

META - MODELUL LIMBAJULUI

CELE 3 FILTRE

- ȘTERGERE – prea multă informație
- GENERALIZARE – aplică reguli de la experiențe izolate
- DEFORMARE – amplifică anumite aspecte în defavoarea altora

ȘTERGERILE (omisiunile) reprezintă punctul/unghiul mort al experienței noastre. Dacă știți ce este acel punct mort la conducătorii auto, este acel punct sau unghi pe care nu-l poți vedea atunci când o mașina te depășește și se nimereste să treacă pe acolo atunci când tu te uiți în oglinzile retrovizoare.

Aceste omisiuni există deoarece **nu** avem cum să transpunem întreaga noastră experiență în cuvinte, e o imposibilitate care ne-ar lua prea mult timp și lipsă de cuvinte suficiente care să descrie tot.

Așa că **întrebarea** care se pune este: “*Ce alegem să omitem ?*” – iar asta depinde în întregime de discernământul nostru și de **structura noastră internă**.

Oamenii care folosesc des omisiuni **tind să pară illogici** și deci sunt greu de urmărit și înțeles, însă ei pot să stea bine la capitolul **concentrare** deoarece prin arta “omisiunii” pot să-și selecteze foarte bine lucrurile la care să fie atenți și la care nu.

GENERALIZĂRILE stau la baza procesului nostru de învățare, iar acest proces este derivat din nou în funcție de învățăturile pe care le extragem din viața noastră.

Noi învățăm un anumit lucru, iar apoi avem tendința să-l reproducem ca fiind **un exemplu** grăitor pentru restul experiențelor noastre ulterioare.

Astfel controlăm și vedem lumea, generalizând o experiență în viitor.

Așa **se explică** de ce în funcție de relația părinților suntem capabili să transferăm aceleași noțiuni sau credințe pe relațiile noastre ulterioare de cuplu, în funcție de relațiile de la școală să ne reprezentăm relațiile ulterioare cu colegii, să creăm categorii, grupuri, diferențieri în funcție de informațiile la care am avut acces anterior.

Oamenii care generalizează par a fi foarte încrezatori în forțele proprii și să considere că mereu au dreptate, atâta vreme cât **selectează** lucrurile în categorii foarte bine definite.

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

Asta îi face **inflexibili** în gândire și **greu de contrazis**, însă detectează foarte bine **tiparele** și **principiile de ansamblu**.

DISTORSIUNILE pot altera realitatea într-un mod specific tipologiei personale.

În funcție de gândurile noastre, harta noastră, fricile noastre **putem distorsiona realitatea** în așa fel încât **să corespundă** perceptelor noastre.

Astfel, distorsiunile te pot face nefericit sau paranoic, în funcție de cum le folosești.

De exemplu: dacă ți-e frică să vorbești în public sau să fii în centrul atenției și te trezești că intri din greșeală într-o ședință o să ți se pară că toți care se întorc spre tine se uită urât și te arată cu degetul sau te bârfesc.

Apoi să te întâlnești pe hol cu cineva care a participat la ședință și care te privește serios, iar tu în asta să vezi că se uită critic la tine sau că nu te place.

Tu astfel ai tras **concluzii pripite** care îți pot altera realitatea și îți pot aduce griji și necazuri.

HARTA NU E TERITORIUL

- STRUCTURA DE PROFUNZIME – conține tot ceea ce se poate ști despre o experiență
- STRUCTURA DE SUPRAFAȚĂ – conține ceea ce rămâne după ce informația a fost filtrată
- CUVINTELE NU REPREZINTĂ EXPERIENȚA SENZORIALĂ

CE ESTE META-MODELUL

- un set de **modele lingvistice** pentru a recrea legăturile între **structura de suprafață** și **structura profundă**

- inginerie inversă cu scopul de a te întoarce la **experiența reală**.

CELE 3 CATEGORII ÎMPĂRȚITE PE 13 TIPARE DE LIMBAJ

I - GENERALIZĂRILE

- Operatori modali de necesitate
- Operatori modali de posibilitate
- Universali de exprimare

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

II - DEFORMĂRILE

- Nominalizările
- Citirea gândurilor
- Cauză – efect
- Echivalență complexă
- Presupuneri

III - ȘTERGERILE:

- Ștergeri simple
- Index referențial nespecificat
- Verbe nespecificate
- Judecăți
- Comparații

FUNCȚIILE META-MODELULUI

- **Adună informații** – informația e pierdută prin cele 3 filtre
- **Clarifică sensurile informației** – când nu înțelegi ce vrea să spună o persoană e momentul să folosești meta-modelul
- **Identifică limitele și eliminarea lor** – contestarea limitelor prin meta-model te face să îți depășești limitele
- **Oferă opțiuni** – lărgeste harta unei persoane

EFICIENȚA META-MODELULUI

- Nu poți să **nu** răspunzi la o întrebare.
- Este absolut necesar **raportul**.
- Întrebările trebuie folosite **pe rând**, de la nivelele neurologice **exterioare** spre cele **interioare**.
- Când este încălcat un model lingvistic apare o schimbare fiziologică – deci e necesară calibrarea în comunicare.

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

I - GENERALIZĂRI – PRINCIPIILE UNIVERSALE

1. UNIVERSALE DE EXPRIMARE - cuvinte care nu permit nici o excepție!

- ”Întotdeauna, niciodată, toată lumea, nimeni”, etc.

- *Toți râd de mine.*
- *Tot timpul îmi merge prost.*
- *Niciodată nu am avut noroc.*
- *Mereu faci pe dos.*

Contestarea universalelor de exprimare:

- 1. cere și oferă contra-exemplu (chiar toți? Etc)
- 2. exagerează
- 3. provoacă principiul generalizat (ce anume înseamnă asta pentru tine?)

a) - Contra exemplu:

- *Toți râd de mine. – chiar toți? Nu există nimeni care nu râde de tine? Eu râd acum de tine?*
- *Mereu faci pe dos. – chiar mereu? Nu a existat nimic bun din ce am făcut vreodată?*

b) - Exagerează: necesar un raport foarte bun!!

- *Mereu faci pe dos. – Ai dreptate! Tot timpul fac pe dos, ba chiar o fac și intentionat să te enervez!*

c) - Provoacă principiul generalizat:

- *Mereu faci pe dos. – ce anume fac pe dos și cum anume ar trebui să fac?*

U

JUDECĂȚI ȘI GENERALIZĂRI

- Artiștii sunt cu capul în nori. – Ai cunoscut **toți** artiștii ca să știi dacă sunt cu capul în nori?
- Bărbații sunt agresivi. – Toți bărbații? Nu ai cunoscut **nici unul** care să **nu** fie agresiv?

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

2. OPERATORI MODALI DE POSIBILITATE

PROBLEMĂ: pierderi de performanță

◦ *Nu pot să le spun.*; ◦ *Nu reușesc să îl refuz.*; ◦ *Îmi e imposibil să mă impun.*

***“A nu putea” înseamnă de fapt “a putea” să “nu faci”! ***

Oamenii **pot** să facă efort dar nu știu **în ce direcție** să îl dirijeze.

Transformarea lui “nu pot”:

- “Nu pot” – are valoare **limitativă** asupra opțiunilor și acțiunilor tale.
- “Nu pot” **nu există!**

Ce înseamnă, de fapt, “nu pot”:

“Nu am resurse, nu am comportamentele potrivite, nu știu strategia optimă, nu cred că pot, nu consider important, nu mă identific cu asta.”

*** Folosește “**nu vreau**” în schimbul lui “**nu pot**”***

Exercițiu: fă o listă cu 5 lucruri pe care le asociezi cu “nu pot”. Rescrie-le cu “nu vreau” și observă ce se modifică în tine în timp ce le formulezi diferit.

PROVOACĂ OPERATORII MODALI DE POSIBILITATE PRIN:

- *Ce s-ar întâmpla dacă faci asta?* (contestă consecințele imaginate)
- *Ce te oprește/împiedică?* (contestă aparența de imposibilitate)
- *Hai să presupunem că ai putea ...* (pune în aplicare cadrul “**ca și cum**”)

Contestarea operatorilor de posibilitate se face prin 3 moduri:

- Contestă **regula** generalizată și urmările care crezi că se produc. (de obicei îți e teamă de un rezultat pe care nu îl conștientizezi – anticipezi frica și te blochezi)
- Contestă **părerea** că ceva e imposibil și află obstacolul. (știind că orice e posibil rămâne de aflat ce anume se interpune între tine și obiectiv)

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

- *Aplică cadrul “ca și cum” (îți descătușezi propria creativitate)*

Exemplu:

- **Nu pot să le spun.** - *De ce îți e teamă? Ce anume te împiedică? Cum ar fi dacă ai putea să le spui?*
- **Nu reușesc să îl refuz.** – *de ce îți e teamă? Ce anume te împiedică să reușești? Ce s-ar întâmpla dacă l-ai refuza?*
- **Îmi e imposibil să mă impun.** - *Care e teama ta dacă te-ai impune? Ce anume te împiedică să te impui? Imaginează-ți că te-ai impune. Cum ar fi ? Cum te-ai simți?*

3. OPERATORI MODALI DE NECESITATE - sunt mai simpli decât Operatorii Modali de Posibilitate, pentru că aici “poți” să acționezi, dar esti dirijat și limitat de “trebuie” și “nu trebuie”.

PROBLEMĂ: aceste filtre te limitează pentru că îți impun reguli despre ce e adecvat să faci și ce să nu faci. (pierderea performanței)

- *Trebuie să plec acum.;*
- *Trebuie să citesc mai mult.*
- *Ar trebui să fi atent la ce vorbesc.*

PROVOCAREA ACESTUI FILTRU:

- Contestă **urmările** imaginate – Ce s-ar întâmpla dacă nu aș / ai face?
- Contestă **necesitatea** impusă verbal – Chiar trebuie? Este absolut necesar? Ce te obligă să faci asta?
- Aplică cadrul “**ca și cum**” – Presupunând că nu ar trebui să fac/faci asta, cum ar fi ?
- *Trebuie să plec acum.* - **Ce** te obligă să pleci?
- *Trebuie să citesc mai mult.* – Ce s-ar întâmpla **dacă nu** ai citi mai mult?
- *Ar trebui să fi atent la ce vorbesc.* – Ce s-ar întâmpla **dacă nu** aș fi atent?
- *Trebuie să rămân la acest loc de muncă.* – **Să presupunem** că nu ar trebui. Cum ar fi? Ce ai face? Cum te-ai simți?

EXERCITIU: Scrie o listă cu 5 “trebuie” care le simți limitative pentru tine. Aplică meta-modelul asupra lor și evaluează ce s-a schimbat în tine.

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

Operatori modali de necesitate **cu negație:**

- *Nu trebuie să fac nici o greșeală.*

- ce se întâmplă dacă fac o greșeală? (contestarea consecințelor imaginate)

- *Nu trebuie să te enervezi.*

-de ce nu trebuie să te enervezi? (contestă sensul și necesitatea existenței acestei reguli)

- *Nu trebuie să mănânci grăsimi.*

- presupunând că aș mânca grăsimi, ce s-ar întâmpla? (cadrul “ca și cum”)

Rolul provocărilor operatorilor modali de posibilitate sau necesitate: deschiderea de noi perspective, noi opțiuni de care nu erai conștient că le ai.

Atenție: nu se provoacă decât expresiile limitative nu și cele potrivite pentru persoană.

- Exemplu: nu se provoacă “nu pot să fur”.

*****Strategie alternativă** cu operatorii modali: - transformă operatorii modali de necesitate în operatori modali de posibilitate. Scopul este de a crește motivația interioară.***

Exemplu:

- Ar trebui să fac asta **Pot** să fac asta....
- Nu trebuie să mă enervez ... **Aș putea** să nu mă enervez...

Exercițiu: alege 5 exprimări personale de operatori modali de necesitate și transformă-i în operatori de posibilitate. Evaluează ce s-a schimbat.

II – DEFORMĂRILE

1. NOMINALIZĂRI - REZULTAT AL “ÎNGHEȚĂRII” UNUI VERB

- sunt substantivele care definesc ceva ce **nu poate fi văzut, mirosit, gustat**, etc.
- valorile sunt nominalizări – cele mai abstracte cuvine poartă cele mai intense emoții.

• *Îmi este teamă.*; • *Relația nu funcționează.*; • *Sufăr de depresie*; • *Vreau să fac o impresie bună.*

Inițial, a fost un verb care s-a transformat în substantiv.

Pentru a contesta o nominalizare: modificăm substantivul în verb.

- *Îmi este teamă.* - ce anume **te sperie**?
- *Relația nu funcționează.* - ce anume nu funcționează la modul vostru de **relaționare**?
- *Sufăr de depresie.* – ce anume **te deprimă**?
- *Vreau să fac o impresie bună.* – cum anume vrei **să impresionezi**?

Exercițiu: ce alte încălcări ale modelului meta au fost făcute în propozițiile de mai sus?

2. CITIREA GÂNDURILOR - lipsa calibrării și presupunerea că știi stările celuilalt

- Îți proiectezi propria hartă a lumii asupra celuilalt.
- *Nu mă plac.*; • *Ei cred că sunt idiot.*; • *Faci asta doar ca să mă enervezi.*; • *S-a uitat la mine cu ură.*; • *Se ia de mine tot timpul.*; • Contestarea acestor încălcări ale modelului meta se face prin cererea de probe.

Provocarea pe acest filtru: *Ce te face să crezi asta? De unde anume știi asta?*

- *Nu mă plac.* - **de unde știi** că nu te plac?
- *Ei cred că sunt idiot.* - **de unde știi** că ei cred că ești idiot?
- *Faci asta doar ca să mă enervezi.* – **ce te face** să crezi asta?
- *S-a uitat la mine cu ură.* - **de unde știi** că s-a uitat cu ură?
- *Se ia de mine tot timpul.* - **ce te face** să crezi asta?

Exercițiu: identifică ce alte încălcări ale modelului meta au fost făcute în propozițiile de mai sus.

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

Citirea gândurilor se realizează și invers (crezi că cineva ar trebui să îți citească ție gândurile).

• *Dacă ți-ar păsa de mine, ai ști ce vreau. - chiar îmi pasă de tine, dar asta nu mă ajută să îți citesc gândurile.*

• *Ar trebui să știi că nu îmi place asta. – de unde ar trebui să știu? Nu citesc gândurile oamenilor.*

3. ECHIVALENȚĂ COMPLEXĂ - legătura dintre 2 afirmații, în baza unei presupuse relații logice

- sunt două afirmații legate, iar sensul uneia presupune că și a doua are același sens.
- caută cuvântul “*așadar*” / “*prin urmare*” în propoziții ca să identifici echivalența complexă.

Altfel spus: două afirmații care se presupune ca au același sens, dar în realitate **au sensuri diferite**.

• *Mereu întârzie, (așadar) nu îi pasă.*

(obiceiul de a întârzia este văzut ca un **echivalent** al stării de nepăsare)

• *Nu mi-a adus ce am vrut, (deci) nu mă iubește.* • *Nu se uită la mine, (deci) nu e deloc atent.*

Provocarea acestor încălcări:

- *Cum se face că A (prima propoziție) înseamnă de fapt B (a doua propoziție)?*
- *Ce probe ai ca să spui că A înseamnă B?*
- *A înseamnă mereu B?*
- *A existat un moment când A nu a însemnat B?*
- *A chiar înseamnă B pentru tine?*

Rolul acestor întrebări este de a modifica percepția despre lume a celui care încalcă modelul meta-modelului.

• *Mereu întârzie, (așadar) nu îi pasă. - chiar crezi că dacă întârzie asta înseamnă că nu îi pasă? Faptul că întârzie ar putea însemna și altceva? Ar putea să nu îi pese de tine și totuși să ajungă la timp?*

• *Nu mi-a adus ce am vrut, (deci) nu mă iubește. - Aceasta e tot timpul adevărat? Au fost situații în care nici tu nu ai adus cuiva ceea ce îți dorea și totuși să iubești aceea persoană? E posibil să îți aducă ceea ce dorești și totuși o persoană să nu te iubească?*

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

• *Nu se uită la mine, (deci) nu e deloc atent. - crezi că atunci când o persoană nu se uită la tine nu este niciodată atent? (contest universalele ascunse în propoziție) Au fost oare și cazuri când o persoană nu se uită și totuși să fie atentă?*

4. CAUZĂ-EFECT - legătura dintre 2 afirmații, în baza unei presupuse relații de cauzalitate

- în modelul despre lume al persoanelor care folosesc filtrul cauză-efect există convingerea (uneori limitativă) că o persoană poate determina ce și cum să facă o altă persoană.

- aceasta crează limitări pentru că **anulează libertatea** de a acționa și a simți a persoanei care folosește acest filtru.

*****Comportamentul cuiva devine cauză pentru o stare emoțională negativă sau a comportamentelor deficitare ale altei persoane.*****

• *El mă înspăimantă.*; • *Veștile m-au întristat rău.* • *Sunt supărat din cauza ta.* • *Vocea lui mă irită.*

Trei metode de contestare:

1. Cum anume un lucru îl provoacă pe celălalt?
2. Întrebări legate de puterea de a alege.
3. Să presupui că deja a făcut o alegere și să chestionezi motivul acelei alegeri. (cea mai eficientă)

Contestările acestui tipar:

- Cum anume un lucru îl generează pe celălalt?
- Văd că alegi un tip de reacție când se întâmplă asta. Cum ar fi să alegi altă reacție?
- Cum de te hotărăști să reacționezi astfel?

Exemple:

• *El mă înspăimantă.* - **Cum anume** te înspăimantă? Era **obligatoriu** să te lași înspăimântat? Ești dispus **să te lași** înspăimântat de el?

• *Veștile m-au întristat rău.* - **Cum anume** te-au întristat ? Cum s-a întâmplat asta? Era **obligatoriu** să te întristezi sau puteai să te superi, să te enervezi? Ești dispus să te întristezi **de fiecare dată** din cauza veștilor acestea?

• *Sunt supărat din cauza ta.* - **Cum anume** ai făcut să te superi din cauza mea? Cum te-aș putea eu **forța** să te superi? Era **obligatoriu** să te simți supărat? **Cum altfel** puteai să te simți? De ce **alegi** să te simți supărat? Ești dispus să te superi **de fiecare dată** pe mine?

• *Vocea lui mă irită.* - **Cum anume** te irita vocea lui? **Ce altceva** ai putea să simți când auzi vocea lui, **în afară de** iritare? Ești decis să te lași iritat de vocea lui ? (schimbarea diatezei verbale)

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

4. PRESUPUNERILE - aplicarea propriei viziuni asupra lumii, la alte persoane

- cel mai răspândit caz de deformare

- vorbitorul își formulează **bănuiala** sa, provenită din modelul său despre lume (modul său de gândire).

- *Nu ești niciodată atent.*; • *De ce trebuie să îți repet ca să pricepi?* • *Iar o să îmi spui altă minciună?*
- *Cred că nu mă mai place.* • *Vrea să mă rănească.*

Contestarea presupunerilor: “Ce te face să crezi că...?”

Trei variante de contestare a modelului:

- “chiar crezi că ...”?
- infirmarea presupunerii (contestarea presupunerii)
- acceptă presupunerea, dar contestă generalizările și ștergerile asociate ei.

Exemple:

- *Nu ești niciodată atent.*

- **Chiar crezi** că nu sunt atent? **De unde știi** că nu sunt atent? Chiar crezi că **niciodată** nu sunt atent?

- *De ce trebuie să îți repet ca să pricepi?* (se face presupunerea că e nevoie de o repetare pentru a pricepe)

- **Chiar trebuie** să îmi repeți ca să pricep? **De unde știi** că nu pricep? Chiar crezi că **niciodată** nu pricep? (contestarea generalizării) **Ce anume** ar trebui să pricep? (contestarea ștergerii)

- *Iar o să îmi spui altă minciună?* (se face presupunerea că a fost spusă anterior o minciună)

- Ești **sigur** că am spus o altă minciună? **Pe ce** te bazezi? **De unde știi** că am spus o altă minciună? **Ce altă** minciună am spus? (contestarea ștergerii)

- *Cred că nu mă mai place.*

- **Ce** te face să crezi că nu te mai place? E posibil **totuși** să te placă? **Ce anume** nu îți mai place? (contestarea ștergerii)

- *Vrea să mă rănească.* - **Ce** te face să crezi că vrea să te rănească? **De unde știi** că comportamentul său înseamnă că vrea să te rănească? (presupui tu o echivalență complexă între un comportament

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

și o stare) **În ce fel** vrea să te rănească? (contești ștergerea)

III - OMISIUNILE (Ștergerile)

1. ȘTERGERILE SIMPLE - *ceva important este omis din exprimare*

PROBLEMĂ: limitezi opțiunile prin lipsă de informații

◦ *Du-te și fă!*; ◦ *Mă simt aiurea*; ◦ *Am fost plecat*; ◦ *Nu pot*; ◦ *Nu mă lasă în pace*;

SCOP: RECUPERAREA INFORMAȚIEI PIERDUTE

Provoacă ștergerile simple prin:

◦ *CE , CINE , UNDE , CÂND ANUME ...?*

◦ *Du-te și fă!* - **ce** anume trebuie să fac?

◦ *Mă simt aiurea* - **ce** anume te face să te simți aiurea?

◦ *Am fost plecat* – **unde** ai fost plecat?

◦ *Nu pot* – **ce** anume nu poți?

◦ *Nu mă lasă în pace* – **cine**, mai exact, nu te lasă în pace?

2. INDEX REFERENȚIAL NESPECIFICAT - persoane absente (limbajul politicianilor)

- știi ce s-a făcut dar nu știi **cine** a făcut

-

PROBLEMĂ: responsabilitate neasumată, care conduce la imposibilitate de acțiune și, deci, imposibilitate de a schimba ceva.

Ex: • *S-au făcut greșeli*. • *Le place să mănânce bine*. • *Nimănui nu îi pasă*. • *Mi-a spart geamul*.

Provoacă indexul nespecific prin întrebarea: “**cine anume?**”

Cum se provoacă acest tipar:

• *S-au făcut greșeli*. - **cine** a făcut greșelile?

• *Le place să mănânce bine*. – **cui** îi place să mănânce bine?

• *Nu îi pasă*. - **cui** nu îi pasă?

• *Mi-a spart geamul*. - **cine** ți-a spart geamul?

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

3. VERBE NESPECIFICE - rolul acestor verbe e să șteargă **CUM** s-a produs o acțiune.

PROBLEMĂ: nu lărgești harta prin învățarea unei noi strategii de acțiune care ar putea să îți fie utilă în viitor.

- *M-am gândit.*; • *L-au convins.*; • *Și-a schimbat părerea.*;

Provocarea verbelor nespecifice: “**cum anume?**”

- *M-am gândit.* - **cum** anume te-ai gândit?
- *L-au convins.* – **cum** anume l-au convins?
- *Și-a schimbat părerea.* - **cum** anume și-a schimbat părerea?

4. COMPARAȚIILE - este omis termenul de comparație.

PROBLEMĂ: nu știi în realitate dacă ai îndeplinit un standard sau nu, pentru că nu știi care e standardul.

- *Mașina costă prea mult.*; • *Ai acționat prost.* • *Asta e prea dificilă.*; • *Alergarea este cea mai sănătoasă.*

Provocă comparațiile prin: “**comparativ cu ce?**”

- *Mașina costă prea mult.* – *prea mult comparativ cu ce anume?*
- *Ai acționat prost.* – *prost în comparație cu ce?*
- *Asta e prea dificilă.* - *prea dificil comparativ cu ce anume?*
- *Alergarea este cea mai sănătoasă.* – *mai sănătoasă decât ce anume?*

5. JUDECĂȚILE DE VALOARE - declarații, păreri exprimate **ca și cum** ar fi reale.

PROBLEMĂ: lipsește persoana care le emite și standardul după care se evaluează.

- *Este greșit să ții.*; • *Copiii trebuie sărutați când dorm.*; • *Mâncarea vegetariană e sănătoasă.*

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

- *Evident că trebuie să își dea demisia.*

Judecățile de valoare **se provoacă** prin:

- **Cine** emite această judecată?
- Cine spune asta și **pe ce se bazează**?
- Este greșit să țiți. – **când** e greșit să țiți?
- Copiii trebuie săruțați când dorm. – **cine** spune asta și cu ce **autoritate**?
- Mâncarea vegetariană e sănătoasă. – **de unde știi** că este așa?
- Evident că trebuie să își dea demisia. – **Mie** nu îmi este evident. **Ce** te face să crezi că trebuie să își dea demisia?