

# **INDEX EXERCITII — NLP Practitioner București 2024 (Module 1-8)**

---

Index complet al tuturor exercițiilor, demo-urilor și tehnicilor practice predate sau aplicate în cele 8 module ale cursului. Sursă: caietele EXHAUSTIV ale modulelor + workbook-uri de facilitator.

---

**TABEL INDEX MASTER**

#	Exercițiu	Modul	Tip	Scop
1.1	Cele 9 puncte	M1-Z1A	Inițial / mental	Ieșirea din pătratul auto-impus, gândire în afara tiparelor
1.2	„Nu pot să...” + „încă”	M1-Z1A	Lingvistic	Gramatică transformativă, deschiderea posibilităților
1.3	Promisiuni pe flipchart	M1-Z2A	Cadru / contract	Trainerul își asumă obiectivele cursanților
1.4	Pune-te pe primul loc (palma cu degete)	M1-Z2A	Auto-cunoaștere	Egoism sănătos, ierarhie de prioritate
1.5	5 lucruri în comun cu 5 persoane	M1-Z2A	Mișcare / grup	Disconfort → "mai vreau", trecerea pragului
1.6	Schimbarea locului în sală	M1-Z2B	Tipar break	Contrazicerea tiparului fizic
1.7	Cuvinte transformativă (trebuie/încerc/dezamăgit)	M1-Z2B	Lingvistic	Reprogramare verbală
1.8	Salutul cu îmbrățișare	M1-Z2C	Conexiune	Salut tribal, depășirea barierei atingerii
1.9	Împărtășire provocare în perechi (tăcere)	M1-Z2C	Ascultare	Ghidul DOAR ascultă, fără sfaturi
1.10	DAR → ȘI / Problemă → Provocare	M1-Z2C	Lingvistic	Schimbarea cuvintelor cu impact emoțional
1.11	Adevărat-Fals-? (perechi)	M1-Z3C	Calibrare	Acuitate senzorială pe verbal/non-verbal
1.12	Refuz / Rupe / Recreează raport (3 etape)	M1-Z3D	Practică pacing	Cele 3 stări ale raportului
1.13	Testarea raportului (pas lateral)	M1-Z3D	Verificare	Confirmare „dacă te urmează non-verbal, te urmează emoțional”
1.14	Copilul Interior (transă ghidată)	M1-Z3D	Vindecare	Reconectare cu sinele copil sub stejar
2.1	Demonstrația cu BOK	M2-Z1A	Demo cadru	

#	Exercițiu	Modul	Tip	Scop
				Same stimul, reacții diverse — filtre mentale
2.2	Construirea reprezentării terapeutice (pisica)	M2-Z1A	Demo proces	Cum eviți trauma prin proces complet
2.3	Capacul roșu / fotonii	M2-Z1A	Demitizare	Realitatea vizuală e construcție
2.4	Pozițiile timpului (pas înainte/înapoi)	M2-Z1A	Spațial	Trecut/prezent/viitor mapate în spațiu
2.5	Exercițiul cu lămâia (saliva)	M2-Z1B	Demo subconștient	Mintea nu distinge real / imaginar
2.6	Distanța temporală (Oana)	M2-Z1B	Demo submodalități	Distanța imaginii = distanța în timp
2.7	VAK la coleg — descrierea casei	M2-Z1B/Z2A	Calibrare	Identificare predicate senzoriale
2.8	Melodia preferată (timbru/volum)	M2-Z1C	Submodalități auditive	Schimbarea calității → emoția
2.9	Video pădure cu sunet diferit	M2-Z1C	Submodalități	Aceeași imagine, sunete opuse → emoții opuse
2.10	Simona-ciocolată (recadrare gust)	M2-Z1C	Submodalități	Schimbarea reprezentării unei dependențe
2.11	Strategia Tiger Woods (țintire)	M2-Z1C	Modelare	Submodalități pentru performanță
2.12	Construcția motivațională sport (Ioana)	M2-Z1C	Submodalități	Trampulină + șut în fund
2.13	Asociere/Disociere ca trusă de prim ajutor	M2-Z1D	Concept aplicat	Folosirea conștientă a A/D
2.14	Demo durere fizică (tinitus, durere de cap)	M2-Z1D	Submodalități	Modificarea submodalităților durerii
2.15	Amplificare moment fain	M2-Z1D	Asociere	Asociere în pozitiv, dublu intensitate
2.16	Schema lanț procesare	M2-Z2A	Mapă concept	Stimul→filtru→reprezentare→emoție→fiziologie→comportament
2.17	Privirea în sus / fiziologia emoției	M2-Z2A	Demo	Postura corpului influențează emoția
2.18		M2-Z2A	Demo	

#	Exercițiu	Modul	Tip	Scop
	Provocarea convingerilor (bolovanul)			„Eu sunt instalator de convingeri"
2.19	<b>Tehnica SWISH (6 pași)</b>	M2-Z2A	Tehnică submodalități	Schimbarea submodalităților unui eveniment cu altul
2.20	Break state	M2-toate	Tehnică tranziție	Întreruperea stării între etape
2.21	Formularea la prezent / trecut	M2-Z2A	Lingvistic	Limbajul forțează asocierea / disocierea
2.22	<b>FAST-PHOBIA CURE (sala de cinema)</b>	M2-Z2B	Tehnică majoră	Dublă disociere + derulare invers
2.23	Cercul de excelență	M2-Z2B	Ancoră spațială	Spațiu pentru resurse
2.24	Ancoră kinestezică (pumnul)	M2-Z2B	Construire ancoră	Ancoră personală fizică
2.25	Ancore intrauterine / generaționale	M2-Z2B	Concept	Recunoașterea originii unei reacții
2.26	Barometrul emoțional (mâna)	M2-Z2C	Calibrare	Mâna ca indicator al intensității
2.27	Ancoră Tony Robbins inversată	M2-Z2C	Reframe	Folosirea respingerii ca trigger pentru încredere
2.28	<b>ANULAREA ANCORELOR (suprascriere)</b>	M2-Z2C	Tehnică majoră	Pozitivă > negativă > anulez negativă > anulez pozitivă
2.29	Ancoră ciocolată/ caracatiță	M2-Z2C	Demo ancorare	Inversarea unei preferințe alimentare
3.1	Tehnica „ȘI CE?" (anti-anxietate)	M3-Z1B	Tehnică	Listă în scris cu cele mai negre scenarii + împăcare
3.2	Ancoră de siguranță (persoană imaginată)	M3-Z1C	Container psihologic	Reală sau spirituală — siguranță în procese vulnerabile
3.3	Demo Livia — vinovăție din copilărie (parts work)	M3-Z1C	Demo proces	Externalizare → intenție → transformare → reintegrare
3.4		M3-Z1D	Demo proces	

#	Exercițiu	Modul	Tip	Scop
	Demo Ramona — slăbit + frică (dialog cu beneficii)			Identificare beneficiu ascuns + recadrare prin sport
3.5	Linia timpului ghidată (cu „presară”)	M3-Z1C	Tehnică	Pași în viitor cu senzația nouă, future pacing
3.6	Parts work cu externalizare	M3-Z1C	Tehnică	Identifică partea în corp → ridică în mâini → întreabă intenția
3.7	<b>4+1 Poziții Perceptuale</b> (Eu/ Celălalt/Observator/ Sistem/Univers)	M3-Z1D	Tehnică majoră	Schimbarea perspectivei pe conflict 5-7/10, perechi de 3
3.8	Asociat în viitor („voi râde despre asta”, Bandler)	M3-Z2A	Tehnică	Accesat din prezent ca resursă
3.9	Anticipează finalul zilei	M3-Z2A	Tehnică	Asociere cu starea de la final → ziua trece rapid
3.10	Etapele învățării — auto-evaluare	M3-Z2A	Auto-cunoaștere	În ce etapă sunt? Ce abilități antrenez?
3.11	<b>Setarea obiectivului în 11 criterii</b>	M3-Z2B	Tehnică majoră	Pozitiv, prezent, specific, ecologic, resurse, motivație, identitate, detașat
3.12	Întrebări de ecologie	M3-Z2B	Verificare	Mă dezavantajează? Mă avantajează rămânerea pe loc?
3.13	Chunk Up (obiectiv mic în obiectiv mare)	M3-Z2C	Tehnică	Conectare la motivație de rang superior
3.14	Chunk Down (obiectiv mare în bucăți mici)	M3-Z2C	Tehnică	Eliminarea paraliziei prin pași mici
3.15	Test de identitate pe obiectiv	M3-Z2C	Verificare	Acest obiectiv mă reprezintă? Are amprenta mea?
4.1	Identificarea blocajului prin limbaj	M4-Z1A	Calibrare	„Mâna sus pe fraza care te reprezintă” pe nivelele Dilts
4.2	Suprapunerea de stări (Demo Anca)	M4-Z1B	Ancore spațiale	2 cercuri imagine, calm + încredere → suprapunere
4.3	<b>Alinierea Nivelurilor</b>	M4-Z1B	Tehnică majoră	3 câte 3 (ghid/ explorator/

#	Exercițiu	Modul	Tip	Scop
	<b>Neurologice (Piramida Dilts, 7 ancore)</b>			observator), călătorie sus + jos cu resurse
4.4	Diferența nevoi/ probleme	M4-Z1A	Concept aplicat	Reframe în vocabular
4.5	Joc „Cine sunt eu?” cu bilet la guler	M4-Z2B	Cerc / dialog	3 întrebări/ persoană, DA/NU, identitate descoperită
4.6	Identificare cauză- efect proprie + contestare	M4-Z2C	Perechi	1 minut scriere, schimb cu coleg
4.7	Aplicarea filtrelor pe propriul limbaj (auto-observare metamodel)	M4 continuu	Auto-coaching	Atenție la generalizări/ distorsiuni/ștergeri
4.8	Demo Oana — convingeri pe rolul de mamă	M4-Z1D	Demo proces	Spargerea convingerii moștenite prin întrebări
5.1	Caruselul de NU	M5-Z1A	Tehnică asertivitate	3 momente intense de revoltă + spune fizic STOP
5.2	NU către părinți (chiar morți)	M5-Z1B	Tehnică internă	Spui NU programei, nu persoanei
5.3	Spune NU înainte ca să-ți ajungă cuțitul la os	M5-Z1B	Antrenament	Anticipare emoțională
5.4	Ancoră lingvistică pentru uptime („vigilant”)	M5-Z1B	Ancorare	Cuvântul devine ancoră de stare
5.5	Procesul autosugestiei (2 săptămâni)	M5-Z1B	Tehnică	Repetare → mintea conștientă cedează → comandă în subconștient
5.6	Photo-reading în transă	M5-Z1C	Tehnică	5 secunde/pagină în downtime
5.7	Examenul în transă	M5-Z1C	Tehnică	Scriere în transă (caz personal Marius)
5.8	<b>Inducție de transă cu lacul de munte (apa caldă)</b>	M5-Z1D	Tehnică majoră	Pacing pe realitate (V-A-K) → contradicție logică → comenzi îngropate
5.9	Pacing pe realitate în 3 puncte	M5-Z1D	Inducție	„Vezi lumina prin pleoape, auzi vocea

#	Exercițiu	Modul	Tip	Scop
				mea, simți senzațiile"
5.10	Inducția prin paradox („nu o să te las să intri")	M5-Z1D	Inducție	Cu cât nu te las, cu atât mai adânc intri
5.11	Boabele de orez sub pernă	M5-Z1D	Demo subconștient	Subconștientul ghicește numărul prin vis
5.12	Tehnica „cutia opusă"	M5-Z2A	Reprogramare	Adaugi un program opus, în transă profundă
5.13	Întrebarea Destinului (Tony Robbins)	M5-Z2A	Auto-cunoaștere	Promisiunea subconștientă către părinți — ce-i supăra
5.14	Calibrare individuală indici oculari	M5-Z2B	Calibrare	Întrebări simple: culoarea preferată, camera ta
5.15	Pacing pe procesare (după privire)	M5-Z2B	Calibrare	Adaptare la VAK-ul activ al celuilalt
5.16	EMDR — bazele (Eye Movement Desensitization)	M5-Z2B	Tehnică terapeutică	Fortărea mișcărilor ochilor pe amintirea traumei
5.17	<b>12 patternuri Milton (limbaj hipnotic)</b>	M5-Z2C	Tehnică majoră	Cuvinte de legătură, citire gânduri, „nu-i așa?", substantivare, cauză-efect illogic, generalizări, iluzia alegerii, „poate", „chiar dacă X sau nu X", citate, manipulativ, presupoziii
5.18	Inducția cu cuvinte-resurse (perechi)	M5-Z2C	Practică	Coleg șoptește la ureche transa cu 3 cuvinte alese
5.19	Tehnica autobiografică „Cine sunt eu cu adevărat?"	M5-Z2C	Inducție meta	Inducție lungă către identitatea profundă
6.1	Cercul 360° — recadrare cu poziție perceptuală a unei persoane de încredere	M6-Z1B	Tehnică	„Din ce unghi n-am privit încă?"
6.2		M6-Z1B	Antrenament	



#	Exercițiu	Modul	Tip	Scop
	Antrenamentul magistraturii (pro/ contra în 3 secunde)			Argumentează o speță pro, apoi contra
6.3	Tehnica clarității prin recadrare	M6-Z1B	Comunicare	„Cum poți tu să înțelegi greșit?” — anticipare
6.4	Limbaj dublu (double entendre)	M6-Z1B	Comunicare	Răspunzi intenționat la altceva — flirt/umor
6.5	<b>Recadrare de SENS</b> (covorașul OCD al lui Bandler)	M6-Z1B	Tehnică majoră	Schimbă semnificația conținutului — singurătate vs. ordine
6.6	<b>Recadrare de CONTEXT</b> (copil agresiv → judo)	M6-Z1B	Tehnică majoră	Mută comportamentul într-un context unde devine valoare
6.7	Future pacing fricii (la finalul vieții)	M6-Z1C	Tehnică	„Cine aș fi putut să devin? Inacceptabil.”
6.8	Demo Mândruța — economisire (recadrări în trepte)	M6-Z1C	Demo coaching	„Pensia ta în mâini de adolescență răsfățată”
6.9	Bilețele anonime de recadrare în grupe	M6-Z1C	Practică grup	Scris limită, mototoleşti, tragi unul, generezi recadrări
6.10	Demo Luminița — procesul cinematografic personalizat (12+ pași)	M6-Z2A	Demo majoră	Sala de cinema + bulă + mentori + rewind + resurse + replay
6.11	Conflictul de părți (demo cu pumnii)	M6-Z2C	Demo concept	Pumn stâng vs drept — admirație reciprocă, scop comun
6.12	Consiliul părților	M6-Z2C	Tehnică Master	Masă cu 3+ părți discutând un obiectiv
6.13	<b>Demo elicitare parte interioară (Laurențiu — peticul cu căciuliță albastră)</b>	M6-Z2C	Demo majoră	16 pași: raport → mulțumesc → localizare → palmă → formă/nume → intenție → resurse → acasă
6.14		M6-Z2D	Practică	

#	Exercițiu	Modul	Tip	Scop
	Procedura exercițiu părți în perechi (13 pași)			Replicarea demo-ului Laurențiu
6.15	Strategia „umărul stâng / umărul drept”	M6-Z2C	Auto-coaching	După reușită, mulțumire către partea ghidatoare
6.16	Tehnica scaunului gol (mentor pe umăr)	M6-Z2C	Tehnică terapeutică	Asociere în mentor, răspunzi din ochii lui
6.17	Exercițiul ședinței de coaching (10 min/persoană)	M6-Z1D	Practică	Raport → întrebare scop → metamodel + recadrare + detalieri
7.1	Demo Ioana — copilul interior speriat	M7-Z1A	Demo proces	„Cui îi e frică, ție sau părții?” → mâna pe corp → mulțumesc
7.2	Priming (Tony Robbins) — 30 sec dimineața	M7-Z1A	Tehnică zilnică	Decide emoția zilei + film mental asociat
7.3	<b>DRUMUL BIFURCAT (decizie cu future pacing emoțional)</b>	M7-Z1B	Tehnică majoră	1 lună → 6 luni → 1 an → 5 ani pe ambele cărări, fără logică
7.4	<b>LUCRUL CU O PARTE NEPRODUCTIVĂ (19 pași — fumat, Matei)</b>	M7-Z1C	Tehnică majoră	Raport → costuri → unde locuiește → palmă → intenție → sacul magic → iertare reciprocă → acasă în piept
7.5	Disciplina cu blândețe (consecințe ≠ pedepse)	M7-Z2A	Concept aplicat	Comunicare cu copiii / proces de creștere
7.6	<b>INTEGRAREA PĂRȚILOR AFLATE ÎN CONFLICT (20 pași — Alina)</b>	M7-Z2B	Tehnică majoră	Pe de o parte/pe de altă parte → ambele palme → intenții comune → împrumut resurse → contopire → centrul ființei
7.7	Triunghiul Dramatic (Karpman) — auto-diagnoză	M7-Z2C	Concept aplicat	Victimă/Agresor/Salvator — niciodată într-un singur rol
7.8	„Doar pe bază de raport” — confirmare	M7-Z2C	Tehnică (avocatul diavolului)	Forțezi victimă în agresor cu auto-recunoaștere

#	Exercițiu	Modul	Tip	Scop
	excesivă a poziției de victimă			
7.9	<b>Transă ghidată — Masaj corp + Arhetip Războinic Odihnit (~23 min)</b>	M7-Z2C	Transă majoră	Inducție → masaj sistematic ascendent → comandă post-hipnotică „războinic odihnit"
7.10	Întrebarea zilnică „oare acum sunt o victimă?"	M7-Z2C	Auto-coaching	Acceptare + acțiune
8.1	Recadrare nonverbală — mâini-ca-coș	M8-Z1A	Tehnică Master	Fiziologia întrebării, break state
8.2	Trei tipuri de mesaje (faptic / interpretativ / cadrare)	M8-Z1B	Concept aplicat	Calibrare comunicare
8.3	Tehnica anulării pe rând (test pentru beneficiul ascuns)	M8-Z1B	Tehnică	Identifică intenția pozitivă reală
8.4	Identificarea formei liniei timpului (5 pași)	M8-Z1C	Calibrare	Eveniment vechi/ recent + în spate/în față = în-timp / prin-timp
8.5	<b>LINIA TIMPULUI — Curățarea cu metafore (Demo Nelly)</b>	M8-Z1C	Tehnică majoră (Tad James)	Pași în trecut/viitor → uneltă imaginară pentru fiecare obstacol → ușurare
8.6	<b>LINIA TIMPULUI — Aducerea de resurse (Demo Mihaela)</b>	M8-Z1C	Tehnică majoră (Tad James)	Identifică resurse lipsă → găsește alt moment → ancorează → reasocializează cu resursa
8.7	Tehnica „tai segmentul din film" (auto-aplicare)	M8-Z1C	Tehnică	Foarfecă mentală pe traumă, lipești capetele
8.8	Disocierea protectoare prin elicopter (la 10/10)	M8-Z1C	Tehnică	Plutire deasupra propriului eu trecut
8.9	Recapitulare prin regresie (cu mâna sus)	M8-Z2A	Practică grup	Toate modulele în propriile cuvinte, fără microfon
8.10	<b>MICROSTRATEGII (elicitare VAKOG cu sufixe)</b>	M8-Z2B	Tehnică majoră (Bandler)	Caz live: trezire ușoară / trezire grea / mâncat compensator

#	Exercițiu	Modul	Tip	Scop
8.11	Insertie / Eliminare / Substituire / Loop break	M8-Z2B	Tehnici de modificare strategie	Ramuri ale microstrategiilor
8.12	Cazul agorafobei — desensibilizare progresivă	M8-Z2B	Tehnică terapeutică	Ședințe în scări + break state pe stradă cu zâmbet
8.13	Modelare la distanță (din opera autorilor)	M8-Z2B	Concept aplicat	Studiere campanii Manson / Zărnescu / Spera
8.14	Două întrebări de auto-strategie zilnică	M8-Z2B	Auto-coaching	„Ce simt acum?” + „Este obligatoriu să simt asta?”
8.15	Strategia furiei (autopsie publică Marius)	M8-Z2B	Auto-cunoaștere	Așteptări inconștiente → realitate → frustrare → furie
8.16	<b>Transa de închidere — călătorie pe linia timpului în 7 etape</b>	M8-Z2C	Transă majoră	Plutire → trecutul Practitionerului → fast-forward 8 module → întâlnire cu „eul de atunci” → viitor → focul de tabără
8.17	Exercițiu strategii banale în perechi (2-3 min)	M8-Z2B	Practică	Trezire / punctualitate / refuz mâncare / ridicare mână

## DETALII PE MODULE

### MODUL 1 — INTRODUCERE NLP, HARTA MENTALĂ, RAPORT

#### 1.1 Cele 9 puncte

- **Sesiune:** Z1A (deschidere)
- **Format:** Individual, ~5 min
- **Scop:** Demonstrarea pătratului mental și a gândirii în afara tiparului
- **Pași:** 9 puncte aranjate 3×3, sarcina: 4 linii drepte care unesc toate punctele fără ridicarea pixului. Soluția cere ieșirea din pătratul auto-impus.
- **Notă de aplicare:** Pattern interrupt clasic, care setează tonul cursului — „limitele sunt în mintea voastră, nu pe foaie”.

#### 1.4 Pune-te pe primul loc (egoism sănătos)

- **Sesiune:** Z2A

- **Format:** Sala întreagă, ~5 min
- **Scop:** Conștientizarea ierarhiei priorităților + reframe egoism
- **Pași:** Palmă sus, închizi câte un deget la fiecare răspuns: cea mai importantă persoană din viața ta? Locul 2, 3, 4, 5? Cine s-a pus pe locul 1?
- **Lecție:** „Dacă ai pe locul 1 pe altcineva, în realitate nu iubești — pentru că nu ai ce să oferi.”

## 1.5 5 lucruri în comun cu 5 persoane

- **Sesiune:** Z2A
- **Format:** Mișcare prin sală, 5 minute
- **Scop:** Trecerea pragului de disconfort + conștientizare a tiparului „uff → mai vreau”
- **Pași:** Găsește 5 necunoscuți și 5 lucruri în comun cu fiecare. Sondaj înainte (uff?) și după (mai vreau?).
- **Notă:** „De acum înainte, la orice exercițiu te simți 'uff', să știi că vine 'mai vreau'.”

## 1.11 Adevărat-Fals-? (perechi)

- **Sesiune:** Z3C
- **Format:** Perechi (necunoscuți), ~15-20 min/persoană
- **Scop:** Antrenarea acuității senzoriale pe verbal/non-verbal
- **Pași:** (1) poveste 100% adevărată 3 min; (2) poveste 100% falsă 3 min; (3) ghicești care e care la al treilea; schimbi rolurile.
- **Disclaimer:** Nu e despre prinderea hoțului — e despre observare.

## 1.12 Refuz / Rupe / Recreează raport (3 etape)

- **Sesiune:** Z3D
- **Format:** Perechi de 3 (Explorator/Ghid/Observator), 6 min × 3 etape
- **Scop:** Trăire fizică a celor 3 stări ale raportului
- **Pași:** Explorator povestește ceva de care e mândru (intensitate 9/10). Ghid: (1) refuză raport (telefon, oftă), (2) creează apoi rupe brutal, (3) recreează prin pacing pe durere.
- **Cautions:** Multă încărcare emoțională — debrief obligatoriu.

## 1.14 Copilul Interior (transă ghidată)

- **Sesiune:** Z3D (închidere modul)
- **Format:** Grup, ochi închiși, ~20-30 min, ghidaj Horia + muzică ambientală

- **Pași:** Centrare → cărarea de țară → stejarul falnic → 3 siluete (părinți magici + copilul tu) → primirea copilului în brațe → mesaj de iertare → cadou (jucăria preferată) → integrare în inimă → întoarcere.
  - **Notă:** Cea mai puternică emoțional din modul. Mulți plâng. Recomandare debrief individual.
- 

## MODUL 2 — REPREZENTĂRI, SUBMODALITĂȚI, ANCORE

### 2.19 Tehnica SWISH (6 pași)

- **Sesiune:** Z2A
- **Format:** Individual sau perechi, ~15 min
- **Scop:** Schimbarea unei reacții automate (poftă, frică) prin schimb de submodalități
- **Pași:** (1) Identifică imaginea trigger (asociat). (2) Construiește imaginea „eu ideal” (disociat, mic, întunecat în colț). (3) SWISH! — imaginea trigger se face mică/întunecată, eul ideal se face mare/luminos asociat. (4) Break state. (5) Repetă rapid 5-7 ori. (6) Test — încearcă să accesezi trigger-ul.

### 2.22 FAST-PHOBIA CURE (sala de cinema)

- **Sesiune:** Z2B
- **Format:** Demo + perechi, ~30 min/persoană
- **Scop:** Eliminarea fobiei prin dublă disociere
- **Pași:** Te plasezi în cabina de proiectie a unei săli de cinema. Te vezi pe tine în ecran. Filmul rulează cu evenimentul fobic. Apoi cobori în film (asociat) și îl derulezi INVERS rapid (cu sunet de desen animat). Repeti 3-5 ori. Test în viața reală.
- **Cautions:** Doar pentru fobii simple, nu PTSD complex.

### 2.28 ANULAREA ANCORELOR (suprascriere)

- **Sesiune:** Z2C
  - **Format:** Perechi, ~20-30 min
  - **Scop:** Dezactivarea unei ancore neproductive
  - **Pași:** Construiește o ancoră pozitivă > construiește una negativă > activează negativă > în peak activezi pozitivă > ține ambele câteva secunde > desfăci pozitivă apoi negativă. Subconștientul interpretează: „cele două se anulează”.
-

## MODUL 3 — EMOȚII, OBIECTIVE, POZIȚII PERCEPTUALE

### 3.7 4+1 Poziții Perceptuale (Eu/Celălalt/Observator/Sistem/Univers)

- **Sesiune:** Z1D
- **Format:** Perechi de 3 (Explorator/Ghid/Observator), 10 min/persoană
- **Scop:** Îmbogățirea perspectivei pe un conflict interpersonal
- **Pași:** Conflict de nivel 5-7/10 (NU divorț, NU mare miză). Ghid închide ochii și ghidează: Eu (vezi prin ochii tăi) → Celălalt (vezi pe tine prin ochii lor) → Observator (martor neutru) → Sistem (mediu, ansamblu) → opțional Universul (transă lungă cu urcare cosmică). Reîntoarcere graduală cu îmbogățire.
- **Caution:** Nu se cere decizie — doar îmbogățire de unghi.

### 3.11 Setarea obiectivului în 11 criterii

- **Sesiune:** Z2B
- **Format:** Individual + verificare în perechi, ~30 min
- **Scop:** Calibrarea unui obiectiv „SMART NLP”
- **Criterii:** Pozitiv / Prezent / Specific / Ecologic / Resurse identificate / Motivație / Identitate / Detașat / Acum sau în viitor / Fără comparație / Fără verbe modale (trebuie/încerc).

---

## MODUL 4 — PIRAMIDA DILTS, CONVINGERI, METAMODEL

### 4.3 Alinierea Nivelurilor Neurologice (Piramida Dilts)

- **Sesiune:** Z1B
- **Format:** 3 câte 3 (Ghid/Explorator/Observator), 7 ancore spațiale pe podea, 15+ min/persoană
- **Scop:** Aliniere completă pe o situație blocată
- **Pași:** (1) Scrie pe bilețele 7 niveluri: Mediu, Comportamente, Capacități, Convingeri+Valori, Identitate, Apartenență, Misiune. (2) Așezate pe jos în ordine. (3) Calibrare generală pe fiecare nivel (break state între). (4) Călătoria pe situația concretă (sus, fără cuvinte, doar interior). (5) Ajuns la Misiune, găsești starea cea mai potrivită (transcendență). (6) Întoarcerea pas cu pas, cărând starea în fiecare nivel. (7) Future pacing + ancorare.
- **Cautions:** Ghidul oglindește postura. Nu folosi ancorele scrise de altcineva (interferează subconștientul scriitorului).

### 4.5 Joc „Cine sunt eu?” (cu bilet la guler)

- **Sesiune:** Z2B
- **Format:** Cerc, 15 min

- **Scop:** Joc de calibrare metamodel
- **Pași:** Fiecare primește un bilet la guler cu numele unui personaj (nu îl știe). Pune 3 întrebări DA/NU pe rând până ghicește.

## MODUL 5 — SUBCONȘTIENT, TRANSĂ, LIMBAJ HIPNOTIC

### 5.1 Caruselul de NU

- **Sesiune:** Z1A
- **Format:** Individual, intensitate ridicată, ~10-15 min
- **Scop:** Antrenamentul asertivității prin asociere cu revolta
- **Pași:** Identifică 3 momente intense de „gata, ajunge!” (intensitate 9-10/10). Le pui ca un carusel care se învâрте în jurul tău (axă = tu). În față, persoana/situația de care vrei să zici NU. Lași energia caruselului să intre în NU. Strigi cu corpul: „GATA! AJUNGE!”
- **Notă:** „Cei care chiar pot să spună stop fac ceva în mintea lor — își aduc în prezent toate amintirile de revoltă.”

### 5.8 Inducție de transă cu lacul de munte

- **Sesiune:** Z1D
- **Format:** Grup (sau perechi), ochi închiși, ~10-15 min
- **Pași:** (1) Pacing pe realitate (V→A→K). (2) Plutești pe apa CALDĂ a unui lac de munte (contradicție logică). (3) Stol de păsări — pui grijile pe aripile lor. (4) Comenzi îngropate: „Subconștientul tău este aliatul tău cel mai puternic”, „ai toate resursele”, „te eliberezi de convingeri limitative”.
- **Notă:** Contradicția logică (apă caldă + lac de munte) blochează mintea conștientă → poarta subconștientului se deschide.

### 5.13 Întrebarea Destinului (Tony Robbins)

- **Sesiune:** Z2A
- **Format:** Auto-cunoaștere, ~30 min
- **Scop:** Identificarea promisiunii subconștiente către părinți
- **Pași:** „Amintește-ți copil fiind ce anume îi supăra pe părinții tăi la tine. Așa vei descoperi ce ți-ai propus să faci ca să te ierte — opusul acelei supărări.”
- **Exemple:** „Mănâncă tot din farfurie” → „Nu ai voie să zici nu, trebuie să sacrifici.”

### 5.17 12 patternuri Milton (limbaj hipnotic)

- **Sesiune:** Z2C
- **Format:** Predare + practică perechi



- **Lista:** (1) Cuvinte de legătură (și/în timp ce); (2) Citirea gândurilor; (3) „Nu-i așa?” la final; (4) Substantivare verbală; (5) Cauză-efect illogic; (6) Generalizări (mai mult, mai intens); (7) Iluzia alegerii; (8) Verbul „poate” ca permisiune; (9) „Și chiar dacă X sau nu X”; (10) Citatele (poveste în poveste — Bandler); (11) „Tu nu fă ce zic eu” (manipulativ); (12) Presupoziții.

---

## MODUL 6 — RECADRARE, PĂRȚI INTERIOARE

### 6.5 Recadrare de SENS (covorașul OCD al lui Bandler)

- **Sesiune:** Z1B
- **Format:** Demo + concept
- **Pași:** Bandler duce femeia cu OCD în transă. Imaginează covorul perfect curat. Observă că e curat pentru că nu e nimeni acolo. Soțul nu e, copiii nu sunt. Plânge. Apoi covorașul îndoit — apare bucurie că familia e prezentă. **Schimbarea sensului: din ordine în singurătate.**

### 6.10 Demo Luminița — procesul cinematografic personalizat (12+ pași)

- **Sesiune:** Z2A
- **Format:** Demo individual, ~20-30 min
- **Scop:** Procesare traumă cu disociere multiplă
- **Pași:** (1) Setup siguranță (sala de cinema personală). (2) Aliații (2 ființe protectoare). (3) Imagine statică pe ecran. (4) Decolorare (alb-negru îngălbenit). (5-6) Rewind invers, viteză dublă/triplă. (7) Coborâre în film cu bula protectoare. (8) Reuniunea cu copilul-tu. (9) Eliciție de resurse lipsă. (10) Baloane magice (3 culori, resurse). (11) Replay cu noi resurse („Oprește-te! Stop!"). (12) Future pacing pe linia timpului.
- **Cautions:** Doar la nivel Master sau cu supervisor experimentat. Intensitate 10/10.

### 6.13 Demo elicitare parte interioară (Laurențiu) + 6.14 Procedură perechi

- **Sesiune:** Z2C-Z2D
- **Format:** Perechi (ghid + explorator), 20 min × 2 (10 fiecare)
- **Pași perechi:**
  1. Raport.
  2. „Ce comportament/calitate de care ești foarte mândru?”
  3. Calibrare (de cât timp există?).
  4. Inducție non-directivă (15-30 sec).
  5. Lansare gând „mulțumesc”.
  6. Localizare în corp.

7. Mâna pe locul respectiv.
  8. Deschide palma + invitație.
  9. Observă forma/culoare/nume.
  10. Mulțumire pentru tot ce face.
  11. Conducere acasă în EXACT același loc.
  12. Asigurare de revenire.
  13. Ieșire 5-4-3-2-1.
- **Notă cadentă:** „Ca o poveste cu smurfi pentru un copil — ritm, ton, melodios.”

## MODUL 7 — DECIZII, PĂRȚI NEPRODUCTIVE, CONFLICT, TRIUNGHI DRAMATIC

### 7.3 DRUMUL BIFURCAT (decizie cu future pacing emoțional)

- **Sesiune:** Z1B
- **Format:** Perechi, 10 min/persoană, demo Violeta
- **Scop:** Sprijinul subconștientului pentru o decizie (fără logică)
- **Pași:**
  1. Raport + nivel intensitate (7-8 max).
  2. Inducție + pacing pe realitate.
  3. Drum bifurcat în față.
  4. Plasare opțiuni stânga/dreapta (TU și numai tu știi care e care).
  5. Asigurarea părții opuse („vei reveni”).
  6. Future pacing 1 lună → 6 luni → 1 an → 5 ani (ce vezi/auzi/simți).
  7. Memorează stare emoțională, revino.
  8. Repetă pe cealaltă cărare identic.
  9. Scoatere transă + discuție.
- **Reguli ghid:** Limbaj indirect și paralel (tot ce zici pe stânga, zici și pe dreapta). Nu cunoaște decizia clientului. Întrebări post-exercițiu: „Cum a fost pe stânga? Ce a fost diferit?” — NU „care ai ales-o?”
- **Caution:** Lasă măcar o săptămână înainte de a lua decizia.

### 7.4 LUCRUL CU O PARTE NEPRODUCTIVĂ (19 pași — fumat, Matei)

- **Sesiune:** Z1C
- **Format:** Perechi, 15 min/persoană
- **Scop:** Recadrarea unei părți care alimentează un comportament neproductiv
- **Pași:**
  1. Raport + dezavantaje + beneficii.
  2. Inducție / închiderea ochilor.

3. Conectare cu costurile.
  4. Întrebarea-cheie: unde locuiește partea?
  5. Întreabă dacă e dispusă să comunice.
  6. Refuz? Nu insiști — asigură-o de protecție.
  7. Invitare în palmă.
  8. Privește și admiră (formă, culoare, mișcare).
  9. Întreabă intenția (răspunsuri devin abstracte: apartenență → iubire).
  10. Întrebarea de schimbare/recadrare.
  11. Negocierea resurselor.
  12. Sacul magic (mâna OPUSĂ).
  13. Privește transformarea.
  14. Iertare reciprocă (eu te iert, tu mă ierți).
  15. Alte resurse?
  16. Acasă în piept.
  17. Imbibarea (comandă post-hipnotică).
  18. Future pacing 1 lună / 6 luni / 1 an.
  19. Scoatere transă lentă.
- **Cautions:** NU întrerupi clientul în transă (mai ales dacă plânge). Nu te atașa de rezultat — anxietate de performanță.

## 7.6 INTEGRAREA PĂRȚILOR AFLATE ÎN CONFLICT (20 pași — Alina)

- **Sesiune:** Z2B
- **Format:** Perechi, 20 min/persoană
- **Scop:** Aplanarea conflictului între două părți cu intenții opuse
- **Diagnostic:** „Pe de o parte... pe de altă parte...” (max 7-8/10)
- **Pași centrali:**
  - Inducție.
  - Trimit gând bun ambelor părți.
  - Invitare în AMBELE palme.
  - **Ghidul scrie** intențiile (ai nevoie să recunoști când se aliniază).
  - Comunici cu prima parte (pattern: intenții → abstract: 5-10 niveluri).
  - Asigură-o pe cealaltă că vei reveni.
  - Comunici cu a doua parte identic.
  - Recunoaște momentul intențiilor comune.
  - Asociere în prima parte (limbaj de disociere când privești exploratorul).
  - Împrumutul resurselor între părți.
  - Reasociere finală în explorator.
  - Aproximarea spontană → contopire în parte nouă.
  - Acasă în centrul ființei + imbibarea.

- Future pacing.
- **Caution:** Întotdeauna se contopesc. Dacă apare a treia parte care se opune — negociere rapidă.

## 7.9 Transă ghidată — Masaj corp + Arhetip Războinic Odihnit

- **Sesiune:** Z2C (închidere modul)
- **Format:** Grup, ~23 min, lumini stinse
- **Pași:** Inducție → mâini magice apar la tălpi → masaj sistematic ascendent (picior drept → stâng → spate → brațe → ceafă → tâmples → ochi → obraji → gât → limba → scalp) → pauză de mesaj subliminal („Meriți, ești suficient, ești iubit”) → comandă post-hipnotică („te poți întoarce oricând în lumea ta interioară pentru luptele care vin — ce este un războinic dacă nu este odihnit?”) → numărătoare 5-1.

## MODUL 8 — LINIA TIMPULUI, MICROSTRATEGII, ÎNCHIDERE

### 8.5 LINIA TIMPULUI — Curățarea cu metafore (Tad James, Demo Nelly)

- **Sesiune:** Z1C
- **Format:** Perechi, 15-20 min/persoană
- **Pași:**
  1. Identifică forma liniei (5 puncte cu mâna).
  2. Stai în prezent, privești spre trecut.
  3. Transă („la fiecare respirație te adâncești”).
  4. Pași mărunți spre trecut.
  5. La obstacole opriți → cere subconștientului o uneltă (răspuns ne-logic: foc → aspirator, monstru → burete).
  6. Aplici unealta până la sentimentul de UȘURARE.
  7. Continui spre trecut → toate obstacolele.
  8. Întoarcere → spre viitor identic.
  9. Verificare: linie complet luminoasă?
- **Notă:** Tehnica 1 (metafore) > Tehnica 2 (resurse) pentru cazuri intense — nu reintri în conținutul situației.

### 8.6 LINIA TIMPULUI — Aducerea de resurse (Demo Mihaela)

- **Sesiune:** Z1C
- **Format:** Perechi, 15-20 min/persoană
- **Pași:**
  1. Identifică forma liniei.
  2. Identifică un eveniment dificil specific.

3. Vino lângă, pășește în el (test).
4. Ieși în spatele liniei (disociat).
5. Identifică resursele lipsă (atenție: „resemnare” ≠ resursă; „acceptare” = resursă).
6. Găsește alt moment când ai avut acea resursă → asociere → ANCORĂ fizică.
7. Întoarce-te lângă evenimentul dificil + activezi ancora.
8. Pășești cu resursa.
9. Disociere prin elicopter dacă emoția e 10/10.
10. Întoarcere prin prezent (cu siguranță) + viitor cu ancorele.

## 8.10 MICROSTRATEGII (Bandler) — elicitare VAKOG cu sufixe

- **Sesiune:** Z2B
- **Format:** Demo live + perechi (2-3 min/persoană pe strategii banale)
- **Notație:** Ve (vizual extern) / Vi (vizual intern) / Ae / Ai / K+ / K- / Ai dialog intern / Acțiune
- **Cazuri demo:**
  - **Trezirea ușoară:** Ve lumină → K+ energie → Ai „am treabă” → Vi luminos → Acțiune
  - **Trezirea grea:** Ae alarmă → Ai „mai e una” → K+ relaxare → K+ confort → BUCLĂ → Ia a n-a alarmă: Ai listă → K+/K- → Acțiune. **Diagnostic:** bucla = K+ confort sub plapumă.
  - **Mâncatul compensator:** K+ relaxare → Ae liniște → Ai „acum stau” → K- agitație → Vi punga → K+ → Acțiune. **Diagnostic:** strategia e CIRCULARĂ (caut starea pe care deja o am).
- **Soluții:** Inserție / Eliminare / Substituire / Loop break.

## 8.16 Transa de închidere — călătorie pe linia timpului

- **Sesiune:** Z2C
  - **Format:** Grup, ~10-15 min, ghidaj Horia
  - **Etape:** Plutire deasupra sălii → coborâre în prima zi de Practitioner → fast-forward 8 module → întâlnirea cu „eul de atunci” („Sunt mândru de tine, te iert pentru tot”) → călătorie pe linia viitorului luminos → focul de tabără cu strămoșii → întoarcere în scaun + „mulțumesc mie”.
-

## INDEX TEMATIC

### Exerciții de auto-cunoaștere (solo, jurnal)

#	Exercițiu	Modul	Durată
1.4	Pune-te pe primul loc	M1	5 min
4.1	Mâna sus pe fraza care te reprezintă (Dilts)	M4	5 min
4.7	Auto-observare metamodel pe limbaj propriu	M4	continuu
5.13	Întrebarea Destinului	M5	30 min
7.2	Priming dimineața	M7	30 sec
7.10	„Oare acum sunt o victimă?”	M7	10 sec/zi
8.14	„Ce simt acum? E obligatoriu?”	M8	continuu

## Exerciții de perechi (P/G/O — perechi de 3 sau ghid+explorator)

#	Exercițiu	Modul	Durată
1.11	Adevărat-Fals-?	M1	15-20 min/pers
1.12	Refuz/Rupe/Recreează raport	M1	18 min total
2.7	VAK la coleg	M2	10-15 min/pers
2.19	SWISH	M2	15 min
2.22	Fast-Phobia Cure	M2	30 min/pers
2.28	Anularea Ancorelor	M2	20-30 min
3.7	4+1 Poziții Perceptuale	M3	10 min/pers
4.3	Alinierea Nivelurilor Neurologice	M4	15+ min/pers
5.18	Inducție cu cuvinte-resurse	M5	15 min
6.9	Bilețele anonime de recadrare	M6	20 min
6.14	Elicitare parte interioară	M6	10 min/pers
6.17	Ședință de coaching	M6	10 min/pers
7.3	Drumul Bifurcat	M7	10 min/pers
7.4	Lucrul cu o parte neproductivă	M7	15 min/pers
7.6	Integrarea părților în conflict	M7	20 min/pers
8.5	Linia timpului — curățare	M8	15-20 min/pers
8.6	Linia timpului — resurse	M8	15-20 min/pers
8.10	Microstrategii (strategii banale)	M8	2-3 min/pers

## Demo-uri majore (live de pe scenă, observator)

#	Demo cu	Modul	Tehnică
3.3	Livia (vinovăție din copilărie)	M3-Z1C	Parts work + linia timpului
3.4	Ramona (slăbit + frică)	M3-Z1D	Beneficiu ascuns + recadrare
4.2	Anca (suprapunere de stări)	M4-Z1B	Ancore spațiale
4.8	Oana (rolul de mamă)	M4-Z1D	Dilts + spargerea convingerii
6.10	Luminița (proces cinematografic)	M6-Z2A	Disociere multiplă pe traumă
6.13	Laurențiu (peticul cu căciuliță)	M6-Z2C	Elicitare parte interioară
7.1	Ioana (copil interior speriat)	M7-Z1A	Atingere + mulțumesc
7.3	Violeta (drumul bifurcat)	M7-Z1B	Future pacing emoțional
7.4	Matei (fumat)	M7-Z1C	Parte neproductivă
7.6	Alina (angajat vs antreprenor)	M7-Z2B	Conflict de părți
8.5	Nelly (curățare linia timpului)	M8-Z1C	Metafore Tad James
8.6	Mihaela (resurse pe linia timpului)	M8-Z1C	Aducere resurse
8.10	Cati / Andreea (trezire grea / mâncat)	M8-Z2B	Microstrategii

## Transe majore ghidate (grup, ochi închiși)

#	Exercițiu	Modul	Durață
1.14	Copilul Interior (sub stejar)	M1-Z3D	20-30 min
3.7	Universul (urcare cosmică)	M3-Z1D	parte din PP
5.8	Lacul de munte (apa caldă)	M5-Z1D	10-15 min
5.19	„Cine sunt eu cu adevărat?”	M5-Z2C	10-15 min
7.9	Masaj corp + Arhetip Războinic Odihnit	M7-Z2C	23 min
8.16	Călătorie pe linia timpului — închidere	M8-Z2C	10-15 min



## Exerciții de comunicare/influență

#	Exercițiu	Modul	Ce antrenezi
1.10	DAR → ȘI / Problemă → Provocare	M1	Reframe lingvistic
4.7	Aplicarea metamodelului	M4	Detectarea generalizărilor/ distorsiunilor
5.17	12 patternuri Milton	M5	Limbaj hipnotic conversațional
6.3	Tehnica clarității prin recadrare	M6	Anticipare „cum poți înțelege greșit”
6.4	Limbaj dublu (double entendre)	M6	Flirt/umor
6.5	Recadrare de SENS	M6	Schimbarea semnificației
6.6	Recadrare de CONTEXT	M6	Mutarea într-un context unde devine valoare
8.2	3 tipuri de mesaje (faptic/interpretativ/ cadrare)	M8	Calibrare comunicare

## Exerciții de coaching/facilitare (ghid)

#	Exercițiu	Modul	Ce antrenezi
4.3	Alinierea Dilts (rol Ghid)	M4	Modelare explicită pe 7 nivele
6.14	Elicitare parte interioară	M6	Inducție non-directivă + cadență
6.17	Ședință de coaching (pe coleg)	M6	Raport + metamodel + recadrare
7.3	Drumul Bifurcat	M7	Limbaj indirect și paralel, nu cunoști decizia
7.4	Parte neproductivă	M7	Negociere resurse, sacul magic, iertare reciprocă
7.6	Integrare conflict părți	M7	Ascultare pe structură, recunoaștere intenții comune
8.5/8.6	Linia timpului	M8	Tehnică Master adusă la Practitioner

## Exerciții transpersonale / acces la subconștient

#	Exercițiu	Modul	Ce accesezi
3.7	Poziția Univers	M3	Detașare cosmică, eternitate
5.6	Photo-reading în transă	M5	Subconștient ca aliat de învățare
5.8	Inducția cu lacul de munte	M5	Comenzi îngropate
5.10	Inducția prin paradox	M5	Mintea conștientă blocată
5.11	Boabele de orez sub pernă	M5	Subconștient colectiv
6.10	Procesul cinematografic Luminița	M6	Procesare traumă cu disociere multiplă
8.5	Linia timpului — metafore	M8	Subconștient comunică prin simboluri

## Categorie SCRIPT/PROTOCOL DETALIAT (referință facilitator)

Pentru exerciții cu **script complet și pași numerotați**, vezi:

- 4.3 Alinierea Dilts → 7 ancore + 4 faze
- 5.8 Inducție lacul de munte → V→A→K + comenzi îngropate
- 6.13/6.14 Elicitare parte interioară → 13-16 pași
- 7.3 Drumul bifurcat → 9 etape + reguli ghid
- 7.4 Parte neproductivă → 19 pași
- 7.6 Conflict părți → 20 pași
- 7.9 Masaj corp + războinic → 14 etape de transă
- 8.5/8.6 Linia timpului (Tad James) → 11 pași/tehnică
- 8.16 Transa de închidere — 7 etape

## CAUTIONS GENERALE PENTRU FACILITATOR

- **Cautions intensitate.** Pentru lucrul cu părți, traume, recadrare cinematografică — clientul aduce situații **7-8/10**. La 10/10 sunt necesare unelte multiple sau supervizare experimentată. (Recomandare Marius pentru voluntari Master.)
- **Lasă perioadă post-decizie.** După Drumul Bifurcat (7.3) — minim o săptămână înainte de a decide.
- **NU întrerupi clientul în transă** — mai ales dacă plânge. Doar dacă cere apă explicit.
- **Nu te atașa de rezultatul clientului** — anxietate de performanță = obține mai puțin.
- **Limba indirect și paralel** la exerciții de decizie — orice cuvânt folosit pe stânga, folosește-l și pe dreapta.
- **Nu cunoaște decizia clientului** — îți declanșează propria hartă/convingeri.

- **Tonul ca o poveste cu smurfi pentru un copil** — ritm, cadență, melodios la inducții.
  - **Ghidul oglindește postura** exploratorului — corpul în aceeași poziție și emoție.
  - **Nu folosi ancore scrise de altcineva** (interferează subconștientul scriitorului — povestea cu linia timpului călcată).
  - **Recadrare ≠ totul.** Dacă apare toxicitate, violență, agresivitate sau pericol fizic — pleci din mers, nu „mai ai de recadrat”.
  - **Părțile au dreptul să refuze** comunicarea prima oară. Strategie: oferă tot, dacă încă refuză — „Vorbim altădată.”
  - **Constelații sistemice, EMDR, CT complet** = la nivel Master, nu Practitioner. La M8 se demonstrează doar bazele/componentele.
- 

Index generat din caietele EXHAUSTIV ale modulelor 1-8 ale NLP Practitioner București 2024 (trainers Horia Radu + Marius Mutu, ARO-NLP / EANLP). Pentru protocol detaliat per exercițiu, vezi `MODUL{N}_EXHAUSTIV.md` la sesiunea indicată.