

MODUL 6 — NLP Master Practitioner — EXHAUSTIV

Tema modului: Închiderea Master — de la personal (Practitioner) la transpersonal. Arhetipurile de tranziție (Jung/Pearson), atitudine de Master față de emoții, principii > abilități, gândire sistemică, Credo personal, integrare și certificare.

Structură: 3 zile (față de 2 la modulele anterioare). Ziua 1 = arhetipurile de tranziție (transformare). Ziua 2 = principii de Master + test + exercițiu pilot de comunitate. Ziua 3 = integrare (călătoria eroului revăzută, Credo, ceremonii, plicul sigilat M1).

Trainer: Horia Radu. **Perioada cursului:** ~aprilie 2026 (M1 a început toamna 2025).

ZIUA 1 — Arhetipurile de Tranziție

Z1A — Deschidere, share-uri, principii-cadru

Context. Reîntâlnire după ~8 săptămâni de la M5 (Core Transformation). Horia marchează 7 ani de la demisia din Poliție (1 aprilie, neintenționat). "Vorbesc din cicatrici, nu din cărți."

Concepte cheie.

- **Harta nu e teritoriu** (reluat la nivel de Master): "și eu e posibil să mă înșel, indiferent cât de cert sunt eu acum la un mod interior." Disonanța cognitivă acceptată: alegi realitatea care îți contrazice convingerea, nu distorționezi realitatea.
- **Comportament ≠ Identitate** (piramida Dilts): "Comportamentul poate să fie motivat de răni emoționale, de aia în piramida Dilts emoția e deasupra comportamentului; poate să fie motivat de convingeri greșite, de valori, de dezechilibre psihologice de care nu știm."
- **Efectul benefic pentru martor** — "e vindecător și pentru cel care este martor al unui proces de vindecare sau de integrare."
- **Mediu bate intenție** — principiu recurent în tot modulul. Exemplu personal: întoarcerea la Sighetu Marmăției luni dimineața în uniformă = depresie instant, "eram aceeași persoană, mediul era cel care mă scurtcircuita."
- **Adicție de succes** (aflat de la un psihiatru specializat pe adicții, "nu e în DSM"): "nu accepți nimic mai puțin decât perfecțiunea, constant. Epuizează și duce la burnout." Mădălina Manole ca exemplu cultural.
- **Lesin de succes** — "în fața succesului mulți oameni leșină — cățelușii care când te văd, aproape leșină efectiv. Sistemul nervos nu poate să ducă."

- **Sistemul nervos nu face update automat.** Update vine doar prin experiențe de grup + terapie 1x1 + (opțional) meditație reală. "Experiența e cea care schimbă și resetează sistemul nervos, nu slider-urile sau cărțile."

Tehnici.

- **Exercițiul imperfecțiunii asumate** (autocorectură WhatsApp/Facebook): (1) Observă tendința de a șterge tot cuvântul/propoziția când autocorectura greșește. (2) Decide conștient să-l lași așa. (3) Extinde pe brandul personal. Rezultatul lui Horia: "mi-a scăzut presiunea, mi-a revenit somnul odihnitor, mi-a scăzut anxietatea."
- **Meditație un minut pe zi** — "stat, spatele drept, respirație observată, fără intenție, fără așteptări. După 5 zile ți se schimbă somnul. Crești gradual: 2, 3, 5, 10 min. La jumătate de oră-oră/zi ți se schimbă complet sistemul nervos. Are alt gust mâncarea."
- **Asertivitate (limite fără renegarea persoanei)** — "Setez limite pe care le respect cu fermitate, dar nu înseamnă că nu te mai iubesc. Reacționez la comportamentul persoanei, nu la identitatea ei."
- **Tehnica Hakalau (viziune periferică 180°)** — Alex despre atacuri de panică: "Te uiți într-un singur punct și îți extinzi câmpul la 180°. Pleacă de la ideea că atacul de panică creează tunnel vision."

Exemplu-cheie (Darian, psihiatra, 54 min): reprezentant medical intră la psihiatru, ea începe să plângă despre propria copilărie, el pune 2-3 întrebări fără să dea soluții, "n-am oferit șervețele." Horia: "ai accesat la prima mână combustibilul pentru care facem ce facem." Principiu: majoritatea oamenilor oferă șervețele ca să-și calmeze ei stânjenala — break state necerut.

Citate.

- "Vorbesc din cicatrici personale, nu din cărți."
- "Nu ai cum să duci pe cineva mai departe de unde ai ajuns tu singur."
- "E suficient jumătate de grad să facă stânga. Peste un an e complet în altă direcție."
- "Nu cred în oameni bolnavi, cred în oameni răniți."
- "În fiecare părinte este un copil rănit și pierdut față de propriii părinți."

Z1B — Meta-emoție, ironia fugii, introducerea arhetipurilor

Momentul cheie — Ioana. "Nu pot să respir, am nevoie să casc, nu pot să casc și mă enervez." Horia intuiește: "fugi pentru că nu stai cu tine. Ai program de 48 ore și ești surprinsă că ești încordată — se numește anxietate." Ioana recunoaște verbal "mi-e frică de asta cu mine" → încordarea scade de la 8/10 la 2/10, respirația revine. "M-am gândit la mine, mică. La cum am crezut întotdeauna că trebuie să fac ca să merit, ca să fiu văzută."

Concepte cheie.

- **Întrebarea de Master (meta-emoția):** "Simți tristețe, dar ce simți față de faptul că simți tristețe?" Când poți simți curiozitate sau fericire față de faptul că simți tristețe, ieși din problema cu emoția.
- **Paleta emoțională.** Majoritatea planetei are 3-5 cuvinte (furie, bucurie, mi-e rău). Cei care identifică nuanțe (nostalgie, melancolie, dor) sunt "mai bogați emoțional decât majoritatea planetei."
- **Legea ironiei fugii:** "Lucrul de care fugi te controlează pe cât fugi de el. Cu cât fug, lupt, mă ascund de ceea ce vreau să scap — umbră, emoție, singurătate, frică — cu atât strânsoarea va crește."
- **Experiența e circulară, nu liniară.** "Spiralată. Ca să ai experiențe pe care meriți să le ai în viitor, e nevoie să le accepți cu recunoștință pe cele care se încheie."
- **Premisa NLP sistemelor:** "Cea mai mică parte dintr-un sistem influențează tot sistemul." Părinți echilibrați → copii echilibrați. "Copilul este o reflexie a mediului, nu are el o problemă." Exemplu: copilul diagnosticat cu ADHD care de fapt avea PTSD (reacție la mediul familial).
- **Influența subtilă prin recentrare:** "Cea mai eficientă formă de influență este concentrarea pe mine însumi, nu pe controlul celorlalți."
- **Umbra (recap M1):** "Un dragon cu care noi ne luptăm să-l ascundem, să-l depășim — el fiind, în urma procesului, prietenul nostru, aliatul nostru, un cufăr cu resurse."
- **Călătoria eroului (Joseph Campbell):** toate religiile/legende urmează același fir roșu. Star Wars = transpunere Hollywood.
- **Arhetipurile (Jung):** "Forme de personalitate latente în fiecare dintre noi. Motivul pentru care tu ai viața pe care o ai. Dintr-o perspectivă transpersonală — Practitionerul a fost despre personal."
- **Universal vs individual.** 12 arhetipuri universale. Horia se concentrează pe **6 arhetipuri de tranziție** (Carol Pearson & Judith DeLozier): "minim necesare pentru a depăși o provocare."
- **Arhetipul are lumină și umbră.** Umbra inocentului = ignoranța.

Cele 6 arhetipuri — primele 4 (introducere):

1. **Inocent** — "În Rai, Adam și Eva în Eden, nimic nu merge rău." Nu știe că există dragon. Umbra: ignoranța, gândirea magică ("așa a vrut Universul"), lipsa criticului, naivitatea cronică.
2. **Orfan** — "aplicat din paradis, se simte singur, prăbușit, ca și cum nimănui nu-i pasă." Nașterea ca primă traumă — lichidul amniotic se sugrumă. Metafora "Nimeni pe drum".
3. **Martir** — "se plânge de problemă oricui vrea să-l asculte, primește compasiune, validare — săraca de tine — și găsește energie din asta." **Statistic, cea mai mare limită psihologică.**

4. **Căutător** — "știe că are o problemă, dar nu o confruntă. Cosmetizează din limbaj, caută anestezie: muncă, vicii, relații, cursuri — orice să nu privească dragonul ochii-în-ochi."

Tehnici.

- **Scanare adevăr interior:** (1) Oferă ipoteza: "Cât de veridic simți că [reformulare]? Nu ce gândești, ci cât de veridic simți." (2) Scală 0-10 pe încordare. (3) Verifică respirație: "Ai respirat intenționat sau a venit natural?" (4) Reducerea încordării = semnal că s-a atins adevărul.
- **Exerciții intenționate de letting-go:** pasager în dreapta, Uber, avion, închiderea radioului în mașină. "Fă-o intenționat, pune-te în contextul în care n-ai control."
- **Replicile lui Marius pentru polemică (mașină):**
 - (1) "Îți mulțumesc că îmi dai o opinie necerută care mie îmi sună a judecată."
 - (2) "Eu am dat suma pe care eu consider că o merit. Îmi permit. Apreciez că admiri asta."
 - (3) Schimbare subiect imediată.
 - Escaladare dacă persistă: "Nu face asta și pleacă" + zeflema pe realitate.
- **Auto-centrare înainte de sistem (Iza/calul):** "Pornesc cu a mă centra eu pe mine ca emoție, cu bucurie și entuziasm. Știu că va fugi de câteva ori, după care se apropie."
- **Recunoaștere verbală în cadru safe** — doar a spune cu voce tare "mi-e frică de asta cu mine" reduce strânsoarea.
- **Apropierea de umbră, nu luptă** — "aruncă un ochi, te văd, ești acolo." Pas mic → slăbirea strânsorii.

Metafora-semnătură — Dexter's Laboratory. Dexter și Didi își bagă degetele într-un tub caleidoscopic, se prind. Oricât trag, se strânge. Chinezul bătrân: "Nu trăgând. Apropie degetele." Au apropiat → a picat. Morala: cu cât fug, cu atât mai strânge umbra.

Metafore suplimentare. Trenul (magicianul vede fumul de departe, inocentul e surprins de restructurare). Experimentul copii cu șerpi (inocentul nu cunoaște dragonul, părinții leșinați). Directoarea de bancă din Turcia / prințul din Nigeria (inteligenta nu te apără de arhetip).

Z1C — Războinicul și Magicianul

Închiderea Căutătorului. "Căutătorul nu caută soluții. Caută scuze sau aparența încercării." Exemple: omul cu 4 firme care stă 14-16h la muncă "să nu vină acasă"; dezvoltarea personală ca anestezic ("cursuri, retrituri, yoga, tantra, numai nu cumva să stau cu mine"); profesoara de sport din Israel care făcea sport 2x/zi ca să nu stea cu ea.

Oana — picaj războinic → orfan → martir → căutător. "În mai mă duc să mă programez." Horia demontează: "Asta e căutătorul. Războinicul e: mă duc luni și mor cu ei de gât."

Arhetipul 5 — Războinicul/Amazoana.

- "Primul care privește adversarul în față. Energia = 100% confruntare."
- Atitudine: "confrunt, dacă pic mă ridic, nu există eșec în atitudine."
- Primul arhetip proactiv și direct — toate anterioare sunt indirecte.
- Majoritatea obiectivelor sunt atinse din războinic. "Ceea ce nu e neapărat bun."
- Blocat în războinic → burnout (inclusiv relațional).
- **Războinic matur vs imatur:** maturul face pas înapoi să nu rănească, nu să fugă. Are abilități dar nu le dovedește fără miză.
- Umbra războinicului = agresivitatea gratuită — "bătăuși de cartier, interlopi tatuați."

Arhetipul 6 — Magicianul.

- "Renunță la luptă conștient, nu din înfrângere."
- "În loc să înfrunte dragonul, se aliază" / "găsește un mod de a comunica cu dragonul."
- "Dacă războinicul înfruntă frica, magicianul dansează cu frica."
- Folosește energia adversarului — principiul Aikido/Jujitsu.
- Recadrează instant. Calm, jucăuș, relaxat.
- Viziune pe termen lung: 20-30 ani (războinicul: 6-11).
- **Non-atașament:** "viața e un râu care curge. Dacă ceva pleacă, n-a fost să fie a lui."
- Trăiește în prezent = eternitate.
- Are **încredere necondiționată în subconștient:** "știe că are resursele în el și nu trebuie să se spetească să le găsească."
- Umbra magicianului = manipularea — psihologică, pasiv-agresivă. "Saruman din Stăpânul Inelelor."

Modelul auto-coaching — 3 întrebări ca indicator de arhetip:

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

Teoria atașamentului (4 tipuri) — legătură cu magicianul:

1. **Anxios** — atașat stresat permanent să nu piardă; sau "nu mă atașez ca să nu te pierd" (tot anxios).
2. **Evitant** — "lasă-mă în pace că am și eu o viață."
3. **Dezorganizat** — "azi te iubește, mâine nu."
4. **Securizant** — "cât am de oferit, ofer fără așteptări. Dacă pleci, emoțional știu că sunt valoros și viața e un fluviu." = magician.

Scopul relației de cuplu (reluare M5). NU e să fii fericit. "Scopul e să evoluezi, să observi butoane pe care partenerul apasă — nu e vina lui că-s acolo — ca tu să le dezactivezi." "Pai toți ne-nsurăm cu umbra."

Tehnica descaladării (ex-ofițer de poliție, sursa Horia):

1. Pas fizic/verbal în spate.
2. Palmele sus, vizibile.
3. "Scuză-mă, șefu'. Am înțeles, mersi." — politicoasă, neironică.
4. Break state prin umor autodepreciativ ("m-ai călcat pe talpă, dar eu am fost prost că am ridicat piciorul").
5. Dacă celălalt continuă să avanseze — "atunci el e agresiv, nu tu." Principiu Electric Castle (firma de pază): "cât poți descaladează, chiar dacă nu ai greșit."

Atitudinea "hai să mă distrez" (acces la magician):

- "Cele mai ușor de atins obiective sunt alea în care renunți de la început, dar le faci oricum."
- "Nu îmi propun să am atitudinea, ci accesez un loc în mine în care există."
- "Când ați renunțat să vă mai luptați pentru ceva, acel ceva s-a întâmplat."

Exemple magician:

- Prietenul din Cluj cu mașina distrusă: "Daună totală, oricum voiam să o schimb. Se anulează 10 programări — perfect, citim câte o carte."
- Ahmed frizerul din Grozăvești (Beirut/Libia): "Cei care de la rău vin, la rău mă întorc. La câte am făcut eu, stresul pe care îl aveți voi, ce vorbești mă?"
- Tipul milionar din Cluj care a transformat deșeurile a 4 producători în linie de venit: "Dă-mi ce arunci, te scap de transport la gunoi."
- Prietenul din Legiunea Franceză (Revelion, Sighet) — la șoferul agresiv: "Nu-i frumos" și pleacă. "Putea să-i împacheteze dintr-o respirație. N-a avut miză să dovedească."

Z1D — Procesul Arhetipurilor (exercițiul central al modulului)

De ce nu e Regele în setul de tranziție. "Regele se sacrifică el ca să supraviețuiască cetatea. Nu are legătură cu schimbarea pe obiective mici."

De ce nu e Iubitul. Nu e arhetip de schimbare, dar e esențial în cuplu: "majoritatea relațiilor se strică pentru că unul sau ambii nu au activat/maturizat iubitul. A fost activat în seducție, dezactivat la verighetă." Bărbat manager la muncă, "little bitch acasă" = iubitul neactivat.

Dragonul ca aliat — filosofia orientală. "În Orient dragonul poartă noroc. Numai noi am uitat asta în Occident. Provocările, fricile, dragonii neruscunți vor să ne crească, să ne servească."

Principiul central: Pleci de unde ești acum, nu de la început. "Dacă ești în căutător, pleci de la căutător, nu pleci de la orfan. De oriunde ești, te duci în față, nu în spate."

Iertarea = înțelegere. "O parte din iertare este înțelegerea faptului că orice a fost acolo de iertat s-a întâmplat datorită unor lipsă de informații, de abilități, de resurse psihologice. Înțelegi — deci ierți că nu aveai de unde să ceri mai mult."

Nu te superi pe un om care îți face rău fără să știe. "Poți să te aperi, dar nu să te superi. Cât de înțelept e să îți la un om care nu știe că greșește?"

PROCESUL ARHETIPURILOR DE TRANZIȚIE (Pearson-Jung, adaptat de Horia)

Materiale: 7 bilețele (6 arhetipuri + 1 umbră/dragon), pix, spațiu de mișcare.

Durată: 15 min × 2 (în perechi). Demo ~45 min (Ioana).

Pași facilitator:

1. **Identifică provocarea reală** — persistentă, nerezolvată. Ghidul testează autenticitatea: respinge simptomele-paravan ("mâncatul compulsiv", "angrenarea în multe") și împinge spre adevărata frică. Pattern: "De ce faci X? Nu știu. Îți ia din timpul în care ai putea să te uiți în direcția — și nu vrei să te uiți. În ce direcție nu vrei să te uiți?" Când clientul "caută variante să răspundă numai să nu-ți răspundă la ce întrebă" = semnul căutătorului.
2. **Scrie** pe bilețele: inocent, orfan, martir, căutător, războinic, magician, dragon/umbră.
3. **Așază Dragonul** (ancoră spațială a situației) unde simte clientul că e locul lui.
4. **Pune cele 6 arhetipuri** în cerc în jurul dragonului, la un pas distanță, în ordine. Începe de unde simte clientul că e priorizat.
5. **Meta-poziție** — clientul se plasează stânga/dreapta/față/spate, oriunde îi e potrivit.
6. **Conectare la provocare** — cum se simte, cum se manifestă, de când, ce-a încercat.
7. **Diagnostic:** "Din care arhetip simți că ți-e cel mai natural acum interacțiunea cu această problemă?"
8. **Asociere în arhetipul curent** (ex. căutător): pas înainte, asociere completă, adoptă limbajul non-verbal, atitudinea interioară.
9. **Pas spre Războinic:** "Amintește-ți un moment când ai fost războinic — orice context, irelevant. Accesează energie + non-verbal. Privește dragonul de aici." Check-in. Escalează dacă e nevoie: "Un moment și mai intens — Wonder Woman, Xena."
10. **Pas spre Magician:** "Amintește-ți un moment când totul a mers șnur, minim efort, fără anxietate. Jucăușenie în fața provocării. Preia non-verbalul de magician — zâmbește, dragonul e aliat, provocarea e dar mascat."
11. **Ultim pas — centrul, în dragon (inovația lui Horia):** clientul devine dragonul. Se întoarce cu fața spre poziția inițială. Se privește pe sine. "Ce simți față de ea? Ce vezi în ea? Ce vrei pentru ea? Care e motivul pentru care tu ai apărut în viața ei?"
12. **Debrief.** "Nu ai nimic de făcut. Stai cu aceste stări."

Dacă nu găsești memorie pentru un arhetip: "as if." "Și dacă ai fi, cum ai fi? Găsește pe cineva care e — tu devii el pentru câteva minute."

Scop pentru facilitator: antrenament în abilități de ghidat, nu transformare peste noapte. "Nu ai presiunea să fii Tony Robbins cu fiecare. Conștientizarea e mai valoroasă decât prefăcătoria că nu e așa."

Insight structural. La final clientul nu încheie într-un arhetip "bun" — încheie **în dragon**, privindu-se din perspectiva umbrei. "Am îmbogățit un pic exercițiul."

Demo live — Ioana (mâncatul compulsiv): trainer de fitness, mănâncă compulsiv pentru a evita să se uite la "de ce nu reușesc să mențin o relație de cuplu." La final: "Există în mine foarte multă iubire pe care n-aș fi reușit să o cunosc. Dacă n-ar fi existat dragonul."

Debrief plenar (7 rapoarte):

- Alina (mama): furia mamei = oglindă. "Ce din mama ta îți aduce aminte de tine?" → ignoranța. → lertarea ca înțelegere.
- Alex: "proces, nu bam-bam. Spikes de magician între recăderi."
- Mândruța: zodiacul chinez dragon de foc — "de fapt și de drept eu sunt dragonul din viața mea." S-a înclinat în fața lui.
- Silviu: martir → nevoie de acțiune.
- Mirel: orfan reframat — "n-ai nimic greșit, ești atent."
- Daniel: căutător → războinic.
- Darian: "sunt condamnat la succes."

Metafora aurului: "Cu cât te lupți cu umbra, dispare, mori. Cu cât mă apropii, se transformă în aur și resursă."

ZIUA 2 — Principii de Master + Test + Exercițiu Pilot

Z2A — Principii, mentalitate, gândire sistemică

Teza centrală a modulului: principii > abilități. "Nu ce știi să faci cu NLP va fi valoros pe un an sau doi, ci cât din mentalitatea, principiile și valorile încă te ghidează." După 16-17 generații ghidate, Horia observă: cei care cresc în calitate vieții sunt cei cu principii instalate (non-judecată, harta≠teritoriu, minte deschisă), NU cei cu abilități. "Abilitățile se pot recupera odată ce le-ai exersat o zi sau două. Odată ce a renunțat la principiul non-judecății, e greu să te ții."

Harta nu e teritoriul — ridicat la Master. "Și eu e posibil să mă înșel. Deschis să schimb opinia pe bază de argument, chiar dacă vine cu disonanță cognitivă."

Disonanța cognitivă. "Disconfortul pe care îl simți între realitate și convingerea ta." Majoritatea distorsionează realitatea ca să-și confirme convingerea. Master = "alegi realitatea și disonanța dacă îți contrazice cu argumente și empiric convingerea."

Gândirea sistemică.

- Întrebarea de referință: **"Cine ce pierde dacă eu câștig?"**
- "Uneori aleg conștient să nu câștig sau să n-am dreptate, chiar dacă am."
- "Aleg să nu dovedesc că am dreptate, deși cred că am — și după aceea să

dovedesc că n-am avut."

- Impact sistemic = ripples în medii neimagineate (exemplul Magdei, cardiolog-pediatru din Italia, care a întors birou întreg după NLP).

Gândire binară vs gri / nuanțe.

- "Avem o tendință ca români să gândim în extreme — gândirea binară."
- "Dacă nu îl halești pe Georgescu, înseamnă că ai votat cu Nicușor" — fallacy.
- "Nuanța vieții e fix în mijloc."
- "Mintea refuze să cântărească nuanțe — consumă energie."

Întrebarea paradigmei (Master): "Din ce paradigmă pot acum să influențez etic sau să obțin rezultatul?" "Uneori paradigma nu e NLP-ul, e religia, spiritualitatea, manifestarea. I don't fucking care. Cât timp știi să-ți pui întrebarea." Flexibilitate = nu rămâne blocat într-o paradigmă.

Arhetipuri — lumină și umbră. "Fiecare arhetip, oricât de bine ar suna, vine cu parte de umbră. Fiecare, oricât de rău ar suna, vine cu parte de lumină." Tiranul e umbra regelui. Inocentul pur = creativitate, gingășie, jucăușenie, iubire necondiționată, prezent. Inocentul umbră = gândire magică, zero critic.

Dansul cu arhetipurile (public speaking): magician (intrigă) → războinic (motivație, leadership) → vindecător (captivare, vulnerabilitate) → închide pe magician sau războinic. "Același mesaj — și schimbă complet rezultatul. E 100% psihologie, nu abilitate."

Contribuție, nu salvare.

- "Setați-vă când vreți să oferiți — cu intenția de a contribui, nu de a salva."
- Când nu ai contact direct → donezi unui ONG de încredere.
- "Nu-mi iau eu asupra mea lupta să nu mai fie copiii singuri, că nu e a mea."
- "Și Iisus a încercat să salveze pe toți și n-a reușit. De-aia mai vine o dată."

Renunțarea la așteptări. "Am învățat să renunț la așteptări. Tot doare. Dar măcar nu mai fac film, speranțe."

Tehnici din această sesiune.

- **Ancoră fizică pentru schimbare de energie** (Dragana): "doar prin adoptarea posturii non-verbale ți se schimbă energia. Am pus pe podea cuvântul magician, și mi s-a schimbat atitudinea."
- **Break state auto-administrat seara** (Izabela): (1) mâna pe corp, (2) respirație, (3) ancoră verbală internă ("gata, stop joc"), (4) dormi. "Nu va funcționa mereu, dar va funcționa mai des decât vă așteptați."
- **Externalizare gânduri** (Horia): "le scot din minte, le pun pe telefon" — ce gândești, ce n-ai întrebat, ce vrei mâine. "Și, pfff, gata. Pace."
- **Făcut liniște în cap** (Cristi): direct, "băi, gata, fără gânduri, acum liniște." Nu negociezi cu șeful.
- **Schimbarea semnificației** (Marius): "Oamenii sunt mașini de făcut semnificații." Când primești input negativ: "stai să văd ce semnificație să dau eu... utilă pentru mine."

- **Resemnificare problemă → oportunitate** (Simona): "de câte ori am o problemă, mă gândesc ce mișto că am o problemă. Mai lucrează neuronii mei — nu mor de Alzheimer." Aplicat la unchiul cu tumoră: "Operată doar? Uau, felicitări!" Și la anxietate pre-prezentare: "ce mișto că am anxietate, unde o simt, ce culoare, ce mișto că vorbesc cu anxietatea mea."
- **Voce sigură ca ancoră externă** (Mirela): team-building cu ochi legați, echipa blocată. Mirela calm: "e foarte ușor, puteți face asta." Echipa execută.
- **Întrebări coaching pentru salvator** (Cris cu taicăsu): **"Cu ce te ajută să fii în rolul ăsta?"** Rezultatul vine peste săptămâni: "Ai dreptate. Vreau să mă opresc."

Metafora doamnei Vladu — clasa "refuzaților": copii cu un singur tenis decolorat, tați violenți. Folosește NLP + VACOG: instrumente muzicale pentru auditivi, versuri pe melodii Imagine/Elvis cântate către părinți. Domnul Broască (bețivanul pieței) se împacă, fata revine la școală. Concurența: "o copiați" → Vladu: "pe bune, ce încântată sunt de comparație."

Colegul de liceu mediocru. "Era pe locul 1 la olimpiadă. Azi lucrează pe minimum wage și s-a radicalizat pe Facebook. Horia se definea veșnicul mediocru dar mi-am deschis mintea. Asta e singurul lucru diferit. Nuanțele. Nu inteligența dă destinul."

Z2B — Congruență non-verbală + Test + Exercițiul Pilot 8+

Principiul resurselor (dovada locvenței). Întrebarea de Master: **"De câte ori în viața mea am pățit ceva pentru prima oară și am făcut față?"** "Avem toate resursele sau le putem crea." Mintea pe pilot automat "se resetează ca și cum n-am resurse" la fiecare provocare nouă.

Congruență > citirea celui alt (răspuns la întrebarea lui Marius despre limbaj non-verbal).

- Prima prioritate: **congruența proprie** — ce spun, cum spun, în raport cu ce vreau să obțin.

- Cine se concentrează pe citirea altora "uită că și el este citit." Reptilianul nostru scanează permanent.

- **Acuitatea senzorială** = "câte canale de informare pot să observ simultan, fără efortul de a mă uita direct." NU anxietate (patologie). Activată la miză, nu permanent — "o dai în burnout."

Pacing pe realitate. "Descrui în cuvinte realitatea probabilă percepută de celălalt, înainte să o zică el. Una din cele mai instantane forme de raport." Exemplu Horia la negociere: "N-am o singură condiție. Nu semnăm decât dacă tu ești complet satisfăcut și e sistem Win-Win" — "un truizm, dar l-am făcut flexibil — ăsta vrea să-mi facă bine."

Cele 4 categorii non-verbal (Mark Bowden): prieten, agresor, potențial partener intim, indiferent.

Regula 60/30/10 (non-verbal / paraverbal / verbal) — Marius invocă, Horia nuanțează.

Povestea Alan Pease (2011, Berceni). Horia dă pe YouTube "non-verbal" după un spritz — primul rezultat Alan Pease, Mr. Body Language. "Mi-a oprit capul în loc. Momentul din nu știu că nu știu, în Doamne câte nu știu." Cerc închis ulterior: Alan Pease îi trimite video la Practitioner: "I know that Horia Radu teaches..."

Povestea fumatului adolescent → Rebel Training. Horia la 13-14 ani fuma în oglinda mare decorată, fără să tragă în piept ("leșina"), doar pentru senzația de rebel. "Eu nu m-am bucurat de fumat, mă dura — dar era să fiu rebel." A înțeles abia după ce și-a numit firma **Rebel Training** că beneficiul era să fie rebel, nu țigara.

Trainer cu ghiozdan de 12 cărți vs Horia cu 3/12: "De ce eram eu mai eficient? Pentru că eu mă concentram pe congruența proprie, nu pe citirea celui alt."

E1 — Test scris final Master (45 min)

Cadraj anti-ancoră școlară:

- "Nu este evaluarea voastră, este evaluarea mea."
- "Metaforă a devenirii, nu stres, performanță."
- "Nu ridică salariul, nu impresionează pe nimeni."
- "Etică pe cont propriu. Dacă mă uit în stânga, nu înseamnă că nu văd în dreapta. Dacă vorbești în șoapte, cred-emă că aud mai mult decât vrei."

Debrief post-test:

- Oana (insight-cheie): "La exercițiul ultim mi-am dat seama că îmi trebuie încă un caiet... dacă gândesc asta, s-a schimbat atât de mult — nici nu mai am nevoie de certificarea asta." **Momentul în care a simțit că și-a luat examenul.**
- Emilia: "am făcut pace cu furia din mine."
- Cris: "am dat cu mucii în fasole la sleight of mouth."

Good enough de Master. "Nu trebuie să știi pe de rost. E suficient să recunoști un nume și să știi cum să-l cauți."

E2 — Exercițiul Pilot: Provocare 8+ Anonimă Redistribuită

"E prima oară când vă provoc asta, n-am mai făcut-o cu nicio grupă."

Faza A — culegerea provocărilor:

1. Fiecare scrie o provocare reală, specifică, de nivel **minim 8** (nu 10 — pentru ecologia grupului). "Fără limbaj vag, fără abstract, fără generalizări, cât mai specific."
2. Anonimă, împăturită complet, amestecată în centru.

Faza B — tribul și scribul:

3. Grupe de 4-5, aleg un **scrib** ("care scrie frumos").
4. Scribul extrage un bilet la întâmplare.

5. Grupa are **30 min** să creeze un exercițiu NLP pas-cu-pas pentru provocarea citită.
6. **Cadraj:** libertate totală — pot combina tehnici cărămizi sau distorsiona tehnici. "Nu mă interesează politicile corecte la nivel de tehnică — e în abilitățile unui master să creeze tehnici pe loc." Smerenie, compasiune, confidențialitate. "Tratați-o așa cum ați vrea să fie tratată a voastră." Cel cu provocarea în grup tace.
7. Toți 4-5 contribuie, nu "lasă că fac ei."

Faza C — debrief:

8. Fiecare grupă prezintă: provocare + structura exercițiului (nu conținutul personal).
9. Horia nuanțează, demistifică, leagă de nume (ex: "Change Personal History").

4 grupe prezentate:

- **Genoveva (țigara-prietenă/dușman).** Exercițiu: identifică părțile (prietenă/dușman), ce vrea fiecare, vârsta, mediere. "Care e beneficiul emoțional și cum îl păstrez fără viciu?"
- **Alina (anxietate schimbare job).** Elicitarea VACOG pe anxietate, ancorare încredere din situație similară de risc anterioară, future pacing pe variante A vs B.
- **Ioana (insomnie).** Elicitarea strategiei — identificarea elementului critic (gândurile care vin) și intervenție. **Change Personal History** numită explicit: (1) linie timpului, trecut fără resursă, (2) break state fizic, (3) merg unde aveam resursa, (4) ancoră fizică, (5) mă întorc în momentul fără și declanșez ancora.
- **Mari/Aurel (depresie post-părăsire).** Sleight of mouth reframe bombă: **"Ești conștient că ai scăpat a doua oară de aceeași femeie? Alții nu scapă a doua oară."** Plus: distincție diagnostic vs stare — "depresia e diagnostic clinic. De unde știi că e depresie și nu doar o retrezire la realitate? Ce anume te deprimă?"

Mantra Master: "Nu mă interesează ce funcționează, cât timp produce rezultatul. Nu-mi pasă de structură."

Călătoria e a exploratorului: "Niciodată nu decizi tu pe ce se lucrează. Întrebi exploratorul: ce te provoacă acum, starea sau situația? Nu-ți faci plan de lucru de 12 pagini."

Primul gest de ghid în pierdere: "Dacă aș fi eu ghidul, ar fi doar să tac. Să arăt, non-verbal, că am auzit, că înțeleg că-i intens. Nu vorbi imediat."

ZIUA 3 — Integrare, Credo, Ceremonii

Z3A — Calitatea informației, mediul, future pacing, călătoria eroului

Deschidere ultima zi. "Mândru de voi! Bravo! Meritați! Indiferent de testare, abilități, cunoștințe — ați zis da unei experiențe care v-a provocat."

Teza centrală. În era Google/GPT, **informația nu mai e putere.** Ce contează e **calitatea informației** pe care știi să o discerne — metamodel, surse, contestarea transei de autoritate. "Bill Gates spunea în '90: information is power, content is king. Acum e inundație. Contează discernământul."

Mintea critică permanent deschisă. "Autoritate mai mare pe abilitățile voastre de a discerne informația decât pe abilitatea cuiva de a o îmbrăca. Nici în mine, nici în nimeni."

Călătoria eroului — etape (reamintite):

1. **Auzul chemării** ("simți că trebuie să faci ceva, ceva nu mai merge, parcă te mănâncă").
2. **Acceptarea chemării** — condiție necesară pentru...
3. **Apariția mentorului.** "Nu apare până când călătorul nu acceptă călătoria."
4. **Retragerea mentorului** când ucenicul renunță — "nu mai are cui să ofere."

Linia timpului — bidirecțional. Trecutul ne-a creat prezentul; viitorul ne creează prezentul. "În fiecare moment sunt o multitudine de viitoruri posibile care te așteaptă în funcție de atitudinea ta de azi."

Viitor potențial vs viitor probabil. "Potențialul nu garantează nimic. S-a născut talent și a murit speranță. Jumătate de grad deviat pe termen lung = alt destin."

Mediul bate intenția (reluat central). "Alegerea mediului va decide viitorul." Mediul poate fi fizic sau psihologic (căști, cărți, podcast). Exemplu Horia la dispecerat: tură 12/24, ani 2-3, citea psihologie la 3 dimineața — "mediu psihologic conectat la ce știam că mă crește." Colegi: "ce doamne-iartă citești?" → acum îi dau like pe Facebook.

Corolar: "Nu mediul răspunde pentru tot. Contează și ce faci tu cu mediul."

Flexibilitate emoțională vs toane. "Nimeni nu se naște proactiv în fiecare dimineață. Nu folosi emoția ca scuză — n-am chef — ci acționează în ciuda ei."

Studiul deciziilor irevocabile (experimentul fotografiilor). Două grupe de studenți, fiecare face multe foto. Grupul 1: "alegi una, rămâne, nu se schimbă." Grupul 2: "alegi una, dar poți schimba oricând." **Rezultat: Grupul 2 = nefericiți cu orice alternativă. Grupul 1 = grad satisfacție mult mai mare.** Mecanism: bias de confirmare se activează doar când decizia e nenegociabilă. "Mai bine o decizie și vezi după — decât nicio decizie."

Întrebarea-ancoră zilnică: "Ce are nevoie viitorul meu eu să fac azi, fără de care el n-o să existe?" Frica de regret: "a întâlni potențialul meu eu pe partea cealaltă să-mi spună ce ai făcut? Te-am așteptat și nu ai venit — ar fi cel mai mare regret al vieții."

Future Pacing dur: "Dacă peste 5-8 ani ai putea trăi jumate din ce visezi, te-ai apuca azi? Te-ai alege mediul diferit? Te-ai ține de ce zici fără somnulezeaua?"

The training never stops / Călătoria continuă (Tony Robbins, Mankind Project).

Audit de mediu. Dacă ești într-un mediu limitant, creează un **sub-mediu psihologic** (cărți, podcasturi, scris) care te crește.

Reframe-uri de limbaj.

- "De-ocamdată bine" → "bine și-ar mai încăpe" (Maramureș).
- "Îmi vine să zic că mă simt împlinit" → "Spune ce simți fără să anunți că-ți vine să

simți." Limbajul-buffer diluează.

- "N-am încredere" → "am încredere, dar nu știu cum să o accesez în context."

- "David și-a spart capul" (panică) → "are un cucui."

Pattern interrupt cu umor (Dorina cu clienta care anunța histerectomie): "Super, ai liber la sex." Spargere pragmatică a anxietății printr-un umor permis în relația respectivă.

Share-uri transformative. Adriana (8 ani între Practitioner și Master, "statistic nu se întâmplă"). Dorina: "toată viața am fost în Magician, nu știam. Două divorțuri, mamă singură 13 ani — când am luat decizii, am luat, fără regret." Mălina: "17 ani în inocent, 11 ani colegă-victimă — cine a putut să fie salvator decât Cristina."

Aurelia — motto tabără vindecare: "Fii bun, pentru că nu știi fiecare ce lupte poartă."

Ioana — citat Conversații cu Dumnezeu (p. 11): "Când discipolul este pregătit, atunci apare și profesorul."

Z3B — Credo

Concept: Credo. "Crezul din spatele tuturor convingerilor tale. Matrița pe care îți bazezi toată psihologia. La nivel subconștient, modelat de educatori — nu ales conștient, nu verificat dacă mai e valabil."

Credo > convingeri contextuale. "Mai important decât banii, relația, fericirea. Decide calitatea vieții și relația ta cu viața."

Test de profunzime: "Acest credo include motive suficient de bune pentru care tu ai fi dispus să mori. Doar ca să respecti credoul." "Asta zic toți părinții până să aibă copii."

Credo ≠ vocație. Vocația = abilități/profesie. Credoul = "cum aleg să trăiesc."

Funcția de far. "Odată elicitat, devine far către care te îndrepti constant, drum către casă."

Linia timpului. Credoul = conexiune cu "acel eu din viitorul tău, în varianta împlinirii potențialului."

Exemple credo:

- "Toți pentru unu, unu pentru toți" (Dumas, mușchetarii).

- "In God We Trust" (SUA, post-Nixon, decuplarea dolarului de aur).

- Credoul lui Horia: "**Fiecare zi din viața mea, ori răd — și slavă mie am motive — ori învăț, ori cresc. Una din trei.**" Cu modalitatea: "servind înainte să fiu servit; oferind mai mult decât cer; contribuind chiar și când nu mi se cere, doar pentru că pot."

Contribuție vs salvator (cadru diagnostic — răspuns la Roxana).

- **Salvatorul:** intervine neinvitat. Are nevoie de validare. "Să se vadă numele." Una din cele mai perverse forme de psihologie — "social validată, dar realitatea e despre el." Metafora: "ca și cum ai trece o băbuță pe cârje strada, indiferent că ea vrea sau

nu."

- **Contribuitorul:** "vine din prea plin, din am de unde, din recunoștință că Universul m-a binecuvântat." Anonim de preferință. Exemplul milionarului care oferă un insight valoros fără să spună că e milionar.

Banii nu sunt farul. "Banii = consecință nu doar a valorii, ci și a abilităților de comunicare a acelei valori." Evidență: milionari în depresie / suicid.

PROCESUL CREDO (tehnica principală a Z3)

Scop: elicitarea credoului personal prin imaginarul propriei înmormântări.

Pregătire:

1. Caiet, pix, telefon pe silențios, lumină diluată, muzică de fond.
2. Decide atitudinea — "să te duci acolo în tine, în cele mai profunde părți."
3. Regula grupului: "nu influența, nu diminua, nu dilua experiența altor colegi" — fără telefoane, fără ieșiri.

Faza A — Individual, ghidat cu muzică:

1. **Centrare cu ochii închiși.** Spațiu sacru, solemn interior.
2. **Trecere în revistă rapidă a vieții:** "cine ai fost? cum ai trăit? cum te-ai numit?"
3. **Imaginarul ritualic:** "ziua înmormântării tale. Ca un suflet prezent, invizibil. Tu ești pe catafalc, doar că te privești pe tine."
4. **Invitarea a 3 (max 4) figuri importante:** "persoane pe care le-ai cunoscut sau nu — femeie, bărbat, personaj biblic." Notate pe hârtie.
5. **Discursul invitatului 1** (persoana a III-a, la superlativ): "îi scrii discursul despre tine, din ochii lui. Va vorbi la superlativ, așa cum te-a văzut ca potențial infinit." Prompter: "L-am iubit pentru că mi-a îmbogățit viața prin... Am învățat de la el cum să..."
6. **Discursul invitatului 2:** "A fost un om care... a iubit viața ca un... a fost admirată pentru cum doar el/ea știa să... Azi lumea e un loc mai sărac, odată cu plecarea lui, pentru că..."
7. **Discursul invitatului 3** (poate cel mai important): "**Ce n-a știut nimeni în viața asta despre tine?**" "A adus în lume și-a servit prin iubirea lui..."

Faza B — Distilare:

1. **Subliniere fraze de impact:** recitești cele 3 discursuri și subliniezi propozițiile, cuvintele, metaforele care "ți-au făcut sufletul să vibreze / să danseze."
2. **Rescriere la persoana I** pe pagină curată: "Eu sunt... Eu ofer... Eu am fost un om... Eu aduc în lume..." Folosește tot ce ai subliniat, făcându-le și mai de impact.
3. **Întrebări de rafinare:** "Cine ești tu? Ce aduci în lume? Cum faci lumea un loc mai bun? Ce te ghidează? Care-i chemarea ta?"

Faza C — Declarația publică în grup de 4:

1. În tăcere completă, fără alt cuvânt. Fiecare, pe rând, se ridică, își ține caietul și citește credoul cu **voce tare, asumat, cu curaj** — "își lasă deoparte masca, cu o voce și mai tare."
2. **Atitudinea:** "a unui războinic, a unei războinice. În fața camarazilor care umăr la umăr te așteaptă."
3. **Închidere:** "Nu vorbiți, nu diluați, nu fugiți. Lăsați să se așeze experiența, să se cimenteze, să se decanteze."
4. **Ancoră:** "Priviți-vă în ochi. Martori declarației voastre. Mulțumiți-le din ochi."

Reframe-ul Adrian: "Parcă n-am pus nimic nou. Cine ai fost dintotdeauna." Ceea ce scrii prin mâna invitaților e ce e deja în tine.

Declarații transformative (extrase din sharing):

- Gabriela: "Am scăpat de frici. Pot vorbi în public. Nu mai sunt cel plin de traume."
- Ioana: "Simt că m-am născut odată în '95... și o să notez data asta undeva. Se simte de parcă de acum începe real viața."
- Ștefan/Chris: "Abia acum s-a instalat un bărbat în mine. Ca pe un foc foarte mare și controlat."
- Marius: "Nu credeam că am un credo... sunt garantul siguranței și iubirii."
- Oana (40 ani): "Îmbrățișam moartea cu liniște. Cu securea îngropată. Simt că nu mai am cu ce să mă lupt. Credoul = cadou pentru 40 ani."
- Alexandra: "Am simțit una dintre stările esențiale" — legătură directă cu Core Transformation.

Avertisment ancoră-final (Horia): "Nu luați decizii radicale cel puțin trei săptămâni, o lună, până când se așează experiența încheierii de master. Pe un val emoțional intens, avem tendința să distorționăm sau să nu avem critic gândirea."

Gluma lui Horia despre Dumnezeu-a: "Femeile dau naștere, nu bărbații. De ce ar fi Dumnezeu bărbat? Eu am feeling-ul meu că Dumnezeia ne așteaptă." (Referință Viorel Dragu, stand-up; Five Finger Death Punch.)

Z3C — Ceremonii de închidere

Timp viitor-anterior. "Suntem în ultima etapă, ultimul minut, ale experienței care **va fi fost** NLP Master Practitioner." Formulare lingvistică care tratează prezentul ca deja-trecut privit din viitor. Închide bucla temporal.

Ecologia grupului vs ecologia individuală. "Ar fi fost neecologic să încurajezi, te prezinți și primești diploma oricum." Decizia de a nu da diplome automate = act ecologic față de grupul care a muncit.

Călătoria > certificatul. "Pentru mine e mult mai relevantă și mai importantă călătoria personală, abilitățile pe care le antrenezi, informațiile pe care le dăluiești — dar diploma vine să certifice tehnic."

Cadrul etic al diplomelor. "Nu dau diplome pe ochi frumoși. Etica mea, așa sunt eu, mai procedural pe partea asta." Unii n-au plătit, unii n-au trecut evaluarea, unii doar au vrut experiența. "Toate variantele sunt legitime. Vă rog să diluați cât puteți de mult orice judecată sau prejudecată legată de cine nu și-a luat diploma."

Sistem "3, 2, 1" pentru aplauze colective — ~60 de nume, aplauza individuală ar fi durat mult. "Când vine colegul să-și ia diploma și să-și facă fotografia, 3, 2, 1..." Ritualizează și economisește timp fără a pierde marcarea.

Deschiderea plicului sigilat M1 → M6. "Veți primi scrisoarea pe care voi v-ați scris-o la începutul călătoriei, de care unii ați uitat. Aveți toată motivația să vă luați această scrisorică." Elena așteaptă cu scrisorile după semnătura la Laurențiu/Cristina/Alina.

Exercițiul final — Vizualizarea florii (Andrei, coleg)

Configurație: Femei în spate (în spatele sălii, cu fața încolo), bărbați în față. "Frumosul e că sunt femeile în spate."

Pași (ghidare în tăcere, cu muzică):

1. Închideți ochii. Intrați un pic în interiorul vostru.
2. Priviți transformările din ultimul timp, din călătorie.
3. Vedeți acolo poate o floare ce a crescut în aceste luni.
4. Poate îi vedeți petalele colorate, poate tulpina, poate senzația de înflorire, poate parfumul.
5. "Le-am reușit, le-am ajuns la final."
6. "Dar eu, cel/cea ce acum, poate mai bine de un an, a intrat pe ușa sălii de NLP — își desface petalele și își dă voie să se arate lumii."
7. "Își dă voie să fie privită, admirată."
8. "Da, tu ai reușit acest lucru."
9. "Pentru că azi, în această zi sfântă de flori, avem aici atâtea flori frumoase."
10. "Doar dă-ți voie, în secunde următoare, fără nicio grabă, să deschizi ochii."
11. "Și să primești ceea ce ai devenit."
12. "Fiecare dintre voi pentru noi e o floare."

Ancorare fizică: primirea florilor reale (inițiativă Alex Popescu, aduse de Cristi Alex Drăgoi). Coincidența cu **Floriile** e marcată explicit: ritualul calendarului ortodox împletit cu ritualul închiderii cursului.

Durată: "două minutele, însă va fi destul de profund."

Închiderea oficială.

- "Master Practitioner stă închis."
- Aplauze pentru Horia.
- Muzică.

- Horia revine: "Oficial, 3, 2, 1, încă o dată, 3, 2, 1 — s-a încheiat călătoria, vă mulțumim, vă iubim!"

Fotografia de grup — ghidată de Valentin (foto profesionist, cadou).

Mulțumiri echipă (nominal): Matei, Cristina, Roxana, Cristina, Andreea, Elena, Laurențiu, Alina, Simona ("cap de răutate"), Aurelia (sprijin emoțional), Valentin (tehnică + foto).

Mindmap Text — M6

MODUL 6 – ÎNCHIDEREA MASTER (personal → transpersonal)

- ZIUA 1: Arhetipurile de Tranziție (Jung/Pearson)
 - Meta-emoția: "ce simți față de ce simți?" = atitudine de Master
 - Ironia fugii: lucrul de care fugi te controlează
 - 6 arhetipuri + dragon (umbră)
 - Inocent (Eden / umbră: ignoranță, gândire magică)
 - Orfan (traumă naștere / "Nimeni pe drum")
 - Martir (cea mai mare limită psihologică)
 - Căutător (anestezie: muncă, vicii, dezvoltare personală)
 - Războinic (primul proactiv / umbră: agresivitate)
 - Magician (aliat cu dragonul / umbră: manipulare)
 - Tehnica descaladării (ex-poliție: palmele sus, break state cu umor)
 - Atașament: anxios, evitant, dezorganizat, securizant = magician
 - 3 întrebări-indicator: "nu-mi permit / cum fac să-mi / nu știu cum dar o să"
 - Procesul arhetipurilor (7 bilețele, meta-poziție, ancoră spațială)
 - Închidere în dragon (inovație Horia)
 - Dragonul = aliat (filosofia orientală)
- ZIUA 2: Principii de Master (= mai valoroase ca abilitățile)
 - Harta ≠ teritoriu (și eu mă pot înșela)
 - Gândire sistemică: "cine ce pierde dacă eu câștig?"
 - Contribuție ≠ salvator
 - Nuanțe vs binar ("în viață e mult gri")
 - Paradigma potrivită pentru context (nu doar NLP)
 - Congruența proprie > citirea celui alt
 - Acuitate senzorială activată la miză
 - Pacing pe realitate = raport instant
 - Test scris 45 min (evaluarea mea, nu a ta)
 - Exercițiul Pilot 8+ – grupe creează exerciții de la zero
 - Change Personal History (numită explicit)
 - Sleight of mouth: "ai scăpat a doua oară, alții nu"
 - "Cum fac ca X să nu fie depresie, ci retrezire la realitate?"
- ZIUA 3: Integrare + Credo + Ceremonii
 - Informația ≠ putere, calitatea informației = putere
 - Călătoria eroului: chemare → acceptare → mentor
 - Viitorul creează prezentul (linia timpului reverse)
 - Mediul bate intenția (vezi și Z1A)
 - "Ce are nevoie viitorul meu eu să fac azi?"
 - Credo = far, matrița convingerilor
 - Procesul Credo (3 faze: discurs la înmormântare → la persoana I → declarație în grup)
 - Avertisment: "fără decizii radicale 3 săptămâni - 1 lună"
 - Ceremonia diplomelor (3-2-1, etica nevisuală)
 - Plicul sigilat M1 → M6 (bucla se închide)
 - Exercițiul florii (Andrei – cursantul = floare care înflorește)
 - "Master Practitioner stă închis" → 3, 2, 1

FIR ROȘU: de la personal (Practitioner) la transpersonal – cine e înăuntrul tău
ca formă de personalitate, ce credo duci în viața post-Master, cum rămâi în comunitate ca să nu fii recondiționat de mediu.

Citate-cheie (reper rapid)

- "Vorbesc din cicatrici, nu din cărți."
- "Nu ai cum să duci pe cineva mai departe de unde ai ajuns tu singur."
- "Mediu bate intenție."
- "Simți tristețe, dar ce simți față de faptul că simți tristețe?"
- "Nicio emoție n-are vreo problemă — cât timp e investigată cu curiozitate."
- "Lucrul de care fugi te controlează pe cât fugi de el."
- "Experiența e circulară, nu liniară. Spiralată."
- "Cea mai mică parte dintr-un sistem influențează tot sistemul."
- "Copilul este o reflexie a mediului, nu are el o problemă."
- "Știi că este un obiectiv bun atunci când simți frică, dar îți dorești să o faci oricum."
- "Învățăm pe alții ceea ce oricum avem noi nevoie să învățăm."
- "Pai toți ne-nsurăm cu umbra."
- "Magicianul nu se luptă. Dansează cu frica."
- "Eternitatea este prezent."
- "Viața e un râu care curge."
- "Stagnarea e o alegere."
- "Aroganța lui Știu — nu așa funcționează."
- "Iertarea e înțelegere."
- "Umbra e parte din noi, și noi suntem parte din ea."
- "Cu cât te apropii de umbră, se transformă în aur și resursă."
- "Cine ce pierde dacă eu câștig?"
- "A contribui, nu a salva."
- "În viață e foarte mult gri."
- "Nu inteligența dă destinul. Ci ce faci tu în mintea ta, la nivel de minte deschisă."
- "Ce mișto că am o problemă!" (Simona)
- "Oamenii sunt mașini de făcut semnificații." (Marius)
- "De câte ori în viața mea am pățit ceva pentru prima oară și am făcut față?"
- "Congruența ta te pune peste 90% din oameni, inclusiv din cei care studiază non-verbal."
- "Master Practitioner înseamnă să stăpânești ceea ce ai învățat ca Practitioner, combinat cu principii de master."
- "Nu mă interesează ce funcționează, cât timp produce rezultatul."
- "Niciodată nu decizi tu pe ce se lucrează. Întrebi exploratorul."
- "Informația nu mai e putere. Calitatea informației — da."
- "Mentorul nu apare până când călătorul nu acceptă călătoria."
- "Atitudinea ta din prezent îți scrie acum ziua de mâine."
- "Alegerea mediului va decide viitorul."
- "Ce are nevoie viitorul meu eu să fac azi, fără de care el n-o să existe?"

- "Fii bun, pentru că nu știi fiecare ce lupte poartă." (Aurelia)
 - "Când discipolul este pregătit, atunci apare și profesorul." (Conversații cu Dumnezeu)
 - "Credoul e matrița pe care îți bazezi toată psihologia."
 - "Credo cuprinde motive pentru care ai fi dispus să mori."
 - "Salvatorul e una din cele mai perverse forme de psihologie — social validată, realitate: despre el."
 - "Contribuția vine din prea plin."
 - "Fiecare zi din viața mea, ori rîd, ori învăț, ori cresc. Una din trei." (credoul Horia)
 - "Pășește în cine ești menit să devii. Acum e timpul tău."
 - "Experiența care va fi fost NLP Master Practitioner."
 - "Și să primești ceea ce ai devenit." (Andrei, exercițiul florii)
-

Referințe externe

Psihologie / NLP:

- Carl Gustav Jung — Umbră, arhetipuri
- Joseph Campbell — Eroul cu o mie de fețe, Călătoria eroului
- Carol S. Pearson & Judith DeLozier — arhetipurile de tranziție
- Familia Andreas (Steve și Connirae) — continuare Core Transformation
- Karpman — triumphiul dramatic (salvator/victimă/agresor)
- Teoria atașamentului (Bowlby) — anxios/evitant/dezorganizat/securizant

Comunicare & Non-Verbal:

- Alan Pease — Mr. Body Language / Limbajul Corpului
- John Avaro (FBI) — Secretele Comunicării Non-Verbale
- Mark Bowden — TED Talk, 4 categorii non-verbal
- Mihai Răzvan Ungureanu (warm-up interviu) — acuitate senzorială observată

Speakers / Modelatori:

- Tony Robbins — "I built this motherfucker. And so can you." / "The training never stops."
- Les Brown — metafora bambusului
- Mankind Project — cercuri bărbați, "călătoria continuă"

Cărți / Filme:

- Conversații cu Dumnezeu (Neale Donald Walsch) — "când discipolul e pregătit, profesorul apare"
- Cei Trei Mușchetari (Dumas) — "toți pentru unu, unu pentru toți"
- Star Wars (George Lucas) — călătoria eroului în Hollywood
- How to Train Your Dragon — metafora magician-dragon
- Stăpânul Inelelor — Gandalf vs Saruman
- Matrix — evitarea întrebărilor ca gloanțele
- Dexter's Laboratory — metafora tubului caleidoscopic

Exemple culturale:

- Mădălina Manole — perfecționism, adicția de succes
- Viorel Dragu (sketch Stand Up Revolution) — Dumnezeu e femeie
- Five Finger Death Punch — menționat la gluma Dumnezeu-a

Principii / Experimente:

- Bias de confirmare — experimentul fotografiilor (decizii irevocabile vs flexibile)
- Aikido / Jujitsu — folosirea energiei adversarului
- Ghid la urși (Zărnești) — gestația urșilor ca metaforă timing biologic asimilat
- Doamna Vladu (profesoară Merito) — NLP + VACOG la clasa "refuzaților"
- Magda, cardiolog-pediatru Italia — impact sistemic NLP