV + NLP (60 min)****Concepte INAINTE (10 min):**

Trainerul spune: "Te arzi pe tine pe interior ca sa ii incalzești pe ceilalti." In limbaj CNV: cand strategia de satisfacere a nevoii de apartinere este auto-sacrificiul cronic, nevoile de autonomie, odihna si integritate raman nesatisfacute → resentimente → deconectare.

**Metafora de deschidere:**

Trei case in Maramures — acelasi om merge din casa in casa, fiecare il forteaza sa manance si sa bea "din al lui". Din iubire. Dar dupa a treia casa, "daca n-am murit in noaptea aia..."

**Intrebari deschidere (alege 2):**

- Care e o situatie recenta in care ai spus "da" cand corpul tau spunea "nu"?
- Ce nevoie incerci sa-ti satisfaci spunand "da"? Ce nevoie a ramas nesatisfacuta?

**Container de siguranta:**

- "Nu e vorba de a deveni egoist. E vorba de a iubi fara a te sacrifica ca regula."
- Distinctia trainerului: "A te sacrifica uneori, contextual = iubire. A te sacrifica ca regula = troc."

### **Exercitiu (40 min):**

1. Individual (10 min): Scrie 3 situatii in care te sacrifici regulat pentru a-i face pe altii sa se simta iubiti. Pentru fiecare: ce nevoie a ta ramane nesatisfacuta?

1. In triouri (20 min): Formuleaza o comunicare de limita pentru fiecare situatie, folosind structura:

- **Observatie** (CNV): "Cand [situatie concreta]..."
- **Sentiment** (CNV): "...simt [emotie]..."
- **Nevoie** (CNV): "...pentru ca am nevoie de [nevoie]..."
- **Cerere/Limita** (NLP — cele 4 replici): "...si as vrea [nu acum / nu atat / nu deloc / mai tarziu]"
- **Cadrare** (NLP): adauga o propozitie INAINTE care seteaza cadrul de iubire, nu de respingere

Exemplu complet:

Cadrare: "Vreau sa stii ca fac asta tocmai pentru ca imi pasa de relatia noastra pe termen lung."

Observatie: "Cand imi ceri sa vin in fiecare weekend si sa stau de sambata dimineata pana duminica seara..."

Sentiment: "...simt epuizare si resentiment..."

Nevoie: "...pentru ca am nevoie de timp de odihna si de spatiu personal."

Limita: "As vrea sa vin de data asta doar duminica dupa-amiaza, 3 ore."

2. Debriefing comun (10 min): Ce a fost cel mai greu? Formularea limitei sau cadrarea dinaintea ei?

### **Tranzitie:**

"Limita comunicata cu cadrare nu e respingere — e o invitatie la o relatie mai sanatoasa."

### **Exercitiu 2: "Cum stiu ca ai dreptate?" — Filtrul anti-transa de autoritate (30 min)**

#### **Concepte INAINTE:**

Trainerul: "Parintii sunt de iubit, iertat si respectat. Dar nu de crezut permanent, indubitabil, fara limita." In CNV: a crede tot ce spune o figura de autoritate fara discernamant este o strategie de satisfacere a nevoii de siguranta care sacrifica nevoia de autonomie.

#### **Intrebari de deschidere:**

- Cand ai crezut ultima data ceva spus de o figura de autoritate fara sa verifici?
- Ce nevoie iti satisfacea acea credinta? (siguranta? apartinere? aprobare?)

### **Exercitiu (20 min):**

In perechi:

1. A impartaseste o convingere primita de la o figura de autoritate (parinte, mentor, preot, profesor)
2. B pune intrebarile-filtru (fara sa judece):

- "Cum stii ca are dreptate?"
  - "De unde stii ca nu se inseala?"
  - "Este posibil ca ceea ce spune sa nu mai fie valabil?"
  - "Cum stii ca ai ajuns sa-l/sa o crezi fara sa contesti?"
3. A observa ce se intampla intern — nu trebuie sa raspunda cu voce tare
4. Inversare (10 min)

**Tranzitie:**

"Nu e vorba de a nu mai crede pe nimeni. E vorba de a alege constient CE crezi, in loc sa mostenesti automat."

---

## **Pentru self-coaching**

### **Protocol 1: Meta-Eu zilnic (30 secunde, dimineata)**

**Cand:** Imediat dupa trezire, inainte de telefon/email.

**Pasi:**

1. Inchide ochii. O respiratie adanca.
2. Intreaba: "Ce simt eu despre mine, chiar acum?"
3. Observa raspunsul fara judecata.
4. Daca e negativ: "Ma duc un pas in spate. Ce simt despre faptul ca simt asta?"
5. Continua pana la neutralitate sau compasiune.
6. Opreste-te la: "Eu sunt singurul care stie prin ce am trecut. Am respectul meu."
7. Deschide ochii. Incepe ziua.

**Nu adauga:** incurajari fortate, afirmatii pozitive, promisiuni. Doar compasiune autentica.

### **Protocol 2: Detectorul de cadrari (seara, 5 min)**

**Cand:** Seara, la review-ul zilei.

**Pasi:**

1. Gandeste-te la 3 conversatii importante din ziua de azi.
2. Pentru fiecare: ce ai spus INAINTE de ceea ce voiai sa spui de fapt?
3. A fost o cadrare favorabila sau nefavorabila?
4. Daca nefavorabila: reformuleaza in minte. Ce ai fi putut spune inainte?
5. Noteaza intr-un jurnal. Dupa 2 saptamani, revizuieste: vezi tiparele?

### **Protocol 3: SoM pe convingeri proprii (15 min, saptamanal)**

**Cand:** O data pe saptamana, in liniste.

**Pasi:**

1. Scrie o convingere care te limiteaza (max nivel 7/10).
2. Aplica-ti singur 3 tipare SoM:
  - **Da, si...:** "Da, e posibil ca [convingerea]. Si in acelasi timp, [alternativa]."
  - **Consecinte:** "Daca continui sa cred asta, peste 5 ani, ce se intampla?"
  - **Contraexemplu:** "Exista vreo situatie in care aceasta convingere nu a fost

adevarata?"

3. Noteaza ce se schimba in corp cand citesti alternativele cu voce tare.

4. Nu forta schimbarea — doar ofera-ti alternative. Subconstientul proceseaza singur.

#### **Protocol 4: Oceanul de Resurse — versiune auto-ghidata (15 min)**

**Cand:** Cand simti ca te sabotezi, inainte de o decizie importanta, sau cand meta-eul e critic.

##### **Pasi:**

1. Gaseste un loc linistit. Inchide ochii.
2. Gandeste-te la provocarea actuala. Asocieaza-te: ce vezi, ce simti?
3. Fa un "pas in spate" mental. Priveste-te din exterior.
4. Ce simti fata de cel din fata ta? Fii sincer.
5. Imagineaza-ti in spatele tau un ocean de resurse — tot ce ai nevoie: iubire, incredere, iertare, pace.
6. Lasa resursele sa urce prin corp: talpi → genunchi → umeri → cap.
7. Cu aceste resurse, priveste-te din nou. Ce e diferit?
8. Intra inapoi in tine, cu resursele. Cum e acum?
9. Priveste provocarea din viitor: 1 luna, 1 an. Cum arata?
10. Revii in prezent. Deschide ochii.

#### **Protocol 5: Intrebarea de igiena a convingerilor (instant)**

**Cand:** Ori de cate ori simti o convingere puternica despre ceva.

**Intrebarea:** "De unde stiu ca asta e adevarat? Cum anume stiu?"

Daca nu poti raspunde clar: convingerea e o interpretare, nu un fapt.

Continuare: "Daca nu ar fi adevarat, cum as sti?" (Tiparul 13 — Strategia de Realitate, aplicat pe sine.)

---

## **Conexiuni cross-modul**

### **Modul 1 (Umbra) → Modul 3**

- Umbra este un meta-eu al nostru. "De cele mai multe ori, umbra simte iubire fata de noi, acceptare neconditionata — doar ca atunci cand suntem deconectati de ea, noi obisnuim prin critica, rusine, repros."
- Exerciitiul de imprietenire cu umbra din M1 a pregatit direct lucrul cu meta-eul din M3.
- Participanta Iuliana: "Dupa ce am lasat umbra sa iasa la suprafata, ma simt mai intreaga." Trainerul: "Este primul efect al imprietenirii cu umbra noastra."

### **Modul 2 (Metaprograme) → Modul 3**

- Metaprogramele sunt filtre prin care vedem realitatea. Convingerile sunt interpretarile generate de acele filtre. SoM lucreaza direct pe interpretari.



- Inspre vs. Dinspre (metaprogram) influenteaza tipul de convingere dominanta: convingeri bazate pe ce vreau (inspre) vs. convingeri bazate pe ce evit (dinspre).
- Participant Stefan: "Am privit provocarea din perspectiva opusa de metaprogram — a fost super uncomfortable, dar fix asta era scopul."

### **Modul 3 → Modul 4 (urmeaza)**

- Trainerul anunta: "La modul 4, tot cu mine." Continuare pe tehnici avansate de lucru cu convingeri si emotii.

### **Modul 3 → Modul 5 (Core Transformation)**

- Meta-eul ca "foi de ceapa" → cu cat mergi mai in spate, ajungi la un centru spiritual = starile esentiale din Core Transformation (Andreas).
- Trainerul: "Core Transformation este cel mai intens proces si exercitiu pe care eu il cunosc din NLP." Vine cu co-trainerul Marius, care mediteaza de la 14-16 ani.
- Legatura directa: Oceanul de Resurse scurteaza drumul de meta-meta-meta-eu la 1-2 pasi. Core Transformation il parcurge complet pana la centru.

### **Firul transgenerational**

- Z1A: "Respecti tipare comportamentale ale familiei tale dintr-o fidelitate gresit inteleasa."
- Z2A: Genograma si psihologia transgenerationala — mostenirea de convingeri
- Z3C: Transa stramosilor — reconectare cu resursele ancestrale, nu cu tiparele lor
- Legatura: convingerile nu sunt doar ale tale. Unele sunt mostenite. A le identifica e primul pas. A le transforma e Oceanul de Resurse. A le onora fara a le perpetua e transa stramosilor.