

MODUL 1 — CHEAT SHEET

NLP Practitioner București 2024 — Recapitulare Ultra-Condensată

TEMA: PACING ȘI RAPORT (comunicare strategică prin harta mentală)

NLP = Neuro-Linguistic-Programming. Strategii mentale programate prin lingvistică pentru rezultate eficiente. Bandler+Grinder modelează Perls/Satir/Erickson.

Întrebare-cheie: **CUM?** (nu de ce).

Modelare ≠ copiere. Înțelege DC-ul (psihologia) și replici, nu mimezi.

CADRUL NLP — 4 ETAPE STRATEGICE

Stare actuală → Stare dorită (POZITIV) → Resurse (am / n-am) → Strategie

- 90% din oameni stau blocați în stare actuală (plâns, victimizare)
 - "Nu vreau X" e încă negație — formulează POZITIV
 - Resurse interne emoționale + externe (mentor/coach/terapeut)
 - Strategia = ordinea + momentul + intensitatea
-

HARTA MENTALĂ — 5 CALITĂȚI

#	Calitate	Aplicare
1	Intim	Mai intimă decât numele → cuvântul "interesant" validează fără acord
2	Flexibilă	Se îmbogățește SAU regresează (nu rămâne pe loc)
3	Subiectivă	Doi gemeni → hărți complet diferite
4	Unică	Se EXPLICĂ, nu se presupune ca înțeleasă
5	Influențabilă de cuvinte	"Suntem poveștile pe care ni le spunem"

2 premise: Fiecare e expert pe harta lui / Nimeni nu greșește pe harta lui.

PREMISELE NLP

1. În spatele fiecărui comportament — **intenție pozitivă**
2. Oamenii **NU** sunt comportamentele lor (Hitler vs. Churchill)
3. **Durere** garantată ≠ **Suferință** opțională
4. Conexiune > tehnică (70% din rezultatele terapiei)
5. În fiecare moment iei **cea mai bună decizie posibilă** cu resursele de atunci
6. Minte funcționează în **tipare** — cunoscutul = safe pentru subconștient

CUVINTE TOXICE → REPARARE

Toxic	Înlocuire	Mecanism
trebuie	aleg / e important să	"trebuie" creează rezistență subconștientă
încerc	fac	"în-cerc" → te învârti + scuză de eșec
dezamăgit	m-am amăgit	mută puterea către celălalt
îmi doresc	vreau / aleg	psihologie de copil (altcineva îndeplinește)
DAR	ȘI	DAR anulează ce s-a spus înainte
problemă	provocare / situație interesantă	schimbă starea emoțională
ciudat	interesant	curiozitate vs. evitare
m-a dezamăgit	M-AM dezamăgit	asumarea puterii

RAPORTUL — 2 ETAPE

PACING (potrivire cu harta lui) → LEADING (conducere pe harta mea)

Premisa: Rezistența într-o comunicare = lipsa raportului.

Responsabil cu raportul = cel care vrea un rezultat.

Canale PACING NON-VERBAL

Canal	Cum se face
Postură	Adoptă (semet vs. relaxat)
Gestică	Nivel similar (ochi/stomac)
Mimică	Expresivitate exersată; "Mhm" + dat din cap → vorbește 4x mai mult
Privire	Adaptează tipar (nu fixă pe evitator)
Respirație	Cea mai intimă; evocă unitatea cu mama
Ton/cadență	Vitează + intonație
Proximitate	Frontal vs. lateral — respectă

PACING VERBAL

- **Argou** = limbaj profesional (medical/juridic) — traduce pe omul obișnuit
- **Jargon** = limbaj generațional (gen, știi) — intră în el temporar
- **Pacing pe realitate** = descrie durerea probabilă a celuilalt → "ăsta mă cunoaște"

3 STĂRI ALE RAPORTULUI

1. **Refuzat** — nu se creează
2. **Rupt** — creat apoi distrus (cel mai des)
3. **Recreat** — restabilit + pacing pe durere

Test raport: schimbi un gest (pas lateral) → dacă te urmează non-verbal, te urmează emoțional (neuroni oglindă).

ACUITATE SENZORIALĂ & CALIBRARE

- **Acuitate** = observare pe MULTE canale simultan; SE EXERSEAZĂ
 - **"Nu putem să nu comunicăm"** — tăcerea e un răspuns
 - **Baseline** = stare neutră — compari cu baseline-ul EI, nu al "normalului"
 - **Congruență** verbal+non-verbal; INCONGRUENȚA ≠ minciună
 - **Gesturi de calmare** (auto-atingeri) = autoreglare prin oxitocină
 - **Indicator de interes** = pattern, NU dovadă de minciună
 - **Niciodată** nu evaluezi după UN singur indicator
-

3 ROLURI NLP

Rol	Funcție
Explorator	Trăiește exercițiul, cedează controlul
Ghid	Conduce, ține controlul, asigură siguranța
Observator	Ține timpul, neutru, feedback la final

FORMULE DE REȚINUT

- **"Nu fumez azi, fumez mâine"** — delayed gratification, ~21 zile pentru tipar nou
 - **"Nu pot să X" + ÎNCĂ** — gramatica transformațională
 - Suferința = lupta cu durerea; acceptarea o diluează
 - Sfaturile necerute = furtul lecției
 - Sinceritatea în momentul nepotrivit = AGRESIUNE
 - Liderul se cucerește, șeful se impune
 - Cuvintele în care îmi descriu problemele îmi decid calitatea soluțiilor
-

EXERCIȚII (de știut structura)

9 puncte (Z1A) — 4 linii drepte, fără ridicat pixul; ieși din pătratul auto-impus

Adevărat-Fals-? (Z3C) — 3 etape × 3 min; calibrare, NU prinderea hoțului

Refuz/Rupe/Recreează (Z3D) — 3 etape × 2 min; ghid+explorator+observator

Copilul interior (Z3D) — meditație ghidată sub stejar, integrare jucărie preferată

SINDROMUL SALVATORULUI (Z2C)

- Sfaturile necerute = furtul lecției
 - Excepție: când ești PLĂTIT (avocat, medic, terapeut) — atunci e profesionalism
 - **Milă** (superior → sărman) vs. **Compasiune** (camarad → camarad)
 - Sweet spot toxic: salvator + dependent emoțional (cuplu)
-

COMUNICARE STRATEGICĂ — REGULI

1. Potrivirea registrului: emoțional → emoțional, rațional → rațional
 2. Răspunsul din emoție = pilot automat (greșit). Respiră, recalibrează
 3. Întrebări de explorare deschise > sfaturi
 4. Validează harta înainte să propui alta: "interesant", dat din cap
 5. La conflict cu părinții — validează **intenția pozitivă**, nu accepta sfatul
-

EFECTE INTEGRARE M1

1. Ieși din pilot automat (mental + emoțional)
 2. Cuvintele tale schimbă realitatea trăită
 3. Asumați raportul în relațiile tale
 4. Acuitate senzorială crescută (la tine ÎNTÂI)
 5. Comunicare strategică, nu reactivă
-

VINE ÎN MODULE VIITOARE

- **M2** — emoții, ancore, dezactivare anxietate
 - **M3** — performanță fără burn-out, prosperitate financiară
 - **M4** — 13 seturi de întrebări pentru convingeri
 - **M5** — fiecare conduce o transă hipnotică cap-coadă
 - **M6** — terapia părților (cu nume, vârstă)
 - **M7-8** — regresii hipnotice, instalare resurse pe linia timpului
-

CITATE-FĂRĂ DE CARE NU IESE M1

- "Cuvintele în care îmi descriu problemele îmi decid calitatea soluțiilor"

- "Rezistența într-o comunicare = lipsa raportului"
- "Suferința este opțională, durerea garantată"
- "Nimeni nu poate să te dezamăgească fără ca tu să permiti amăgirea"
- "De ce ne doare viața? Pentru că te-ai născut. Move on!" (Bandler)
- "Liderul se cucerește, șeful se impune"
- "Oamenii nu sunt răi, sunt răniți"