

Ghid Tehnic de Facilitare — NLP Practitioner

București 2024

Cum predau Horia Radu și Marius Mutu. Ce face ca sala lor să meargă. Cum să replici modelul în propriul grup.

I. Stilul de predare al celor doi traineri

Horia Radu — facilitatorul-oglindă

Horia conduce prin întrebări, nu prin afirmații. Premisa lui de bază, repetată în M6: „E mai ușor pentru mine să nu-ți spun ce să faci.” Întrebările sunt oglinzi — răspunsul vine dinăuntrul cursantului, nu dinspre trainer. Iar răspunsul care vine ușor nu e răspunsul cel bun: „răspunsul pe care ți-l dă ușor — te-ai luptat cu el.”

Tehnici recurente la Horia:

- **Pattern interrupt din prima frază.** Deschide M1 cu „Numele meu este Horia Radu și vă rog din secunda asta să nu credeți niciun cuvânt pe care îl spun. Vreau să testați, să integrați, să aplicați, să vă luați feedback — și abia după ce luați un feedback, decideți dacă credeți sau nu.” Inversează așteptarea de „guru” și construiește autoritatea pe sceptic-deschis, nu pe credință.
- **Acord public, ridicare de mână.** Pertu, umor, limbaj colocvial („vorbit franceză”), confidențialitate, telefoane silențios, neînregistrare — fiecare regulă cere ridicare de mână. Mecanism Cialdini: angajament public → consistență.
- **Întrebarea-pivot în loc de afirmația-pivot.** Când vede o convingere limitativă, nu o contrazice — pune întrebarea care îi taie picioarele: „Există în viața ta reguli pe care nu ți le dă nimeni, dar le respecti, ca să te limitezi singur și să suferi?” Sala tace. Răspunsul vine din ei.
- **Cuvântul „interesant”** ca strat de pacing universal. Când cineva spune ceva contondent sau aiurea, Horia răspunde „Hmm, interesant.” Validează harta celuilalt fără să fie de acord cu conținutul ei. Este filtrul cu care nu rupe raportul niciodată.
- **„Bravo!”** ca ancoră de încurajare. Când cineva în sală oferă o recadrare bună sau o întrebare lucidă, Horia răspunde „Bravo!”. Devine ancoră auditivă pentru contribuție corectă — sala învață din ea.
- **Auto-deconspirarea propriilor mecanici.** „Stop! Ce am făcut acum? Am înțeles intenționat ceva greșit.” Pe parcurs spune ce face, în timp ce face. Asta își arată tehnica fără mistificare și creează cursantul-ucenic, nu cursantul-fan.
- **Anecdota personală vulnerabilă.** Academia de poliție pentru mama, fumat 14 ani, summit NATO 2008, hate online, fobiile pe care le-a scos. Nu predică — pune propria experiență pe masă, cu costurile și greșelile.

- **Confruntare blândă în trepte.** La studentul de informatică care nu vrea să dea sesiunea: 1) îi confirmă autonomia, 2) arată costul matematic, 3) recadrează disciplina ca alegere, 4) future pacing pe regret. Niciun pas nu e ofensa — doar lărgirea hărții.

Marius Mutu — facilitatorul-tehnician

Marius face cea mai grea muncă în M2 (submodalități), M5 (Milton), M8 (microstrategii). Stilul lui e mai aplicat, mai didactic, mai matematic. „Bandler era matematician” — Marius e cel mai aproape de Bandler ca abordare în sală.

Tehnici recurente la Marius:

- **Demonstrația înainte de explicație.** Lămâia (M2) — toată sala salivează, abia apoi explică „creierul nu distinge real de imaginar”. Niciodată definiția înaintea trăirii.
- **Story-uri concrete cu nume și locuri.** Pisica Adelinei (Sclipici), ședința în primărie cu BOK în perete, antreprenorul cu camion stricat, medicul prieten care a flopat la conferință, Adam cu Mustangul pe 31 decembrie. Detalii senzoriale > generalizări.
- **„Bravo, găsit-o singură!”** Când cursantul descoperă ceva singur, Marius nu își atribuie. „Bravo, m-ai prins.” — laudă procesul, nu identitatea.
- **Provocarea cu auto-ironie.** „Vă provoc, până data viitoare, să folosiți cât de mult puteți și să greșiți cât de mult puteți folosind limbajul hipnotic. Plăcându-ți să greșești, vei învăța mult mai repede.” Permițiune explicită de eșec — anti-perfecționism.
- **Citate Bandler ca ancore de conținut.** „Cea mai bună parte a trecutului este că a trecut.” „Pe Bandler nu-l interesează aproape nimic altceva din NLP decât microstrategiile.” Așază ancore care leagă conținutul de o autoritate sursă.
- **Calibrare prin întrebări de specificitate.** „Ce ai văzut prima dată? Era poză sau film? Color sau alb-negru? La ce distanță?” Cuvintele EXACTE ale cursantului — niciodată parafrazate.

Ce-i ține împreună

Co-trainerul nu e accesoriu, e contrapondere. Horia deschide spațiul (vinerea seara, M1), Marius îl umple (de la M2 încolo). Horia lucrează cu rezistența la nivel de identitate; Marius cu structura la nivel de strategie. Când unul intră în transă (sala emoționată, rupt de timp), celălalt face break-state cu un comentariu sec sau o tehnică nouă. Niciunul nu e „autoritatea unică” — sala vede două voci care se completează, ceea ce dă permițiunea ca și cursanții să aibă voci diferite între ei.

II. Cum se construiește un modul de 2 zile

Ritmul standard practitioner București 2024:

Vinerea seara (un singur slot, 3 ore — la M1: warm-up; la M2-M8: deschiderea modulului)

- **Cadrare și reguli.** 30-40 minute. Pertu, umor, limbaj colocvial, confidențialitate, telefoane silențios, neînregistrare. Acord public.
- **Pattern interrupt inițial.** Un exercițiu sau o frază care rupe așteptarea („nu credeți nimic”, 9 puncte, „ce simți vs ce trebuie să simți”).
- **Recapitulare modul anterior.** Aplauze pentru echipă (Valentina, Aurelia, Eddie, Andrei la cohorta 2024). Întrebare deschisă: „Ce a rămas de la modulul trecut?” — în plenar 10-15 minute.
- **Concept central, low-stakes.** O singură idee mare, ilustrată cu story + demo în sală. Nu se face exercițiu emoțional vinerea seara — sala încă se așază.
- **Închidere cu temă ușoară pentru noapte.** „Observați mâine ce s-a schimbat în voi după seara asta.”

Sâmbăta (4 slot-uri, 8-9 ore)

- **Round de obiective / sharing dimineața.** Public, asumat, pe flipchart la M1. Mecanism: face nevoia tăcută vizibilă (ca în 12-Step). Cursantul vede că nu e singur cu provocarea lui.
- **Predare conceptuală densă în Z2A-Z2B.** Aici intră definițiile, listele, schemele (VAK, submodalități, niveluri Dilts, filtre Metamodel). Densitatea e protejată de ritmul exercițiilor.
- **Demo în sală cu voluntar Z2C-Z2D.** Acum sala e încălzită — se poate face un demo emoțional (Magda frica → liniște, Daniela durere fizică, Mădăriță obstacole pe linia timpului).
- **Exercițiu pe perechi sau triouri.** Sala traduce conceptul în abilitate. 20 min/ persoană + debrief.
- **Pauza de masă (45 min).** Bună chimie de grup — oamenii care vorbesc în pauză depind de calitatea exercițiului dinaintea pauzei.

Duminica (3-4 slot-uri, 6-7 ore)

- **Procesarea zilei 2.** Sharing 20-30 minute. Cine ce a integrat, ce a ridicat întrebări noi.
- **Conversia conceptelor în abilități.** Exerciții dense pe perechi, calibrare de la trainer, intervenții live când cineva se blochează.
- **Demo final cu miză — voluntar.** Cazuri grele se țin pentru duminică (Livia parts work cu vinovăție, Adam instalarea de dată, neurochirurgul cu fobie de înălțime).
- **Închidere cu meditație/exercițiu emoțional.** La M1 — meditația copilului interior. La M3 — Procesul Credo. La M6 — exercițiul florii. Sala iese pe stare emoțională, nu pe încărcătură cognitivă.
- **Tema pentru module + atmosfera de revedere.** „Aplicați minim X pe săptămână până la modulul următor.”

Arcul emoțional al unui modul

Vinerea seara: curiozitate amestecată cu rezistență. Sâmbătă dimineață: deschidere cognitivă. Sâmbătă după-amiază: primul disconfort (cineva a plâns în pauza de masă, alții au plecat puțin acasă). Duminică dimineața: integrare și întrebări mature. Duminică după-amiază: vârf emoțional + închidere. Calibrarea care contează: sala să iasă cu „nu pot să cred că au trecut 2 zile” — distorsiune temporală tipică transei colective.

III. Tipuri de demo și cum se aleg voluntarii

Tipuri de demo în cursul București 2024

- **Demo de ilustrare conceptuală.** Cursant „neutru”, lucru pe ceva ușor (descrierea casei pentru VAK, exercițiul cu lămâia). Risc emoțional minim. Toată sala învață structura.
- **Demo de tehnică pe miză medie.** Voluntar care s-a oferit, lucrează pe un blocaj concret declarat (Magda frică de avion, Mândruța „nu reușesc să economisesc”). Risc 4-6/10. Trainerul demonstrează tehnica în timp real, sala calibrează.
- **Demo de transformare profundă.** Voluntar matur cu container, miză 7-8/10 (Livia vinovăție de copilărie, Narcisa relația cu mama, Daniela durere fizică). Risc ridicat. Se face târziu în modul, când raportul cu trainerul e solid.
- **Demo în pauză sau după curs.** Cazuri foarte personale (neurochirurgul cu fobie de înălțime, Eva 19 ani cu anxietatea de separare). Nu se aduc în plen.

Cum aleg voluntar Horia și Marius

- **Mâna ridicată, nu numită.** Niciodată „hai tu, Vasile”. Doar voluntariat. „Cine simte că vrea să încerce acum?”
- **Calibrare non-verbală înainte de invitație.** Cine se uită lung la flipchart, cine își face notițe intens, cine întreabă în pauză — ăia sunt potriviți pentru următorul demo. Cei care evită privirea sau râd defensiv — nu acum.
- **Întrebarea de pre-screening.** „Pe ce intensitate ești, 1-10?” Dacă răspunde 9-10 — se redirează la 5-6 sau se amână. „Alegeți o amintire de intensitate medie pentru prima dată, nu trauma cea mai gravă.”
- **Verificarea ecologiei.** „Ești de acord să facem asta în fața sălii? Poți să spui «pas» oricând.” Permisivitatea de ieșire e explicită.
- **Calibrare a capacității de container al sălii.** Dacă sala e încă la nivel cognitiv (Z1A, Z1B), nu se face demo emoțional. Se așteaptă Z2C-Z2D.

Cum protejează cursantul în demo

- **Pacing pe realitate înainte de orice tehnică.** „Pentru că dacă aș fi în locul tău, n-aș avea încredere în cineva pe care nu-l cunosc, până nu și-o câștigă.” Subconștientul cursantului: „ăsta mă înțelege”.

- **Ancoră de siguranță instalată din start.** „Imaginează-ți o persoană în care ai încredere imensă, reală sau spirituală. Coboară în corpul ei câteva momente." Procesul nu începe fără rețea.
- **Cuvintele EXACTE ale cursantului, nu interpretate.** Dacă spune „o tristețe grea, rece, în piept", trainerul reflectă „o tristețe grea, rece, în piept" — nu „te înțeleg, ai durere".
- **Permisiune de oprire în orice clipă.** „Dacă în timpul exercițiului apare o emoție prea intensă, oprește-te. Nu forțăm."
- **Reintegrare și ancoră de siguranță în prezent înainte de a închide.** Pas spre viitor cu noua resursă, întoarcere graduală, „5, 4, 3, 2, 1 — deschide ochii când ești gata", verificare „ce e diferit acum?".

Ce semnalizează sălii

- „Observați acum ce se întâmplă în voi când Magda lucrează aici." — focus colectiv, fără voyeurism.
- „Nu ne uităm la Magda — observăm ce ne arată ea despre noi înșine." — re-direcționează atenția spre interior.
- După demo: „Mulțumim, Magda." + aplauze + 2-3 minute pauză tehnică. Voluntarul nu e pus să comenteze pe loc.

IV. Cum gestionezi emoția în exerciții experiențiale

Trei principii fundamentale (din regulile de aur)

1. **Nu consola.** Nu da șervețele, nu spune „e ok". Stai prezent. Lacrimile sunt de iertare, nu de ajutor.
2. **Nu sfătuie.** Ghidul pune întrebări, nu dă soluții. Răspunsul vine din cursant.
3. **Nu scurta.** 30 de minute înseamnă 30 de minute. 10 nu funcționează. Procesul are nevoie de timp ca să coboare în corp.

Când întrerupi și când lași

Lași când:

- Cursantul plânge, dar respiră ritmic. Lacrimile sunt eliberare, nu blocaj.
- Cursantul tace lung. Subconștientul lucrează — orice cuvânt al tău taie procesul.
- Apare o emoție nouă, neașteptată (râs în mijlocul tristeții, furie după liniște). Lasă să se așeze 30 de secunde.
- Cursantul spune „nu știu". Întrebare-ancoră: „Și dacă ai ști, ce ai zice?"

Întrerupi când:

- Respirația se accelerează patologic (hiperventilație). Pauză imediată, recentrare prin respirație.
- Cursantul se disociază patologic (ochii goi, voce robotică, pierde firul). Adu-l înapoi prin pacing senzorial („auzi vocea mea? simți scaunul?").
- Sala devine spectator, nu participant. „Stop, observați ce se întâmplă în voi acum."

- Tu, ca facilitator, simți că pierzi calibrarea. „Dacă nu ești sigur că grupul e pregătit, nu e pregătit.”

Tehnica „strânge la piept” pentru închideri emoționale grele

La meditația copilului interior (M1), la procesul Credo (M3), la elicitarea părților rănite (M6, M7) — închiderea include integrarea în corp:

- „Strânge la piept ce ai primit acum.”
- „Lasă să se așeze unde simte el / ea că e bine.”
- „Mulțumește părții care a vorbit cu tine astăzi.”

Aceasta e ancorarea kinestezică a transformării — fără ea, insight-ul rămâne mental și se dizolvă în 48 ore.

Reintroducerea cursantului în sală

După un proces profund:

1. Pauză tehnică de 5-15 minute. Apă, baie, geamul deschis.
2. Cursantul nu e pus să raporteze imediat. „Stai puțin cu tine.”
3. Sala e re-ancorată în „aici și acum” prin ceva concret (numără bărbații cu păr roșu, atinge spătarul scaunului, schimbă locul).
4. Abia apoi întrebarea: „Ce e diferit acum, față de cum erai acum 30 minute?”

V. Containerul de siguranță

Containerul nu se declară — se construiește. Fără toate cele trei elemente de mai jos, nu ai container, doar ai un nume pentru un spațiu nesigur.

Cele trei elemente non-negociabile

1. **Confidențialitate publică și ridicare de mână.** „Tot ce se discută aici rămâne aici. Cine este de acord, să ridice mâna.” Dacă cineva nu ridică mâna, se oprește cursul și se discută. Niciodată subînțeles.
2. **Permisiunea de a nu participa.** „Oricând simți că ți-e prea mult, poți spune «pas» și te observi pe tine. Nu trebuie să dai explicații.” Permisiunea trebuie folosită și exersată — în primul exercițiu, dacă nimeni n-o folosește, se invită explicit („Dacă cineva vrea să stea aici și doar să observe, perfect”).
3. **Absența judecății — verbalizată repetat.** „Aici nu există VAK bun sau rău. Nu există răspuns greșit. Nu există reacție nepotrivită.” Și când cineva râde nervos sau e sarcastic, trainerul nu îl admonestează — îl observă cu blândețe: „Râsul e bun, e o eliberare. Continuă.”

Contractele explicite ale cursului

- **Pertu** — eliminarea ierarhiilor profesionale, toți își spun „tu”.
- **Umor** — relaxarea minții e parte din pedagogie, nu pauză de la pedagogie.
- **Limbaj colocvial** — „vorbit franceză”, „Aici nu e ședință de board, aici e laborator.”

- **Telefoane silențios** — nu off, silențios. Permise de a verifica în pauză.
- **Neînregistrare** — audio oficial e oferit. Înregistrarea privată ar rupe confidențialitatea celorlalți.

Calibrare zilnică a containerului

La începutul fiecărei zile: scurt sharing despre cum a fost noaptea, ce a rămas. Asta semnalizează că procesul e continuu, nu episodic. Și calibrează facilitatorul — dacă jumătate din sală raportează insomnie sau coșmaruri, conținutul zilei trebuie ajustat (mai puțin emoțional, mai multă teorie).

VI. Provocări tipice ale facilitatorului

Cursantul rezistent („nu cred în lucrurile astea")

Nu se argumentează. Se folosește premisa de M1: „Nu mă credeți pe cuvânt — testați." Plus pacing pe realitate: „E sănătos să fii sceptic. Eu însumi am fost și am rămas sceptic. Te invit doar să faci exercițiul așa cum e — și după aceea decide tu." Dacă rămâne defensiv → lași în pace, observi ce face în primul exercițiu. De obicei la sfârșitul primei zile, schimbarea de stare e atât de evidentă încât rezistența cade singură.

Cursantul care monopolizează („are mereu o întrebare")

- Prima dată: răspunzi scurt, redirejezi spre sală. „Bună întrebare. Ce credeți voi?"
- A doua oară: pacing + leading. „Văd că ai multe gânduri în zona asta — poți să le notezi și le luăm la pauză?"
- A treia oară: contract direct, fără sancțiune. „Observ că vorbești mult. E ceva care simte că nu e auzit?" Adesea e o parte rănită care vrea atenție. O recunoști și ea se calmează.
- Niciodată în public: „Ai vorbit destul" sau ironie agresivă. Rupi raportul cu toată sala.

Conflicte între cursanți

- **Recunoști mecanismul, nu părțile.** „Văd că aici se activează ceva important pentru amândoi. Care e proiecția? Ce parte din tine vorbește acum?"
- **Pauză tehnică obligatorie.** Nu se negociază în câmp emoțional. 10 minute, apă, geam, abia apoi reluare.
- **Niciodată nu iei partea cuiva.** „Amândoi aveți dreptate din unghiul vostru. Întrebarea e: ce vă unește sub poveste?"

Momentul „bobornac" — cursantul care se prăbușește

Apare aproape în fiecare modul, de obicei sâmbătă după-amiaza. Cineva intră în zonă de durere acută (plâns convulsiv, hiperventilație, freeze).

Protocol:

1. **Recunoaștere fără panică.** Trainerul rămâne calm. Sala calibrează pe trainer — dacă el e calm, sala rămâne calmă.
2. **Pacing imediat.** „Ești aici cu mine. Auzi vocea mea? Simți scaunul?” Reorientare senzorială.
3. **Sala e protejată.** „Pauză de 10 minute, vă rog să ieșiți. Mă întorc cu Cristina (cursanta) când e gata.”
4. **Lucrul individual scurt.** Centrare prin respirație + ancoră de siguranță + recentrare în prezent. Nu se intră în conținutul traumei acum.
5. **Re-introducerea în sală** după ce e calmă, cu acordul ei. Sau, dacă nu e gata, se odihnește în altă cameră cu un membru de echipă (Andrei, Andreea, Cristina Sagan la cohorta 2024).
6. **Trimitere către psihoterapeut** dacă e nevoie. „Asta e dincolo de scope-ul cursului. Te rog ia legătura cu un psihoterapeut. Pot să-ți recomand.”

Trainerul nu se transformă în terapeut. „Pentru traume severe → trimite la psihoterapeut/psiholog licențiat. Coaching-ul nu e potrivit.”

Sala răcită („nimeni nu vorbește, ce am făcut greșit?”)

De obicei nu e despre tine — e proces. Sala procesează. Tehnici:

- **Întrebare deschisă, fără presiune.** „Ce s-a așezat în voi acum? Pe ce stare sunteți?” + tăcere de 30 secunde. Cineva sparge.
- **Pauză strategică.** Dacă tăcerea e plată, nu de procesare, fă pauză de 10 minute.
- **Schimbare de format.** Trecere de la plenar la perechi pentru 5 minute. Energie + voce reîncărcate.
- **Auto-deconspirare.** „Și eu uneori intru în pauze din astea în care nu mai știu ce să spun. E parte din proces.” Sala se relaxează.

VII. Recomandări pentru replicare în propriul grup

Setup minim

- **Sală cu scaune mobile** (cerc, perechi, individual). Nu rânduri fixe.
- **Flipchart sau perete cu hârtie kraft.** Pentru obiective publice, brainstorm, scheme.
- **Spațiu pentru mișcare** — minim 1 metru pătrat per persoană pentru exerciții spațiale (cerc de excelență, linia timpului).
- **Cameră secundară sau hol** pentru pauze emoționale (cursantul „bobornac”).
- **Echipă de minim 2 oameni** — un facilitator nu poate ține sală peste 12 persoane fără ajutor. La cohorta 2024, echipa: trainer 1 (Horia), trainer 2 (Marius), foto/tehnică (Valentin), suport sală (Aurelia, Andrei), sunet (Eddie), plăți/admin (Diana). Pentru un grup propriu, minim trainer + 1 asistent.

Materiale

- Manualul (Hall & Bodenheimer, Manual de utilizare al creierului Vol.1) ca referință, nu ca tutorial.
- Foi și pixuri, abundent — exerciții de scriere zilnice.
- Bilete anonime (M6 — exercițiul recadrărilor anonime).
- Hârtii pentru linia timpului (M8, Master M2) — ideal A4 sau A3.
- Cretă sau bandă pentru cercul de excelență pe podea.

Durata sesiunii — recomandări realiste

- **Pentru un grup de prieteni / colegi (non-profit):** 1 sesiune de 2-3 ore pe săptămână, 8-10 săptămâni. Un concept central per sesiune. Exerciții pe perechi în interior. Niciodată demo cu miză 7+/10 fără container construit.
- **Pentru un workshop de o zi (introductiv):** 6-8 ore cu pauze. Maxim 2 concepte mari + 1 demo + 2-3 exerciții. Nu se atacă umbra, traumele, identitatea — doar Pacing-Raport (M1), VAK (M2), sau Niveluri Dilts (M4).
- **Pentru un weekend (modul):** 16-20 ore. Aici se pot atinge teme cu miză 5-7/10. Necesită minim 2 traineri.
- **Pentru curs full-length practitioner:** 8 module × 2 zile + intervale de 3-4 săptămâni între module pentru integrare. NU mai des — sala nu integrează între module.

Obiective realiste

Ce poate face un facilitator după 3-6 luni de practică:

- Pacing-leading conștient cu o persoană sau un grup mic.
- Demo de ilustrare conceptuală (VAK, swish, cerc de excelență).
- Exerciții în perechi cu calibrare la nivel de bază.
- Recunoașterea momentului „bobornac” și protocolul de bază.

Ce NECESITĂ Master + experiență de 200+ ore:

- Lucrul cu părți rănite și traume.
- Inducție hipnotică pentru altcineva.
- Demo cu miză 8+/10 în plinar.
- Lucrul cu copii sub 10 ani (fără pregătire suplimentară de psihologie infantilă).

Capcane de evitat la facilitator începător

1. **„Cred că știu” — supraestimarea.** Cea mai periculoasă etapă a învățării (vezi M3). După primul modul al practitionerului, oamenii cred că pot ghida — nu pot. Maxim ce poți face e să exersezi cu colegi care știu mai mult ca tine, ca să primești feedback.
2. **Aplicarea agresivă pe familie/prieteni.** „Aplicare prematură pe alții — vei pierde prieteni, familia va fi confuză sau iritată. Întâi pe tine.” (M4, capcana 1.) Întâi 6 luni de auto-aplicare. Apoi cu cei care știu că exersezi.

3. **Manipulare camuflată ca facilitare.** „Limita etică — folosit corect, deschide minți. Folosit ca manipulare reală — backfire-ul vine în 6 luni: clientul se trezește, simte că a fost manevrat, reputația se duce.” (M5.)
 4. **Emoție autoindusă pentru spectacol.** Nu provoci lacrimi ca să arăți că ai puteri. Lacrimile sunt subprodus al procesului, nu obiectiv.
 5. **Ignorarea propriei umbre ca facilitator.** Tu activezi părți în cursanți. Părțile lor activează părți în tine. Dacă nu ai supervizare sau o practică proprie de auto-cunoaștere, devii vehicul de proiecție. „Toți ne-nsurăm cu umbra” (M6) — și facilitatorii, în propria sală.
-

VIII. Reguli de aur pentru facilitator

(Sintetizate din observarea cohorței 2024 + ghidul Master existent)

1. **Nu consola, nu sfătui, nu scurta.**
 2. **Numește mecanismul în timp real.** „Stop! Ce s-a întâmplat acum?”
Conștientizarea în câmpul deschis e jumătate din pedagogie.
 3. **Cadrarea e 50% din exercițiu.** Fără cadrare, exercițiul e activitate. Cu cadrare, e transformare.
 4. **Cuvintele EXACTE ale cursantului, niciodată parafrazate.** Pacing pe limbaj e respectul fundamental.
 5. **„Bravo!” și „Interesant” sunt cele două ancore-pilon.** Ancoră de validare a contribuției + ancoră de pacing pe diferența de hartă.
 6. **Niciodată miză 9+/10 cu cursant nepregătit. Niciodată Core Transformation, Sleight of Mouth, Parts Therapy fără cadrare puternică.**
 7. **Containerul se construiește, nu se declară.** Confidențialitate + permisiune de a nu participa + absența judecății = container. Toate trei. Fără excepție.
 8. **Dacă nu ești sigur că grupul e pregătit, nu e pregătit.** Mai multă cadrare, încă o metaforă, încă o întrebare. Nu forța.
 9. **Pacing pe realitate înainte de orice tehnică.** „Pentru că dacă aș fi în locul tău...” — instalează raportul în primele 30 secunde.
 10. **Trimit la terapeut când e cazul.** Tu ești facilitator NLP, nu psihoterapeut. Diferența între un facilitator bun și unul periculos e exact aici.
-

IX. Citate-ancoră pentru sala ta

Din modulele 1-8, fraze pe care Horia și Marius le repetă pentru că funcționează:

- „Cuvintele în care îmi descriu problemele îmi decid calitatea soluțiilor.” (M1)
- „Adevărata libertate este să alegi ce gândești și ce simți.” (M1)
- „Suferința este opțională, durerea garantată.” (M1)
- „Rezistența într-o comunicare = lipsa raportului.” (M1)
- „Cel care vrea un rezultat e responsabil cu raportul.” (M1)

- „Mai important e cum sunt perceput EU decât cum îi citesc EU pe alții." (M1)
- „Nu trăim realitatea, ci ce știm DESPRE realitate." (M2, Marius)
- „Trauma vine din ce LIPSEȘTE din experiență, nu din ce e prezent." (M2, Marius)
- „Cea mai bună parte a trecutului este că a trecut." (M2, Bandler citat de Marius)
- „Aveți mare grijă cum vă setați obiectivul, pentru că se îndeplinește." (M3)
- „Convingerile mele sunt niște haine pe care astăzi le îmbrac, mâine arunc la coșul de gunoi și iau altele." (M4)
- „Pe Bandler nu-l interesează aproape nimic altceva din NLP decât microstrategiile." (M8, Marius)
- „Plăcându-ți să greșești, vei învăța mult mai repede." (M5, Marius)
- „Toți ne-nsurăm cu umbra." (M6)
- „E ușor să iubești pe cineva care merită. Iubirea reală e cea pe care o oferim atunci când meritam cel mai puțin." (M6)
- „Din ce unghi nu am privit încă?" (M6)
- „Nu există oameni răi. Există oameni răniți." (M6/M7)
- „Stăpânești supraviețuirea deja. Acum e momentul să începi să trăiești." (M6)
- „Nu contează ce știi, contează ce aplici." (M8, Horia)

X. Întrebare de auto-evaluare la sfârșit de modul

Fă-ți singur acest debrief la sfârșitul fiecărei sesiuni de facilitare:

1. Câte momente am consolat în loc să stau prezent?
2. Câte sfaturi am dat în loc să întreb?
3. Câte minute am scurtat dintr-un proces care avea nevoie de timp?
4. Pe câți cursanți am parafrizat în loc să folosesc cuvintele lor exact?
5. Containerul a fost construit (3 elemente) sau doar declarat?
6. Am numit mecanismul în timp real, sau l-am ratat?
7. Cine din grup a fost ignorat? Cine monopolizat? Ce am făcut?
8. Care a fost momentul „bobornac" și cum l-am tratat?
9. Cum a ieșit sala — pe stare sau pe încărcătură cognitivă?
10. Ce parte din mine s-a activat în mine în timpul facilitării? Am observat-o?

„Răspunsul pe care ți-l dă ușor — te-ai luptat cu el." — Horia

Facilitarea bună nu e despre ce știi. E despre disponibilitatea de a sta prezent în câmpul incomod, fără să-l rezolvi tu, ca să-l poată rezolva cursantul. Asta nu se învață din carte. Se învață din 200+ ore în sală, de preferință cu un mentor care vede ce nu vezi tu.