

MODUL 1 — CHEAT SHEET

NLP Master Practitioner 2025 — Recapitulare Ultra-Condensată

TEMA: UMBRA PSIHOLOGICĂ (Shadow Self — Jung)

Umbra = tot ce reprimăm (defecte ȘI calități). Cea mai ascunsă și cea mai puternică parte.

Masca (Persona) = interfața socială, opusul umbrei. „Personalitate” vine din greacă „persona” = mască.

Proiecția = ce te deranjează la alții e despre tine. Ce admiri excesiv = calități pierdute din tine.

ETAPELE INTEGRĂRII UMBREI

#	Etapă	Esență
1	NEGAȚIE	„Eu nu am defecte” (cea mai lungă)
2	PROIECȚIE	Judec/critic la alții ce nu accept la mine
2'	RECUNOAȘTERE	Văd, înțeleg, dar nu-mi convine
3	ACCEPTARE	„Accept că sunt și așa” → oamenii-oglină dispar
4	TRANSMUTARE	Umbra = aliat; folosesc conștient în context potrivit

FORMULE DE REȚINUT

- **Depresie** = furie întoarsă spre sine
 - **Asertivitate** = furia îmbrăcată frumos
 - **Împlinit** = plin de = complet → imposibil fără integrarea umbrei
 - **Dopamina** = hormonul recompensei neașteptate/anticipate (NU imediate)
 - **Vinovăție ≠ Responsabilitate** (vinovăția = judecată retrospectivă a unei persoane care nu mai există)
 - **Efectul Pygmalion** = așteptările noastre modelează performanța celorlalți
 - **Pattern Interrupt** = întreruperea pilotului automat → dopamină
-

PRACTITIONER vs MASTER

Practitioner	Master
Despre tine	Despre sisteme
Rezultate exterioare	Proces interior
„Ce schimb la mine?”	„Cum contribui productiv?”

RELAȚII & CUPLU

- „Nu te căsătorești cu sufletul pereche, ci cu umbra ta"
- Îndrăgostirea = transă hipnotică auto-indusă
- **Imago**: căutăm la partener „părțile pierdute" din noi
- Scânteia ≠ compatibilitate; lipsa scânteiei ≠ incompatibilitate
- Relația = cel mai eficient „curs de dezvoltare personală"

TIPARE DE MASCA

Tipar	Cine	Consecință
Good Girl / Mironosița	Femeia „cu minte", pură	Reprimare sexualitate/ autenticitate
Nice Guy Syndrome	Bărbatul politicos excesiv	Devine plictisitor, pierde relația
Femeia puternică	Forță exterioară	Umbra = durerea ascunsă

EXERCIȚII (de știut structura)

Demascarea (perechi): meditație → gest de dat masca jos → mers → fraze „Dacă m-ai cunoaște cu adevărat..." + răspuns „Accept, iert, mulțumesc"

Oglinda (Carlos Castañeda, perechi): 30 min tăcere, ochi în ochi, neutru, clipit rar, rămâi prezent

Plicul: scrisoare către sine viitor, sigilat, returnat la final de master

Auto-observare (zilnic): observă-te în context social cu curiozitate, fără judecată

CONSECINȚE REPRIMARE UMBRĂ

1. **Somatizare** (boli cu componentă emoțională)
2. **Explozie** (pierdere control — izbucnire neașteptată)
3. **Depresie** (furie spre sine, pilot automat, apatie)

EFECTE INTEGRARE UMBRĂ

1. Nu te mai enervează oamenii în direcția lucrată
2. Persoanele „agățătoare" dispar natural din viață

3. Poți ieși din relații toxice
 4. Nu mai dorești să schimbi pe nimeni
-

CĂRȚI CHEIE

- **Adrian Nuță — Umbra** (pe temă directă)
 - **Kevin Dutton — Înțelepciunea Psihopaților**
 - **Carlos Castañeda** (baza exercițiului oglinzii)
 - **Film: How to Train Your Dragon** (metaforă completă despre umbră)
-

PRINCIPII NLP REITERATE

- Harta ≠ teritoriul (aplicat la auto-percepție)
 - Cea mai flexibilă persoană = cea mai influentă
 - Fiecare ia cea mai bună decizie posibilă cu resursele de atunci
 - Clientul = expert pe harta lui; ghidul lărgeste fascicolul lanternei
 - Informație fără integrare = vocabular îmbogățit, uitat rapid
-

VINE ÎN MODULE VIITOARE

- **Core Transformation** (M4-M5) — cel mai impactant exercițiu NLP avansat
- **Arhetipuri de tranziție** (M2-M3)
- **Călătoria Eroului** — fir narativ al întregului Master