

MODUL 6 — CHEATSHEET

Temă: Personal → transpersonal. Arhetipuri, principii de Master, Credo, ceremonie.

Arhetipurile de Tranziție (Jung/Pearson)

#	Arhetip	Esență	Umbră
1	Inocent	Paradis, nu știe că există dragon	Ignoranță, gândire magică
2	Orfan	"Nimeni pe drum", victimizare	Retragere, închidere
3	Martir	Se plânge, cere compasiune	Cea mai mare limită psihologică
4	Căutător	Anestezie (muncă/vicii/cursuri)	Evitare deghizată
5	Războinic	Confruntă dragonul, 100% energie	Agresivitate gratuită
6	Magician	Aliat cu dragonul, dansează cu frica	Manipulare (Saruman)
—	Dragon/Umbră	Provocarea însăși	—

Regele și iubitul NU sunt în setul de tranziție.

3 Întrebări-Indicator de Arhetip

- "Nu-mi permit" = **martir/orfan**
- "Cum fac să-mi permit?" = **războinic**
- "Nu știu cum, dar o să-mi permit" = **magician**

Atașament (Bowlby)

anxios / evitant / dezorganizat / **securizant = magician**

Procesul Arhetipurilor (exercițiu central)

7 bilețele (6 arhetipuri + dragon), cerc, meta-poziție. Asociere curent → războinic (memorie sau as if) → magician → **centru, devine dragonul** și se privește pe sine. (Inovație Horia: încheie în dragon, nu într-un arhetip "bun".)

Concepte-Principii

- **Meta-emoția (Master):** "Ce simți față de faptul că simți X?"
- **Ironia fugii:** "Lucrul de care fugi te controlează pe cât fugi de el."

- **Experiența = spiralată**, nu liniară.
 - **Umbra ca aliat**: "Cu cât te apropii, se transformă în aur."
 - **Premisa sistemelor**: "Cea mai mică parte influențează tot sistemul."
 - **Pleci de unde ești** — nu te întorci în orfan dacă ești în căutător.
 - **Iertarea = înțelegere** (nu tranzacție).
 - **Stagnarea = alegere**. "Aroganța lui Știu — nu așa funcționează."
 - **Mediul bate intenția**.
-

Principii de Master (Z2)

Teza centrală: PRINCIPII > ABILITĂȚI. "Ce te ghidează peste 1-2 ani contează — nu ce știi să faci."

- **Harta ≠ teritoriu (Master)**: "Și eu mă pot înșela."
 - **Disonanța cognitivă**: alege realitatea, nu distorsiona.
 - **Gândire sistemică**: "Cine ce pierde dacă eu câștig?"
 - **Contribuție ≠ salvator**:
 - Salvator = intervine neinvitat, nevoie de validare, "despre el"
 - Contribuitor = "din prea plin", anonim, "pentru că pot"
 - **Gândire binară vs nuanțe**: "Nuanța e în mijloc."
 - **Paradigma contextului**: "Din ce paradigmă pot influența etic acum?" — NLP / religie / spiritualitate / manifestare.
 - **Arhetip = lumină + umbră**. Tiranul = umbra regelui.
 - **Renunță la așteptări**: "Tot doare, dar nu mai fac film."
-

Non-Verbal (Z2B)

- **Congruența proprie > citirea celui alt**. "Reptilianul scanează oricum."
 - **Acuitatea senzorială** = multiple canale simultan, fără efort, **activată la miză** (altfel burnout).
 - **Pacing pe realitate** = "descrii realitatea probabilă a celui alt înainte să o zică" = raport instant.
 - **60/30/10** = non-verbal / paraverbal / verbal.
 - **4 categorii non-verbal (Mark Bowden)**: prieten / agresor / potențial partener intim / indiferent.
-

Principiul Resurselor (întrebare-ancoră)

"De câte ori în viața mea am pățit ceva pentru prima oară și am făcut față?"

Mintea pe pilot automat se resetează ca și cum n-am resurse — întrebarea contrazice resetarea.

Tehnici (Z1-Z2)

- **Procesul arhetipurilor** (vezi mai sus).
- **Descaladare** (ex-poliție): pas în spate + palmele sus + "scuză-mă, șefu" + umor autodepreciativ.
- **Scanare adevăr:** ipoteză → scală 0-10 încordare → verifică respirația.
- **Replici anti-polemică** (Marius): "Îți mulțumesc pentru opinia necerută care îmi sună a judecată." + "Am dat suma pe care o merit. Îmi permit."
- **Auto-centrare înainte de sistem** — 1-2 min recentrare.
- **Letting-go intenționat** — pasager dreapta, Uber, avion, închide radioul.
- **Atitudinea "hai să mă distrez"** = acces la magician.
- **Ancoră fizică + cuvânt pe podea** = schimbă energia.
- **Break state auto-administrat (seara):** mâna + respirație + "gata, stop joc" + repetă.
- **Externalizare gânduri** pe telefon.
- **Schimbarea semnificației:** "Ce semnificație utilă pot da?"
- **Resemnificare problemă → oportunitate:** "Ce mișto că am o problemă."
- **Voce sigură ca ancoră externă.**
- **Întrebări coaching pentru salvator:** "Cu ce te ajută să fii în rolul ăsta?"
- **Change Personal History:** linie timp → trecut fără resursă → ancoră resursă → revezi trecutul cu ancora.
- **Sleight of mouth pe pierdere:** "Ai scăpat a doua oară de aceeași persoană? Alții nu scapă a doua oară."
- **Reframe diagnostic:** "Depresia e diagnostic clinic. De unde știi că e depresie și nu retrezire la realitate?"

Exercițiul Pilot 8+ (nou în Master)

1. Provocare reală anonimă, min 8, specifică.
2. Grupe de 4-5, scrib, bilet aleatoriu.
3. **30 min să creeze un exercițiu NLP** pas-cu-pas.
4. Libertate totală — pot combina/distorsiona tehnici.
5. Prezintă structura (nu conținutul).

Mantra: "Nu mă interesează ce funcționează, cât timp produce rezultatul."

Călătoria = a exploratorului. "Niciodată nu decizi tu pe ce se lucrează. Întrebi."

Ziua 3 — Integrare

Informația ≠ putere; calitatea informației = putere. Discernământ > acumulare.

Călătoria eroului: chemare → **acceptare** → mentor apare → (retragere la renunțare).

Linia timpului bidirecțional: trecutul a creat prezentul; **viitorul creează prezentul.**

Experimentul fotografiilor: decizii **irevocabile** = mai fericit. Decizii **flexibile** = nefericit. Bias de confirmare se activează doar la decizii fixe. → "Mai bine o decizie decât nicio decizie."

Întrebarea zilnică: "Ce are nevoie viitorul meu eu să fac azi, fără de care el n-o să existe?"

Audit de mediu: dacă mediu limitant, creează sub-mediu psihologic (cărți/podcast).

CREDO

Definiție: "Crezul din spatele tuturor convingerilor. Matrița psihologiei tale."

Test profunzime: "Motive pentru care ai fi dispus să mori."

Credo ≠ vocație. Vocație = profesie; credo = cum aleg să trăiesc.

Funcția de far — drum către casă.

Procesul Credo (3 faze)

A. Individual (cu muzică):

1. Centrare + imaginar înmormântare.
2. Invitare 3 (max 4) figuri — scrie discursuri **la persoana a III-a, la superlativ.**
3. Invitatul 3: "Ce n-a știut nimeni despre tine?"

B. Distilare:

4. Subliniază frazele de impact.
5. Rescrie la persoana I: "Eu sunt... Eu ofer... Eu aduc în lume..."

C. Declarație publică:

6. Grup de 4, fiecare citește cu voce tare, asumat, "își lasă masca deoparte."
7. Atitudine de războinic în fața camarazilor.

Credoul Horia

"Fiecare zi din viața mea, ori râd, ori învăț, ori cresc. Una din trei." + "servind, oferind mai mult decât cer, contribuind chiar fără cerere."

Avertisment ancoră

"Fără decizii radicale 3 săptămâni - 1 lună post-Master." Pe val emoțional, gândirea critică e distorsionată.

Ceremonia de închidere (Z3C)

- **Timp viitor-anterior:** "Experiența care va fi fost NLP Master Practitioner."
 - **Etica diplomelor:** nu automatism, e respect pentru cei care au atins pragul.
 - **Sistem 3-2-1 aplauze colective.**
 - **Plic sigilat M1 → M6** = scrisoarea către sine, bucla se închide.
 - **Exercițiul florii (Andrei):** cursantul = floare care înflorește, primește flori reale + coincidența cu Floriile.
 - **"Master Practitioner stă închis"** + 3-2-1.
-

Citate rapide

- "Lucrul de care fugi te controlează pe cât fugi de el."
 - "Pai toți ne-nsurăm cu umbra."
 - "Stagnarea e o alegere."
 - "Cu cât te apropii de umbră, se transformă în aur."
 - "Cine ce pierde dacă eu câștig?"
 - "A contribui, nu a salva."
 - "Mediul bate intenția."
 - "Nu mă interesează ce funcționează, cât timp produce rezultatul."
 - "Niciodată nu decizi tu pe ce se lucrează."
 - "Ce are nevoie viitorul meu eu să fac azi?"
 - "Mentorul apare când călătorul acceptă călătoria."
 - "Credoul e matrița psihologiei tale."
 - "Pășește în cine ești menit să devii."
 - "Și să primești ceea ce ai devenit." (floarea)
-

Referințe rapide

- **Jung** — umbră, arhetipuri
- **Campbell** — călătoria eroului
- **Pearson & DeLozier** — arhetipuri de tranziție
- **Pease / Avaro / Bowden** — non-verbal
- **Tony Robbins** — "The training never stops"
- Conversații cu Dumnezeu (Walsch) — "când discipolul e pregătit, profesorul apare"
- Metafora Dexter (caleidoscop), How to Train Your Dragon, Matrix, Stăpânul Inelelor