

MODUL 2 — NLP Practitioner București 2024

Notițe Concentrate — Concepte Cheie & Tehnici

Trainer: Marius Mutu (principal) + Horia Radu (co-trainer)

Teme centrale: REPREZENTĂRI MENTALE (VAK), SUBMODALITĂȚI, ANCORE

MINDMAP CONDENSAT

MODUL 2

— REPREZENTĂRI MENTALE (VAK)

— Vizual (poze/filme), Auditiv (sunete), Kinestezic (senzații + miros + gust)

— Contextual – un om e V într-un context, K în alt

— Predicate specifice (văd / aud / simt)

— Identificare din non-verbal (ritm, gesticulație, privire)

— SUBMODALITĂȚI = caracteristicile reprezentărilor

— Vizuale: asociere/disociere, distanță, mărime, lumină, culoare, claritate, poză/film, viteză, poziție

— Auditiv: volum, ton, direcție, continuitate, ritm, timbru

— Kinestezice: localizare, intensitate, temperatură, greutate, textură, mișcare

— „Sertarele minții” – schimbi sertarul, schimbi semnificația

— ASOCIERE / DISOCIERE

— Asociat = văd cu ochii mei → AMPLIFICĂ emoția

— Disociat = mă văd din exterior → DIMINUEAZĂ

— Regulă: pe negativ disociază, pe pozitiv asociază

— TEHNICI CHEIE

— Swish (6 pași) – substituie submodalități

— Fast-phobia cure – sala de cinema + derulare invers

— Modificarea durerii – schimbi submodalități kinestezice

— Cercul de excelență – ancoră spațială

— ANCORE

— Definiție: stimul → emoție automată (Pavlov)

— Tipuri: vizuale, auditive, kinestezice, spațiale

— Construire (kinestezică, spațială)

— Anulare prin suprascriere

REPREZENTĂRI MENTALE (VAK)

- **Definiție:** Mintea operează cu poze/filme (V), sunete (A), senzații (K, include miros + gust)
- **Contextual:** un om poate fi V la job, K acasă, A în relație

- **Identificare din vorbire:**

- V: „văd, arăt, e clar, sare în ochi, schemă” — vorbire rapidă, gesticulație sus
- A: „aud, sună, ton, melodie, bombă, strună” — ritm normal, urechea spre interlocutor
- K: „simt, dur, m-am prins, beton, atinge” — vorbire lentă, gesticulație jos sau imobilitate

- **Cuvinte digitale/nespecifice:** „mă gândesc, am priceput, am perceput” — fiecare le interpretează prin canalul propriu

- **Comunicare pe canalul celuilalt = raport profund.** Cuplul: el vizual („nu mai arăți”), ea auditivă („dar ÎȚI SPUN”), el kinestezic („nu mai SIMT”) — se despart vorbind limbi diferite

SUBMODALITĂȚI

Regula de aur: „Nu contează la ce mă gândesc, ci CARACTERISTICILE gândului.”

Lista completă:

Vizual	Auditiv	Kinestezic
Asociat / Disociat	Volum	Localizare în corp
Color / Alb-negru	Direcție	Tip de senzație
Intensitate culori	Ton (jos/înalt)	Intensitate
Luminozitate	Continuitate	Temperatură
Claritate	Ritm	Greutate
Poziție în spațiu mental	Timbru	Textură (aspru/neted)
Distanță	Tip (zgomot/muzică)	Statică / în mișcare
Mărime		Tip mișcare (rotație, pulsație)
Poză / Film + viteză		
Ramă / fără ramă		

Demonstrația cheie: experimentul cu lămâia — saliva variază în funcție de submodalități, NU de conținut. La fel: melodia preferată cu vocea lui Guță / volum scăzut / volum asurzitor → emoție diferită.

Aplicații:

- Ciocolata Africana (Simona) → pus în submodalitățile morcovilor fierți → 20+ ani fără ciocolată
- Țintire pistol → submodalități Tiger Woods → 6 focuri în centru prima oară
- Tinitus (Daniela) → mutat sunetul, schimbat distanța → inaudibil
- Durere de cap (Ioana) → maro/rece/grea → alb/cald/ușor → 0

ASOCIERE vs. DISOCIERE

Asociat	Disociat
Văd cu ochii mei	Mă văd pe mine din exterior
Sunt acolo, trăiesc	Mă uit la mine
AMPLIFICĂ emoția	DIMINUEAZĂ instant
Pentru momente faine	Pentru momente naspă

Tipar cultural distructiv: Ne disociem de fericire („au trecut, n-am voie să le re trăiesc”) și ne asociem cu suferința („trebuie să sufăr”).

Aplicație practică: Trusă de prim ajutor — orice situație dificilă, primul pas: verifică dacă ești asociat. Dacă da, disociază-te → emoția se înjumătățește. Marius e disociat în timp ce predă (stă mental „pe scaun”, se privește).

TEHNICA SWISH (6 PAȘI)

1. **Eveniment 1 (negativ):** identifică emoția + intensitate (1-10)
2. **Emoție dorită:** logic compatibilă (frică→liniște, NU frică→entuziasm)
3. **Eveniment 2 (resursă):** moment când ai simțit emoția dorită (poate fi imaginat)
4. **Identifică submodalitățile evenimentului 2:** V, A, K complete — folosește cuvintele EXACTE ale subiectului
5. **Break state:** întrerupere de stare ("numără câți bărbați au păr")
6. **Aplică submodalitățile event 2 pe event 1 + asociere finală în noua reprezentare**

Reguli critice:

- Folosește prezentul pentru resursă (asociere), trecutul pentru eveniment (disociere)
- NU presupune. Folosește cuvintele subiectului
- Break state ÎNTRE etape

FAST-PHOBIA CURE (Bandler)

Diferența frică/fobie: fobia e IRAȚIONALĂ (paianjen la TV declanșează atac). Persoana imensifică mental obiectul fricii.

Procedeu sala de cinema (dublă disociere):

1. Te imaginezi în ultimul rând al sălii
2. Plutești deasupra ta — te privești pe scaun
3. Geam de sticlă impenetrabil între tine și ecran
4. (Dacă fobia e foarte intensă) cabină de proiecție pentru triplă disociere
5. Pe ecran rulează scena fobiei alb-negru — START în siguranță, FINAL în siguranță
6. Derulare INVERS extrem de rapidă (5-7 ori, dublând viteza)
7. Pas în papucii din ultima scenă — derulează invers ASOCIAT (mergi cu spatele)

Bandler vindeca fobii în 10 minute (vs. 1-3 ani la terapeut clasic). Persoanele și-au luat câine, au învățat să înoate, etc.

ANCORE

Definiție: stimul → emoție automată (reflex condiționat — Pavlov).

Tipuri:

- **Vizuale:** imaginea unei persoane / loc
- **Auditive:** vocea, melodie, sirena
- **Kinestezice:** parfum, gust, atingere, gest
- **Spațiale:** un loc declanșează emoții (cele mai puternice)

Construire ancoră kinestezică (pumnul):

1. Identifică starea dorită
2. Du-te în moment când ai simțit-o, asociază-te, amplifică submodalitățile
3. La maxim — strânge pumnul drept 10 sec
4. Break state, repetă

Cercul de excelență (ancoră spațială):

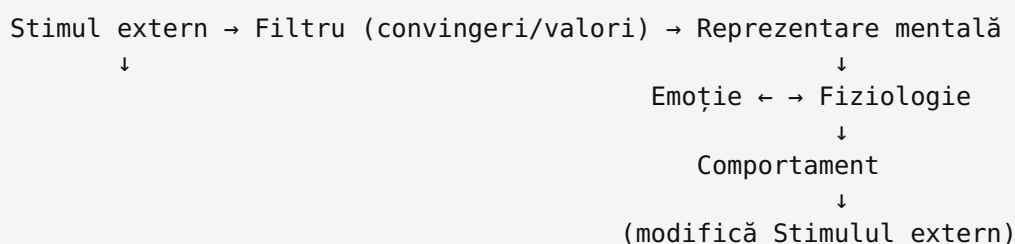
1. Cerc imaginar în fața ta
2. Asociere în moment cu emoția dorită + amplificare
3. Pas în cerc — dublează intensitatea
4. Pas afară, break state
5. Pășești în cerc cu filmul situației problematice → trăiești cu noua resursă

Anulare ancoră (suprascriere):

- Activez prima POZITIVĂ (mâna stângă)
- În timpul ei, activez NEGATIVA (mâna dreaptă)
- Număr 5
- Anulez NEGATIVA
- Mai număr 5
- Anulez POZITIVA
- Negativa = încasetată de pozitivă

Atenție: Ancorele NU funcționează contra voinței. Sceptic = sabotează inconștient. „Curiozitate, nu autosugestie.”

SCHEMA COMPLETĂ — Lanțul Procesării (Z2A)



Punct intervenție Practitioner: reprezentări mentale + fiziologie. Convingeri = la Master.

Fiziologia → emoția (bidirecțional). Stai în poziția de tristețe — nu poți fi fericit. Privirea în sus blochează plânsul (de aia l-au pus pe Dumnezeu sus).

CONCEPTE FILOZOFICE PROVOCATOARE

- **Adevăr absolut nu există** (Iluzii — Richard Bach: „și s-ar putea ca toate acestea să nu fie adevărate")
 - **Iubire ≠ dependență emoțională** — iubirea apare când nu mai ai așteptări/gol
 - **Capacul nu e roșu** (fizica fotonilor) — realitatea ta = ce e RESPINS, nu ce e prezent
 - **Zahărul nu are gust** — limbajul = negociere socială
 - **75% din amintiri sunt deformate** — caut UTILITATE, nu adevăr
 - **Suntem programabili** — „o bază de date care poate fi reprogramată"
-

STĂRILE EMOȚIONALE DE BAZĂ

Cele mai frecvente la majoritate: anxietate, plictiseală, frică, neîncredere — **platitudine emoțională**.

Cauza: am fost antrenați să fugim de ORICE emoție:

- Plângi → „nu mai plânge"
- Râzi → „râzi ca prost"
- Curios → „ce ești atât de îndrăzneț?"

Compensare patologică: stimuli imenși (droguri, alcool, certuri) ca să simțim ceva.

Aplicație parentală: Nu întrerupe emoția copilului. „Cum te simți?" „Tristă!" „Foarte bine, fii tristă, eu am grijă." Întreruperea învață că emoțiile sunt rele → mai târziu dependențe.

CĂRȚI CHEIE M2

1. **Richard Bandler — Structura Magicului** (lucrarea de doctorat, fundamentul NLP)
 2. **Richard Bach — Iluzii: Aventurile unui mesia recalcitrant**
 3. **Richard Bach — Pescărușul Jonathan Livingston** (lectură obligatorie)
-

TEMA DE CASĂ FINALĂ

Zilnic — exersează ASOCIEREA în 1-2 stări emoționale POZITIVE.

- Ochi închiși, fotoliu, du-te în moment fain
- Asociază-te complet (ca la lămâie)

- Amplifică submodalitățile (lumină, culori, sunete, emoția)
- 5-10 minute

De ce? Modulul nu se termină acum. Se termină luna viitoare când începe Modulul 3. Antrenează-ți creierul să acceseze ușor stări faine — la fel cum a fost antrenat să acceseze ușor cele neplăcute.

ANTICIPĂRI MODULE VIITOARE

- **Modul 3** (cu Horia): emoții, mai multe lucruri pe ancore, posibil strategii
- **Modul cu linia timpului:** unde sunt așezate amintirile (în față = trecut blocat; în spate = trecut eliberat)
- **Master:** convingeri + valori + tehnica de modificare a vitezei subiective a timpului