

MODUL 2 — NLP Practitioner București 2024

Notițe Exhaustive pentru Recapitulare și Testare

Trainer: Marius Mutu (trainer principal Modul 2) + Horia Radu (co-trainer)

Structură: 2 zile × 4+3 sesiuni (Z1A-Z1D + Z2A-Z2C)

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

MINDMAP — Structura Modulului 2

MODUL 2: SISTEME REPREZENTAȚIONALE, SUBMODALITĂȚI & ANCORE

— ZIUA 1

— Z1A: Harta mentală și canalele senzoriale

- Recapitulare hartă mentală (M1)
- Cum aceeași experiență produce emoții diferite (BOK în sală)
- VAK – vizual / auditiv / kinestezic
- Reprezentări mentale ca filme/poze/sunete/senzații
- Subconștientul ca hard-disk, „mingea sub apă”
- Demitizare: zahărul nu are gust, capacul nu are culoare
- Limbajul ca negociere socială
- 75% din amintiri sunt deformat

— Z1B: Pozițiile timpului, exercițiul cu lămâia, predicate VAK

- Adevăr absolut vs. utilitate (Iluzii – Richard Bach)
- Iubirea vs. dependența emoțională
- Exercițiul cu lămâia (creierul nu distinge real/imaginar)
- Demonstrație Oana – distanța imaginii = distanța în timp
- 3 canale principale: vizual, auditiv, kinestezic
- Predicate verbale specifice (vezi, auzi, simt)
- Cum recunoști VAK din non-verbal și vorbire
- Comunicarea pe canalul celuilalt (cuplu, vânzare, școală)

— Z1C: Submodalități – caracteristicile reprezentărilor

- Definiție: caracteristici (sub-modalități, „sertarele minții”)
- Experimentul cu melodia (timbru, volum)
- Exemplul ciocolatei Africana (Simona)
- Demo strategie Tiger Woods + țintirea cu pistolul
- Submodalități pentru a induce sport/a renunța la fumat
- Frica utilă vs. frica distructivă
- Dozaj durere + plăcere în motivație

— Z1D: Asociere/Disociere + lista completă de submodalități

- Asociere = văd cu ochii mei (amplifică)
- Disociere = mă văd pe mine (diminuează)
- Test fobii prin asociere/disociere
- Lista submodalităților VAK
- Demo Daniela – durere fizică modificată cu submodalități
- Anestezia prin hipnoză (clinica din Viena)
- Amplificarea momentelor pozitive (asocia faina, disocia naspă)
- „Ne disociem de fericire, ne asociem cu suferința”

— ZIUA 2

— Z2A: Lanțul situație-reprezentare-emoție-fiziologie-comportament

- Schema completă a procesării emoționale
- Fiziologia generează emoția (poziția corpului)
- Privirea în sus blochează plânsul
- Provocarea convingerilor religioase (bolovanul)
- Exercițiu identificare VAK la coleg (descrierea casei)
- Tehnica „swish” – schimbarea submodalităților
- Formula în 6 pași (eveniment-emoție-submodalități-suprapunere)
- Demo Magda – frică-liniște
- Break state și formularea la prezent

— Z2B: Vindecarea fobiilor + Ancore

- Diferența frică vs. fobie (irațională)

- Tehnica fast-phobia (Bandler) – sala de cinema, dublă disociere
- Demo paianjen + demo ace (fobie kinestezică)
- Derulare invers a filmului fobiei
- Definiția ancorelor (reflex condiționat, Pavlov)
- Demo cu copilul autist și colindele lui Hrușcă
- Tipuri ancore: vizuale, auditive, kinestezice, spațiale
- Stările emoționale de bază (platitudine, anestezie)
- Crearea ancorei kinestezice (strângerea pumnului)
- Cercul de excelență (ancoră spațială)

— Z2C: Anularea ancorelor + Aplicații + Închidere

- De ce accesăm rapid emoții negative și greu cele pozitive
- Barometrul emoțional (mâna ca indicator)
- Demo Tony Robbins – ancora încredere/respingere
- Tehnica de ștergere a ancorelor (suprascriere)
- Ordinea: pozitivă > negativă > pozitivă
- Demo Ioana – ciocolată asociată cu caracatiță
- Programabilitatea umană („suntem o bază de date")
- Diferența NLP vs. terapie vs. știință
- Tema de casă: asociere zilnică în stări pozitive

— CONCEPTE CHEIE

- VAK (Bandler-Grinder, structura magicului)
- Submodalități (Bandler – caracteristicile reprezentărilor)
- Fast-phobia cure (Bandler, prima tehnică NLP)
- Ancorarea (Pavlov, condiționare clasică aplicată)

ZIUA 1

Z1A — Harta Mentală, VAK, Subconștientul ca Hard-Disk

1. RECAPITULARE — Harta Mentală

Definiție: Modul de gândire unic al fiecărei persoane. Reprezentare a teritoriului, nu teritoriu însuși.

Referința lui Marius: Alice în țara minunilor — harta atât de detaliată încât devine identică cu teritoriul și inutilizabilă. „Noi nu putem folosi realitatea, noi folosim ce știm noi DESPRE realitatea."

Sursa NLP: Richard Bandler, matematician, plătit să identifice de ce unii psihologi reușeau să schimbe minți și alții nu. Lucrarea de doctorat = „Structura Magicului".

2. ACELAȘI EVENIMENT, EMOȚII DIFERITE — BOK în sala vecină

Povestea de deschidere: Marius ține curs într-o primărie din Brașov, perete de rigips. Un zgomot puternic „BOK". Jumătate din oameni s-au speriat („s-a spart un geam"), cealaltă jumătate s-au bucurat („au desfăcut o sticlă de șampanie").

Sunetul a fost identic. Reprezentarea mentală a fost diferită.

Principiu: Reacția emoțională NU vine din eveniment, ci din procesul interior — gândul, semnificația, reprezentarea.

Întărire — frații gemeni: Aceleași genetică, aceleași experiențe, dar unul extrovertit, altul șoarece de bibliotecă. Diferențele genetice infime determină predispoziția vizuală/auditivă/kinestezică.

3. VAK — VIZUAL / AUDITIV / KINESTEZIC

VACOG: Vizual, Auditiv, Kinestezic (incluzând Olfactiv și Gustativ — comasate în K).

Reprezentări mentale = filme/poze (V), sunete/voci (A), senzații/mirosuri/gusturi (K).

Sinonim cheie: Gând = REPRESENTARE = re-prezentare. Minte pune din nou în fața mea ce a fost.

Exemplu trainer: Mirosul din casa bunicilor decedați = ancoră puternică pentru iubire necondiționată. Mama a zugrăvit casa → ancora a dispărut.

4. EVENIMENTELE NU DISPAR — MINGEA SUB APĂ

Metafora centrală: Subconștientul = hard-disk extern. Evenimentele dificile sunt ca mingi pe care le ții cu forța sub apă în cadă. Câte una, două, zece. La un moment dat obosec mâinile.

Când apar? Seara, când ești obosit. Sau ziua în pilot automat. Pentru că **fiecare minge sub apă consumă energie.**

Consecințe:

- „Nu știu de ce, dar nu am motivație"
- Procrastinare
- Lipsă de chef
- Senzație de oboseală cronică

Exemplul Simona (cursanta care a pierdut copilul în accident, 12 ani): rula filmul accidentului zilnic, văzându-l aici, aproape. Minte citea: „Acum se întâmplă". Nu putea funcționa, nu putea avea grijă de celălalt copil.

5. INTERVENȚIA CU PISICA ADELINEI (Sclipici)

Demonstrație live a construirii reprezentării terapeutice:

- Pisica Adelinei e ucisă de un câine în timp ce ea era la afterschool
- Marius construiește scenariul ÎNAINTE de a-i spune: gropă, înmormântare, flori, folie blurată (semitransparentă) peste pisică
- O minte: „a dat o mașină peste el" (pentru a nu dezvolta fobie de câini)
- Procesul de încheiere a fost respectat: înmormântare zilnic, flori, vorbit cu pisica, „are 9 vieți"

Principiul: Trauma vine din ce LIPSEȘTE dintr-o experiență. Lipsa închiderii procesului = traumă.

6. CAPACUL CARIOCEI NU E ROȘU — DEMITIZAREA RELITĂȚII

Fizica a demonstrat: Singura culoare pe care un obiect NU o are este culoarea pe care o vedem. Lumina (fotonii) lovește atomii. 6 lungimi de undă intră printre atomi. Una singură e respinsă — și aceea ajunge la retină.

Deci: Roșul capacului = singura culoare pe care capacul NU o conține. Realitatea ta = ce e RESPINS de obiect, nu ce e în obiect.

Aplicație: Trauma vine din ce LIPSEȘTE din experiență, nu din ce e prezent.

7. ZAHĂRUL NU ARE GUST

Demonstrație: Substanțele nu au gust. Limba e un laborator chimic. Creierul citește atomii și etichetează „dulce” ca să te facă să consumi din nou. Etichetele = convenție socială.

Provocare cu Ana Maria: „Dar cum se face că majoritatea identifică zahărul ca dulce?” Răspuns: limbajul = negociere socială. Toți am pus degetul în miere și am decis să-i spunem la ce simțim „dulce”.

8. PSIHOLOGIA ≠ NEUROLOGIE

Distincție importantă: Lucrurile despre VAK țin de **biologie/neurologie**, nu de psihologie. Psihologia ține de cultura în care trăim. Câinele lui Pavlov nu avea psihologie, era pur neurologic.

9. AMINTIRILE SUNT DEFORMATE

Statistica: ~75% din amintirile noastre despre trecut sunt deformate de imaginație.

Exemplul: Doi prieteni se revăd după 20 de ani, fiecare crede că celălalt a căzut din copac. Trauma a fost atât de intensă încât mintea le-a rescris povestea.

Consecință: În psihologie nu există adevăr absolut. Există **utilitate**. „Trebuie să fie util, nu adevărat. Eu îmi spun: sunt cel mai bun trainer din lume. E adevărat? Nu știu. Contează? Nu. E util pentru mine.”

Citate cheie Z1A

- „Noi nu trăim realitatea, ci ce știm DESPRE realitate”
 - „Toată forța ta o folosești ca să nu te doară”
 - „Realitatea ta = ce e respins de capac, nu ce e în capac”
 - „Trauma vine din ce lipsește din experiență, nu din ce e prezent”
 - „Nu există adevăr absolut. Contează utilitatea, nu adevărul”
-

Z1B — Predicate VAK, Pozițiile Timpului, Exercițiul cu Lămâia

1. ADEVĂRUL ABSOLUT — Iluzii de Richard Bach

Cartea recomandată: Iluzii: Aventurile unui mesia recalcitrant de Richard Bach (autorul Pescărușului Jonathan Livingston).

Ultima frază a cărții: „Și s-ar putea ca toate acestea să nu fie adevărate.”

Reacția lui Marius: A aruncat cartea în perete. Acum o consideră cea mai importantă lecție a cărții.

Principiu: Persoana care crede că deține adevărul absolut este abuzator emoțional. Sistemul cu „așa este, eu știu” trebuie ironizat sau evitat.

2. IUBIREA vs. DEPENDENȚA EMOȚIONALĂ

Provocare: Dacă iubirea înseamnă să vrei ca celălalt să fie fericit — și partenerul tău e fericit cu vecina — atunci „nu mai are voie să fie fericit”? E iubire sau dependență?

Diagnostic: Așteptarea că celălalt trebuie să-ți satisfacă golul tău interior = dependență emoțională. „Iubirea apare când nu mai ai așteptări, când nu mai ai gol interior.”

Aplicație: Când îți spui „să nu se gândească alții că sunt egoist” — clopoțel pentru lipsă de dezvoltare personală.

3. EXERCITIUL CU LĂMÂIA (Demonstrație fundamentală)

Pasul 1: Ochi închiși. „Imaginează-ți o lămâie tăiată în jumătate, cu miezul spre tine. Privește-o, miroase-o, gustă-o.”

- Mulți NU salivează. Motiv: mintea fuge la altceva.

Pasul 2: Repetare cu instrucțiuni mai precise — observă nervurile, picătura de zeamă, mirosul, contactul cu palma.

- Acum aproape toți salivează.

Pasul 3: Disociere — „Vezi-te pe tine din lateral, alb-negru, cu lămâia în mână.”

- Salivarea scade brusc.

Pasul 4: Imagine la 3 metri distanță, mică, ca o poză.

- Salivarea aproape dispare.

Concluzie revoluționară: Reacția emoțională nu vine din CONȚINUTUL gândului (lămâia), ci din **MODUL** în care îl prezint mental. „Conținutul a fost același. Modul s-a schimbat. Reacția s-a schimbat.”

4. DEMONSTRAȚIA OANA — DISTANȚA IMAGINII = DISTANȚA ÎN TIMP

Voluntar: Oana, situație de furie intensitate 10.

Identificare submodalități:

- Poză (statică), 40 cm distanță, mai mică, nu se vede ea însăși, fără ramă, alb-

negru, inițial clar apoi în ceață

- Sunete: țipete continue, volum ridicat, vin din interior
- Kinestezic: greu, aspru, cald

Modificarea cu telecomanda magică:

- Imaginea pleacă la 3-4 metri, intră în ceață, sunetul se estompează
- Senzațiile devin: neted, ușor, răcoros
- Furia 10 → liniște

Test: Oana încearcă să o aducă înapoi aproape. Începe să RÂDĂ. Minte „a învățat” cum să gestioneze tipul ăla de situație. Devine **program automatizat** ca antivirus.

5. CARACTERUL AUTOMATIZAT AL TEHNICILOR NLP

Avantajul fundamental al NLP: Tehnicile rulează în background, ca antivirusul, fără efort conștient. „Îmi învăț mintea, nu trebuie să fac eu.”

Comparație: Învățarea condusului auto. Inițial e copleșitor, după aia automat. La fel cu NLP — odată instalat un proces, mintea îl reproduce.

6. PSIHOLOGIA CLASICĂ FĂCEA ACELAȘI LUCRU... LENT

Ironia trainerului: Psihologul te ține 3 ședințe vorbind despre „acum a trecut timp”... ceea ce te face să-ți depărtezi singur imaginea.

NLP: „Depărtează imaginea direct. Tot acolo ajungi.”

7. PREDICATE VAK SPECIFICE

Cum identifici VAK din vorbire:

Tip	Predicate / Expresii	Mișcare
Vizual	„Văd, arăt, e clar, sare în ochi, schemă, desen, perspectivă, cusut cu ață albă”	Vorbește repede, gesticulează sus, agitație
Auditiv	„Aud, sună, ton, melodie, bombă, strună, mă zgârie pe urechi”	Monoton, dă părul după ureche, ureche către interlocutor
Kinestezic	„Simt, dur, m-am prins, beton, lucrurile palpabile, mă atinge”	Vorbește lent, gesticulează jos (abdomen) sau deloc

8. CUVINTE NESPECIFICE / DIGITALE

Definiție: Cuvinte care nu aparțin niciunui canal senzorial: „mă gândesc, am priceput, am perceput, am înțeles”.

Capcană: O persoană le interpretează prin canalul propriu. Dacă auzi „mă gândesc”, un vizual crede că ești vizual.

Caracteristici: Discursul științific e nespecific. Manipulatorii folosesc discurs nespecific (te confuzează intenționat).

9. ÎN CUPLU — VAK DIFERIT

Scenariu clasic:

- El (vizual): „Nu mai arăți că mă iubești"
- Ea (auditivă): „Cum, dar ÎȚI SPUN zilnic că te iubesc"
- El (kinestezic): „Nu mai SIMT că mă iubești"

Soluție: Învăță să comunici pe canalul celuilalt. Vizualului — cumpără-i flori, scrie-i scrisori. Auditivului — spune-i. Kinestezicului — îmbrățișează-l.

10. EXEMPLE — VAK ÎN APLICAȚII

La examen (povestea trainerului): Profesoara vizuală extremă. Marius nu venea la cursuri, dar la ultima oră a notat: „propoziții scurte, predicate vizuale, întrebări retorice la fiecare paragraf". A scris lucrarea exact așa. Cea mai mare notă din an.

Copilul cu schema electrică: Profesor vizual, copil kinestezic. „Ești prost, nu pricepi schema." Psihologul-NLP a tradus pe kinestezic: „Tu ești electronul. Intri în firul ăla, simți strâns, te plimbi, ajungi la filament, te încălzești..." Copilul a învățat schema în 30 de secunde.

Doi șefi de firmă: Unul vizual, unul kinestezic. „Vorbește mai repede, du-te." vs. „Stai, unde te grăbești?" S-au certat și au rupt firma.

Vânzător kinestezic vs. client vizual: Vânzătorul: „Simțiți pielea." Clientul: „Mă interesează formele de la faruri."

11. EXERCITIUL PRACTIC — Identificarea VAK la coleg

Setup: Doi câte doi. Unul vorbește 5 minute despre casa sa. Celălalt **TACE** și notează cuvintele specifice. Schimb.

Provocarea trainerului: „Cea mai grea parte e să taci. Dacă reușești asta, ți-ai luat diploma de NLP."

Citate cheie Z1B

- „Și s-ar putea ca toate acestea să nu fie adevărate" — Bach
- „Iubirea apare când nu mai ai așteptări de la celălalt"
- „Conținutul a fost același. Modul în care mă uit s-a schimbat"
- „Tehnicile NLP rulează pe pilot automat ca antivirusul"
- „Psihologia ta nu are treabă cu realitatea, are treabă cu utilitatea"

Z1C — Submodalități: Caracteristicile Reprezentărilor

1. SUBMODALITĂȚILE — Conceptul Fundamental

Definiție: Caracteristicile fine ale reprezentărilor mentale. „Sertarele minții" în care punem amintirile.

De ce „sub-”? Dezbatere istorică — unii vor să le spună „meta-modalități" pentru că sunt MAI importante decât canalele în sine.

Regula de aur: „Nu contează la ce mă gândesc, ci CARACTERISTICILE gândului. Pot să mă gândesc la o piatră cu submodalitățile iubirii și voi simți iubire. Pot să mă gândesc la persoana iubită cu submodalitățile dezgustului și voi simți dezgust.”

2. EXPERIMENTUL CU MELODIA PREFERATĂ

Pasul 1: Fredonează în minte melodia. Senzație: tinerețe / veselie / nostalgie / încredere.

Pasul 2: Schimbă timbrul vocii — cântă-o cu vocea lui Guță. Senzație: amuzament / „nu mai vreau să cânt”.

Pasul 3: Volumul foarte scăzut. Senzație: aproape nimic.

Pasul 4: Volumul asurzitor. Senzație: agitație / nervi.

Concluzie: Conținutul reprezentării e același. O singură submodalitate s-a schimbat — emoția s-a schimbat radical.

3. EXPERIMENTUL VIDEO — ACEEAȘI IMAGINE, SUNET DIFERIT

Demonstrație: Aceeași plimbare prin pădure, dar cu coloană sonoră diferită. Prima dată — eliberare, înălțare, mirosuri, răcoare. A doua dată (sunete tip film de groază) — anxietate.

Concluzia Anca: „O schimbare foarte mică schimbă enorm percepția.”

4. EXEMPLUL SIMONA & CIOCOLATA AFRICANA

Context: Simona, soția trainerului, mănca o tabletă de ciocolată Africana pe zi (scumpă pe vremea aia, ca studenți).

Identificarea submodalităților:

- Ciocolata: imaginea mare, clară, colorată, luminată, aproape, peste mărimea naturală, în centru
- Morcovi fierți (n-ai mâncat sub nicio formă): foaie alb-negru xerox, cu morcovi pe gresie rece, la 3 metri distanță

Schimbarea: „Pune ciocolata Africana în submodalitățile morcovilor fierți. Pe gresia rece, alb-negru, la 3 metri, ca xerox.”

Rezultat: După câteva zile, Simona uită de ciocolată. După o lună, mănâncă o bucătică, restul putrezește în frigider. Până azi (20+ ani după) crede că niciodată n-a mâncat tabletă întreagă, deși toți știau că da.

5. STRATEGIA TIGER WOODS + ȚINTIREA CU PISTOLUL

Strategia mentală a lui Tiger Woods: „Mă văd la nivelul firului de iarbă. Mingea și gaura sunt URIAȘE. Nu am cum să ratez.”

Aplicație trainer: La poligon, prima oară când a tras cu pistolul, a folosit aceeași strategie. A vizualizat ținta uriașă. 6 focuri în centru, instructorul nu l-a crezut că nu mai trăsese niciodată.

Lecția: Reprezentarea mentală îi spune creierului cum să facă mușchii să nimerească.

6. APLICAȚII PRACTICE — Sportul (Demo Ioana)

Problema: „Nu-mi place sportul, transpiră, oboseală, mă uit la fete care țin topăie și nu sunt în filmul ăsta.”

Construcția:

1. Pune-o pe Ioana în sala de sport (asociere)
2. Lumină galben pastelată (calmează automat, regula trainerului)
3. Imagine în mărime naturală, aproape, intensă
4. Pas înainte — intră în corpul Ioanei din imagine

Componenta opusă (durere): Imagine pe pat de spital, familia plângând. Apoi face filmul: pat de spital → în spate, prin imagine, Ioana făcând sport sănătos. Lanțul ÎNCEPE cu durerea, se RESOLVĂ în soluție.

Principiul motivațional: „Trampulină + șut în fund. Și plăcere și durere. Niciodată doar una.”

7. FRICA UTILĂ vs. FRICA DESTRUCTIVĂ

Lecția contextuală: Nu toate fricile trebuie eliminate.

- Frica de a băga degetul în priză — utilă
- Frica de a merge cu ochii închiși pe balustradă — utilă
- Frica de a mângâia un șarpe veninos — utilă
- Fobia de șoareci în bucătărie — distructivă

Regulă: Lasă fricile utile, lucrează doar pe cele care îți rănesc viața.

8. DEPENDENȚELE — Tipuri și Abordare

Fumatul: ~75% din cazuri vine din întreruperea precoce a alăptatului (sub 8 luni). E nevoie de metodă mai profundă, nu doar submodalități.

Alcoolul: Anestezic emoțional. Lucrezi pe rănilor emoționale, nu pe alcool. „Nu mă ating de consum, mă ating de durere.”

Drogurile: Marius preferă să lucreze cu dependență de droguri decât de alcool — drogurile au tipare clare.

Frecvența = indicatorul: Dependența NU înseamnă cantitate, înseamnă frecvență. O bere zilnic = dependență. 10 beri o dată la 3 săptămâni = nu e dependență.

9. AVERTIZARE — Schimbare Minimă

Greșeala lui Dorin: „Pentru sport, hai să-i pun melodia preferată și miros frumos.”

Corecția trainerului: „NU. Schimbi minimul necesar. Doar caracteristici, nu conținut. Minte se opune când e fals.”

Citate cheie Z1C

- „Nu contează la ce mă gândesc, ci CARACTERISTICILE gândului"
 - „Pun ciocolata în sertarul ce nu mănânc — și nu o mai mănânc"
 - „Curaj = trampulină + șut în fund"
 - „Nu schimba conținutul, schimbă caracteristicile"
 - „Frecvența spune dacă e dependență, nu cantitatea"
-

Z1D — Asociere/Disociere + Lista Completă de Submodalități

1. ASOCIEREA ȘI DISOCIEREA

ASOCIAT: Văd cu ochii mei evenimentul. Sunt acolo, trăiesc scena. **Amplifică emoția.**

DISOCIAT: Mă văd pe mine din exterior. Văd corpul, capul, picioarele. **Diminuează emoția (înjumătățește instant).**

Test rapid:

- Eveniment dificil → vezi prin ochii tăi (asociat) sau te vezi (disociat)?
- Asociat = nu prelucrat. Disociat = prelucrat.

Regula: Pe negativ — disociază. Pe pozitiv — asociază.

Tipar uman destructiv (cultural): Ne disociem de momentele faine („au trecut, n-am voie să le re trăiesc") și ne asociem cu cele dureroase („trebuie să sufăr").

2. APLICAȚIE — Disocierea ca Trusă de Prim Ajutor

Principiu: Primul lucru într-o situație dificilă — verifică dacă ești asociat. Dacă da, disociază-te. Mai jumătate emoția intensitate. Mai ușor de gestionat.

Demo trainer: Frică de injecție/analize. Stă în cabinet, dar mental se vede de la 3 metri în spate, privindu-se. Calm.

Demo trainer: Rău de înălțime. Stă lângă balustradă, dar e disociat la 3-4 metri în timp real. Se privește pe sine.

Aplicație live (acum): Marius e DISOCIAT în timp ce predă. „Eu sunt pe scaun acolo și mă uit la trainer să nu cumva să zică prostii." Ajută la concentrare și anticipare.

3. LISTA COMPLETĂ A SUBMODALITĂȚILOR

VIZUAL:

- Asociere / Disociere
- Culoare / Alb-negru
- Intensitatea culorilor
- Luminozitate (întunecată ↔ luminoasă)
- Claritate (clară ↔ blurată)

- Poziția în câmpul mental (sus, jos, stânga, dreapta, central)
- Distanța față de tine
- Mărimea (naturală, micșorată, amplificată)
- Poză sau Film
- Dacă e film: viteza de derulare (lent / normal / rapid)
- Are ramă / nu are ramă

AUDITIV:

- Volumul (scăzut ↔ ridicat)
- Poziția sunetului (din ce direcție vine)
- Tonul (jos, grav ↔ înalt, ascuțit)
- Continuitate (continuu ↔ întrerupt)
- Timbru (melodicitate, calitate)
- Tip de sunet (zgomot ↔ muzical)
- Ritm (cu pattern ↔ haotic)

KINESTEZIC:

- Tipul senzației (foame, furie, bucurie, etc.)
- Intensitatea
- Localizarea (în corp / în exterior)
- Greutatea (ușor ↔ greu)
- Densitatea
- Temperatura (rece ↔ cald)
- Senzația tactilă (aspră ↔ netedă)
- Statică ↔ în mișcare
- Dacă e în mișcare: rotativă, pulsatorie, sus-jos

4. DEMONSTRAȚIE — Daniela cu Tinitus

Problema: Tinitus de 9 luni, intensitate 9. La audiogramă nici nu reacționa la testele cu sunete (zgomotul intern era similar).

Identificare submodalități:

- Culoare: gri închis
- Direcție: din toate părțile (apoi din spate)
- Volum: 9
- Tip: foșnet continuu, ca tensiunea de curent

Modificarea:

- Mută sunetul din spate în față, apoi pe lângă tine
- Disociere — ieșit din corp, privește-o pe Daniela de acum un an (nu avea încă tinitus)
- 10 pași distanță — sunetul scade
- Grădina se dublează — distanța crește, sunetul devine 5
- 4, apoi inaudibil pe partea dreaptă

Final: Daniela: „Nu mai pot să-l aud. Știu că e acolo, dar nu mă mai lasă să mă concentrez pe el.”

Marius dezvăluie: „Nu există nimeni din sală care să nu audă sunetul respectiv. Tu doar i-ai dat atenție. Eu am schimbat focusul.”

5. DEMONSTRAȚIE — Ioana cu Durere Fizică

Problema: Durere de cap, intensitate 8.

Identificare submodalități durere:

- Culoare: maro închis, negru
- Temperatură: foarte rece
- Atingere: ca gheața
- Greutate: grea
- Statică

Modificarea:

- Maro → alb pufos ca un nor
- Călduță, catifelată
- Ușoară
- Statică → rotire lentă

Rezultat: Durerea de la 8 la aproape 0. „S-a topit, mai e doar o atingere.”

Atenție: Marius nu a modificat starea organică. „Eu am modificat doar modul în care creierul citește stimulul. Algocalmin face același lucru — întrerupe calea de comunicare spre creier.”

6. ANESTEZIA PRIN HIPNOZĂ — Clinica din Viena

Anecdotală: Există o clinică stomatologică în Viena care face intervențiile DOAR cu anestezie prin hipnoză. Managerul e româncă, a venit să studieze NLP în Timișoara.

Aplicație: Toate aceste lucruri sunt aplicații extreme ale schimbării submodalităților dureri.

7. AMPLIFICAREA MOMENTELOR FAINE

Exercițiu practic: Toată sala. Ochi închiși. „Mergi la cel mai frumos moment din viața ta. Asociază-te. Amplifică toate submodalitățile — luminozitate, culori, sunete, emoția. Privește la 360 grade.”

Provocarea trainerului: „De câte ori ai folosit această tehnică să te simți rău? De câte ori ai folosit-o să te simți bine?”

Răspunsul oamenilor: „Pentru rău — zilnic. Pentru bine — niciodată. Nu am voie să mă mint pozitiv.”

Marius: „Dar nu te minți când îți re trăiești suferința de luni? Și luni te simți rău, și marți, și miercuri, și joi pentru aceeași situație. Pentru fericire de luni, te simți bine doar luni.”

Concluzia Andreei: Suntem cultural recompensați pentru suferință („vai, săracul, ce a pățit”) și pedepsiți pentru fericire („ce nebun, ăsta e drogat”). Suferința = mântuire culturală. Fericirea = jenă.

8. CINE SUNT EU FĂRĂ DURERILE MELE?

Întrebarea apărută la finalul amplificării unei dureri îndepărate: Magda întreabă: „Cine sunt eu fără problema asta?”

Răspunsul trainerului: „Durerea s-a integrat cu identitatea ta. Asta e normal. Înseamnă că nu e momentul să o pierzi prin tehnica asta. Dacă nu ești mulțumit de cine ești, îndepărtează-o fără jelă.”

Reformulare: Întrebarea corectă nu e „cine sunt fără durerile mele”, ci „cine sunt fără fericirile mele, fără împlinirile mele”. Fericirile ne fac să fim cine suntem, nu durerile.

Citate cheie Z1D

- „Asocierea amplifică, indiferent ce emoție”
- „Ne disociem de fericire, ne asociem cu suferința”
- „Eu nu am modificat boala, am modificat cum citește creierul stimulul”
- „Suferința = mântuire culturală. Fericirea = jenă culturală”
- „Nu durerile, ci fericirile ne fac să fim cine suntem”

ZIUA 2

Z2A — Lanțul Complet și Tehnica Swish

1. CLARIFICAREA ASOCIERE/DISOCIERE

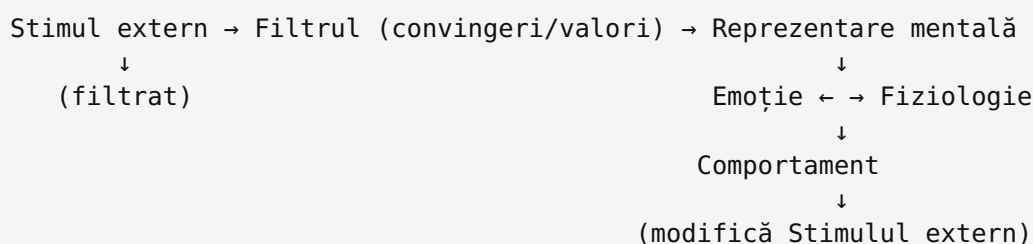
Întrebări de început: Mulți cursanți au confundat. Reguli clare:

- Pe situație **negativă** → ne **disociem** (depărtare, privește-te din exterior)
- Pe situație **pozitivă** → ne **asociem** (intră în corp, vezi cu ochii tăi)
- Dacă deja ești disociat pe ceva negativ → e bine, mintea a prelucrat parțial. NU te asocia.

Mit demontat: Cineva spusese cursantei că disocierea = suprimare emoțională.

Fals. Disocierea = ce rămâne natural în urma unei terapii reușite. „Mă uit la mine și nu mai îmi spun că sunt prost” = disociere sănătoasă.

2. SCHEMA COMPLETĂ — Lanțul Procesării



Inovația cheie a NLP: Nu există „situație → reacție”. Există situație → filtru → reprezentare → emoție → fiziologie → comportament.

Unde poți interveni:

- Stimul exterior (greu, prin comportament)
- Filtru/convingeri (la Master)
- Reprezentări mentale (Practitioner — submodalități)
- Fiziologie (postura corpului)

3. FIZIOLOGIA ↔ EMOȚIE (Săgeata bidirecțională)

Demonstrație:

- Stai cu umerii căzuți, cap în jos. Acum fii fericit. **Imposibil** — corpul se ridică automat doar la cuvântul „fericire”.
- Stai în poziție de plajă la șezlong. Acum fii nervos. **Imposibil.**

Regulă: „Nu poți simți o emoție dacă corpul tău nu se pune în poziția specifică ei. Vin la pachet.”

Aplicație: Demonstrație cu mama copilului autist din Timișoara, care era în depresie din cauza lipsei de somn. Marius a rugat-o să se uite mereu pe dulap (în sus) la intrare. Privirea în sus blochează plânsul.

De ce l-au pus pe Dumnezeu sus? „Dacă l-au pus jos, îți dădeau lacrimile. Privirea în sus blochează accesul la emoții destructive.”

4. PROVOCAREA CONVINGERILOR RELIGIOASE

Marius: „Sistemul meu spiritual e personal. Mă duc la mănăstire pentru mâncare. Cred într-o conștiință infinită fără reguli.”

Întrebarea pentru sală (cu permisiune): „Poate Dumnezeu să creeze un bolovan atât de greu încât nici el să nu-l poată ridica?”

- Dacă da, înseamnă că nu poate să-l ridice (nu e atotputernic)
- Dacă nu, înseamnă că nu poate să-l creeze (nu e atotputernic)

Răspunsul perfect din sală: „Poate, dar nu vrea!”

Profesia lui Marius: „Eu sunt instalator. Instalez și dezinstalez convingeri. Asta e meseria mea.”

Povestea bucățelelor de carne: Mama tăia carnea într-o anumită formă pentru că „așa făcea bunica”. Bunica făcea așa pentru că în război avea doar o conservă mică să-i facă mâncare copilului. **Câte din convingerile noastre au la bază o întâmplare nemaiaپărută?**

5. EXERCITIU — Identificarea VAK la Coleg

Setup: Doi câte doi. 5 minute / persoană. Vorbește despre casa ta. Celălalt notează cuvintele specifice (V/A/K/N=nespecific).

Exemple de identificat:

- „Apartament luminos” → V

- „Mă simt relaxată în baie" → K
- „Geamul este aici, nu, hai să-ți desenez" → V (puternic)
- „Sună bine acolo" → A

6. TEHNICA SWISH — Substituirea Submodalităților

Cele 6 etape:

1. Eveniment 1 (negativ): Identifică emoția curentă și intensitatea (1-10).

2. Emoție dorită: Ce emoție ai vrea să simți pe acel eveniment? Atenție — să fie logic compatibilă (frică→liniște, nu frică→entuziasm).

3. Eveniment 2 (resursă): Găsește un moment din viața ta în care ai simțit emoția dorită. Dacă nu există, IMAGINEAZĂ-L.

4. Identifică submodalitățile evenimentului 2:

- Film/poză? Color/alb-negru? Luminozitate? Distanță? Mărime? Poziție? Asociat/disociat?
- Sunete? Volum? Ton? Direcție? Continuitate?
- Senzații? Localizare? Temperatură? Greutate? Mișcare?

5. Break state: Întrerupere de stare. „Numără câți bărbați au păr roșu în sală" sau alt task absurd-funcțional, 10 secunde.

6. Aplică submodalitățile evenimentului 2 pe evenimentul 1: „la evenimentul nașpa și adu-i lumina galbenă, aduce-l la 35 cm, fă-l mai mare, adaugă sunetul mării din față..."

7. Asociază: „Imaginează-ți că de aici încolo, când îți amintești de evenimentul ăsta, va avea aceste caracteristici."

7. DEMO MAGDA — De la frică la liniște

Eveniment: Frică intensitate 8 (de fapt 10, plâns la maxim).

Emoție dorită: Iubire (apoi schimbată la liniște — mai logic).

Resursă: Moment de liniște lângă mare cu fica ei.

Submodalitățile resursei:

- Poză color, foarte aproape (40 cm)
- Lumina galbenă de soare
- Imagine cât un ecran cinema
- Sunetul mării venind din față, plan secundar
- În suflet, neted, nici greu nici ușor, neutru

Aplicare pe eveniment frică:

- Aproape (cum era resursa)
- Lumina de soare adăugată
- Mărime ecran cinema
- Sunet mării din față
- Senzație neutră

Rezultat: Frica de la 8 (10) → 0. Liniștea apare la intensitate 5.

8. FORMULAREA LA PREZENT — Truc Lingvistic

Important: Când ghidezi pe cineva pe o **resursă pozitivă** → folosește **prezentul** („observă tot ce vezi acum, ascultă, simte"). Asta forțează **asocierea**.

Pe o situație negativă → folosește **trecutul** („și ce ți s-a întâmplat?"). Asta forțează **disocierea**.

„Programare neuro-LINGVISTICĂ — adică cu limba. Nu știu la ce vă gândiți."

9. Reguli Importante pentru Practică

- **Folosește cuvintele COLEGULUI**, nu interpretările tale. Dacă spune „lumină de la sfințit", nu nota „lumină slabă".
- **NU presupune**. Dacă spune „vreau iubire", nu deduce „să fie iubit". Întreabă pe ce a vrut.
- **Break state ÎNTRE etape**. Minte trebuie ruptă din starea anterioară.
- **Respectă instrucțiunile**. Nu adăuga ce nu ți s-a cerut. „Doar atât. Mai târziu vei improviza."

10. Despre Energie

Beneficiul ascuns: Când scapi de emoții destructive, nu mai consumi energie să le reprimezi. Energia se eliberează — ai mai multă motivație, claritate, putere pentru obiectivele tale.

Recomandarea trainerului: Un an de zile, lucrează zilnic pe câte 1-2 evenimente din trecut. Vei elibera tot mai multă energie. Procesul devine automat în background.

Atenție: Evenimentele pe care nu le-ți amintești îți consumă **MAI MULTĂ** energie decât cele conștiente. „Pentru că le ții mai adânc îngropate."

Citate cheie Z2A

- „Nu există situație → reacție. Există filtru, reprezentare, emoție, fiziologie, comportament"
- „Privirea în sus blochează accesul la emoții destructive. De aia l-au pus pe Dumnezeu sus"
- „Eu sunt instalator. Instalez și dezinstalez convingeri"
- „Folosește cuvintele EXACTE ale colegului. Nu interpreta"
- „Energia eliberată din rănilor vindecate hrănește obiectivele viitoare"

Z2B — Vindecarea Fobiilor și Ancorele

1. FRICA vs. FOBIA

Frica: Rațională. Are sens — câinele poate mușca, șarpele poate fi veninos. Reacția e proporțională.

Fobia: Irațională. Activată chiar și când stimulul nu e periculos (șarpe după sticlă, paianjăn la TV). Reacția scapă de sub controlul rațional.

Test rapid: „Imaginează-ți un șoarec în palmă.” Reacția extremă = fobie.

Caracteristică universală a fobiei: Persoana mărește mental obiectul fricii. Intensifică submodalitatea de mărime.

2. ISTORIE — Prima Tehnică NLP

Bandler: A vindecat fobii în 10 minute, când la un terapeut clasic dura 1-3 ani. „Vindecă” = nu au revenit. Mai mult: persoanele au început să caute interacțiuni cu obiectul fobiei.

Exemple ale trainerului:

- Fobie de câini → o săptămână mai târziu: „Mi-am cumpărat câine.”
- Fobie de apă (era să se înece la 3 ani) → la modulul următor: „Am început lecții de înot.”

3. TEHNICA FAST-PHOBIA CURE — Sala de Cinema

Demo Andreea — fobie de paianjeni:

Pas 1: Dublă disociere prin sala de cinema.

- „Te imaginezi în ultimul rând al sălii de cinema.”
- „Acum plutește deasupra ta — te privești pe tine cum stai pe scaun.”
- Pune un geam de sticlă impenetrabil între tine și ecran (la jumătatea sălii).
- Du-te în cabina de proiecție pentru încă o disociere (triplu)

Pas 2: Pe ecran rulează scena fobiei (alb-negru).

- Începe cu **prima scenă în siguranță** (înainte ca paianjăn să apară).
- Termină cu **ultima scenă în siguranță** (după ce paianjăn a dispărut sau ai plecat).

Pas 3: Derulare invers FOARTE rapidă.

- Du-te în ULTIMA scenă (siguranță).
- Pornește filmul invers — toate scenele cu spatele, mergi cu spatele, totul invers.
- Ajungi la PRIMA scenă (siguranță inițială).
- Dublează viteza.
- Dublează din nou — „ca un glonț din pușcă”.
- Repetă de 5-7 ori.

Pas 4: Asociere în ultima scenă și derulare invers din interiorul corpului tău.

- Te ridici din primul rând.
- Pășești spre ecran.
- Intri în papucii tăi din ultima scenă.
- Derulezi invers, dar de data asta TRĂIEȘTI invers, mergi cu spatele.

Test: Imaginează-ți un paianjăn acum. Reacția? Andreea: „N-am mai simțit nevoia să fug. Nu știu dacă pot să-l iau în mână.”

Trainer: „Nu trebuie să-l iei. Doar microsorează-l mental ca pe o poză pe tablet — apropie degetele.” Paianjăn devine punct microscopic. Pus la distanță.

4. DEMO 2 — Eva, Fobie de Ace

Diferență: Reprezentarea fobiei e **doar kinestezică** (rar). Nu are imagini, nu are sunete. Doar senzație: spațiu negru, peste tot, foarte rece, dur, pulsează rapid.

Tehnica adaptată:

- Sala de cinema — pe primul rând lângă ușă (în picioare, gata de fugă)
- Filmul derulat invers (cu sânge luat la analize)
- Apoi modificarea KINESTEZICĂ a senzației: căldură, ca norul, catifelată, mișcare lentă ca un val

Rezultat: Anxietate de la 9 la 7 (apoi 4). „Mai lent decât la fobii vizuale, pentru că persoanele kinestezice se agață de senzații.”

Beneficii ascunse identificate: Nevoia de o lună să se pregătească pentru analize = beneficiu secundar (valorizarea suferinței).

5. ANCORELE — Definiție și Origini

Definiție: Conexiunea între un stimul și o emoție. Stimulul declanșează automat emoția (reflex condiționat).

Origine experimentală: Câinele lui Pavlov. Sună clopoțelul → câinele salivează (asociere stabilă).

Tipuri:

- **Vizuale:** imaginea unei persoane, a unui loc
- **Auditive:** vocea cuiva, o melodie, sirenă
- **Kinestezice:** un parfum, un gust, atingere, gest
- **Spațiale:** un loc anume care declanșează emoții

6. DEMO — Copilul Autist și Colindele lui Hrușcă

Problema: Copil autist hiperkinetic, nu lăsa părinții să doarmă. Bătea cu lingurile în mobilă toată noaptea.

Refuzul medicamentelor: Marius a cerut 2-3 săptămâni înainte să se dea medicamente.

Procedeeul (4 săptămâni):

1. Identifică ce muzică-i place copilului. Răspuns: colindele lui Hrușcă.
2. Săptămâna 1: Pornește CD-ul DOAR în momentul în care copilul (după ore de bătut) cade epuizat și pune capul pe pernă, la 6 dimineața. Volum minim. **Asociere creată: muzică = somn.**
3. Săptămâna 2: Pornește CD-ul la 3 noaptea (în cealaltă cameră, copilul nu vede). Copilul lasă lingurile, se culcă instant.
4. Săptămâna 3: Pornește la 12. Aceeași reacție.
5. Săptămâna 4: Pornește CD + stinge becul. Copilul se culcă.
6. Săptămâna 5: NU mai pune CD-ul, doar stinge becul. Copilul se culcă.

Mecanism: Ancora a fost transferată de la muzică la întuneric. Copilul a putut funcționa fără medicamente.

7. ANECDOTA — Frica de Barcelona a Trainerului

Întâmplare: Marius pleacă cu soția la Barcelona. În avion îi vine o piatră la rinichi. Toată vacanța e în frisoane, cu geacă pe mine, vede orașul în febră.

Consecință (4 ani): Când cineva pomenea „Barcelona”, se simțea instant rău. „Cel mai urât oraș.” Până când a realizat că ancora era piatra la rinichi, nu orașul.

8. CERCUL DE EXCELENȚĂ — Ancoră Spațială

Demo Valentina:

Pas 1: Imaginează-ți un cerc în fața ta.

Pas 2: Ochi închiși. Du-te în momentul când ai simțit cea mai intensă fericire. Asociază-te. Amplifică submodalitățile (lumină, culori, sunete, emoția).

Pas 3: Pășește în cerc. Acolo dublează încă o dată intensitatea. Cercul „se încarcă” cu emoția.

Pas 4: Pas în afară. Break state.

Pas 5: Gândește-te la o situație unde ai nevoie de fericire. Începi să rulezi filmul situației. Când ai nevoie de starea — pășești în cerc.

Rezultat Valentina: „Înainte eram copilul mic care spune nu mă lăsa. Acum sunt copilul mic care știe că o să vină.” A obținut starea de siguranță.

Pas 6 (avansat): Suprapunere de ancore. Cercul + gest cu mâna care AMPLIFICĂ. Strânge când vrei intensitatea în creștere, deschide când vrei la nivelul de bază. Joacă-te 2-3 ore.

9. CREAREA UNEI ANCORE KINESTEZICE — Pumnul

Procedeu:

1. Identifică starea pe care vrei să o ancorezi (încredere, motivație, calm).
2. Du-te într-un moment când ai simțit-o. Asociază-te. Amplifică toate submodalitățile.
3. Când e la maxim — strânge pumnul drept. Ține 10 secunde.
4. Dă drumul. Break state (numără ceva).
5. Strânge din nou pumnul. Observă senzația.
6. Repetă zilele următoare câte 10 secunde / câteva ori pe zi.

Avertizare — Greșeala Cătălinei:

- A vrut să-și ancoreze fericire pentru un grătar viitor
- S-a dus în starea pozitivă, dar APOI s-a gândit la grătarul stresant și ATUNCI a strâns pumnul
- A ancorat starea de stres! Trebuia să strângă DOAR în starea pozitivă.

Regulă strictă: „Nu fă altceva decât ți-am zis. Ce faci în mintea ta contează.”

10. ANCORE INVOLUNTARE — Marketingul

Marketing-ul = construcție profesionistă de ancore:

- Imaginea unui copil + sunet de copilărie + produs → asociezi siguranța cu produsul
- Femeie elegantă coborând din mașină → asociezi succes cu mașina
- Atmosferă caldă + masă în familie + brand → asociezi familia cu brandul

Profesori în zona NLP: Mulți specialiști în publicitate vin să studieze NLP exact ca să construiască ancore mai eficiente.

Anecdotală cu Horia (modul anterior): Pusese o melodie pe care Marius o considera „de prost gust”. Cu acest modul Marius a observat că pe Horia melodia îl relaxează. Dar a creat ancore diferite la diferiți cursanți. **O ancoră instalată pe simpla expunere repetată.**

11. ANCORE PE CARE LE AVEM TOȚI

Stop la lumina roșie — chiar dacă nu ești pe stradă.

Polițist îmbrăcat în albastru — frică instantă.

Cozonac + portocale = Crăciun, copilărie.

Mirosul casei bunicilor = iubire necondiționată.

Ancore intrauterine: Demonstrație din sală — o cursantă a aflat de la mama că s-a agitat ca bebe în burtă în timpul unui film cu Leonardo DiCaprio (mama era însărcinată). Mai târziu, copil fiind, când a apărut același film la TV — plâns isteric instantan.

Ancoră spațială distructivă: Cursantă a condus prima dată pe munte iarna, soțul i-a pus melodia preferată. Stres + Enrique Iglesias. Săptămâna următoare cu mașina lui în oraș, aceeași melodie → atac de panică, a oprit mașina.

12. STĂRILE EMOȚIONALE DE BAZĂ

Definiție: Starea emoțională cea mai frecventă a unei persoane. Nu e doar o emoție întâmplătoare — e modul tău de a fi.

Realitate culturală sumbră: Stările de bază ale majorității sunt anxietate, plictiseală, frică, neîncredere. „Au ajuns să fie normalul.”

De ce? Am fost antrenați să fugim de orice emoție:

- Plângi → „Nu mai plânge, stai băiete!”
- Râzi → „Râzi ca prost!”
- Te bucuri → „Ce ești atât de bucuros din nimic?”
- Te miri → „Ce ești atât de curios? Ești îndrăzneț!”

Rezultat: Am estompat toate emoțiile până la **platitudine emoțională**. „Un lac fără valuri.”

Compensare patologică: Oamenii au nevoie de stimuli imenși ca să mai simtă ceva — droguri, alcool, certuri, jocuri de noroc. Senzația de a fi viu se obține prin extreme.

Aplicație parentală:

- Adeline plânge → Marius o ține în brațe: „Cum te simți acum?” „Tristă!” „Foarte bine, fii tristă, eu am grijă de tristețea ta.”
- NU întrerupe emoția, oricât de „rea” pare. Chiar nici frica.
- „Sunt aici” — atât trebuie copilul să simtă.

Anti-tipar: Niciodată să nu întrerupi emoția unui copil cu „hai să te înveselesc”. Asta îi învață că emoțiile alea sunt RELE și trebuie evitate. Mai târziu — dependențe.

13. NU FUNCȚIONEAZĂ ÎMPOTRIVA VOINȚEI

Atenționare critică: Tehnicile NLP nu funcționează contra voinței tale. Dacă îți spui „la mine n-o să meargă” — n-o să meargă. Nu pentru că tehnica e slabă, ci pentru că tu o sabotezi inconștient.

Marele paradox: „Tu vrei să-ți demonstrezi că ai dreptate. Și ai dreptate. Pentru că tu n-ai făcut exercițiul, ci ai făcut altceva.”

Antidot: Curiozitate, nu autosugestie. „Hai să verific dacă funcționează. Nu trebuie să cred. Doar să fac.”

Citate cheie Z2B

- „Bandler: fobii vindecate în 10 minute, după 50 de ani de terapie”
- „Filmul fobiei trebuie început și terminat în siguranță. Apoi derulat invers”
- „Ancore spațiale: Sertarul în care punem starea = locul”
- „Stările de bază ale majorității sunt anxietate, plictiseală, frică”
- „Nu funcționează împotriva voinței. Doar curiozitate, nu autosugestie”

Z2C — Anularea Ancorelor + Aplicații + Închidere

1. DE CE ACCESĂM RAPID EMOȚII NEGATIVE ȘI GREU CELE POZITIVE

Observație trainer: „Întreabă pe cineva — gândește-te la ceva trist. În 2-3 secunde lacrimile curg. Întreabă-l — gândește-te la ceva fericit. 10-15 secunde și... nimic.”

Mecanism: Pe momentele faine, oamenii sunt **disociați** („mă văd pe plajă cu prietenii”). Pe cele triste — **asociați** („sunt acolo, plâng”). Și nu îndrăznesc să se asocieze pe pozitiv — jenă culturală.

Rezultat fiziologic: Creierul a încetat să mai producă cocktailul hormonal pentru fericire. Trebuie reantrenat. **„Stările emoționale sunt resurse care, neexersate, devin inaccesibile.”**

2. EMOȚIILE CA RESURSE

Principiu: Bogăția vieții = multitudinea emoțiilor pe care le poți accesa la voință.

Saracia emoțională modernă: „Cum e o viață în care trăiești tot timpul aceleași 2-3 emoții? Săracă. Cum ar fi să mănânci tot timpul același fel de mâncare? Săracă.”

Antidot: Antrenează-ți creierul să acceseze emoții variate — curiozitate, motivație, încredere, calm, recunoștință, iubire.

3. BAROMETRUL EMOȚIONAL — Demo

Setup: Voluntar la curs. Mâna dreaptă pe lângă corp ca un ac de barometru. Pe măsură ce emoția crește — mâna se ridică.

Procedeu (Voluntar — motivație):

- Du-te într-un moment când ai simțit motivație
- Plimbă-te cu privirea — vezi stânga, dreapta, sus, jos
- Ascultă tot ce se aude
- Amplifică luminozitatea, culorile (chiar fosforescente)
- Pas în față (asociere mai intensă)
- Unește două degete = ancoră subtilă

Vizibilitate: Mâna se ridică progresiv, demonstrând creșterea intensității.

4. CERCUL DE EXCELENȚĂ — Repetare Procedeu

1. Identifică o situație unde îți lipsește o resursă emoțională
2. Numește emoția lipsă (calm, încredere, curaj, motivație)
3. Imaginează un cerc în fața ta — „o fântână cu resurse”
4. Du-te într-un moment când ai simțit emoția aceea
5. Trăiește-o LA PERSOANA ÎNTÂI, ÎN PREZENT (nu „îmi amintesc că”)
6. Pășește în cerc când emoția e maximă
7. Pas afară. Break state.
8. Acum gândește-te la situația în care îți lipsea resursa
9. Pășește în cerc cu filmul situației derulând în minte

Atenție extremă: Cât ești în cerc — NU te gândești la sală, la curs, la ce zice trainerul. Stai 100% în starea ta. Orice gând paralel droiază emoția.

5. ANECDOTA TONY ROBBINS — Construire Ancoră Inversată

Demo memorabil din cariera lui Robbins:

Voluntar pe scenă: Tip cu zero încredere când invită femeii.

Robbins se postează în spatele lui: Cere să se ducă în momente cu încredere. Lui îi atinge umărul (creează ancoră kinestezică).

„N-am niciun moment cu încredere.”

Robbins: „Du-te în VIITOR. Imaginează-ți un moment când vei avea încredere.” OK. Atinge umărul.

Repetă de 4-5 ori. Ancoră încărcată.

Trick: Robbins apoi se duce la fata aleasă din sală: „Orice îți spune, tu spui NU.”

Tipul intră în interacțiune. Fiecare „NU” pe care-l aude → Robbins atinge umărul → activează încredere.

După 10 respingeri, tipul: „Nu te supăra, tot o să ieși cu mine.”

Mecanismul revelat: Tipul a creat o ANCORĂ NOUĂ — „NU = creștere de încredere”. Fiecare respingere îi dădea putere. Inversare totală.

Aplicație personală: Marius a făcut același tip de ancore pentru sine. „De fiecare dată când ceva nu mergea, îmi activam o ancoră de motivație.” A devenit imun la eșec — eșecul îl motiva.

„Pentru oamenii sănătoși la cap, eșecul demotivează. Pentruăștia bolnavi, eșecul motivează.”

6. TEHNICA DE ȘTERGERE A ANCORELOR — Suprascriere

Principiu: O ancoră se anulează prin suprascriere cu o ancoră opusă mai puternică.

Exemplu trainer: O cursantă cu fobie creată de tatăl alcoolic care țipa. Adultă fiind, orice țipăt din stradă declanșă anxietate (chiar dacă nu o privea pe ea).

Procedeu:

1. Identifică ancora destructivă (țipăt → anxietate)
2. Ancorează pe MÂNA STÂNGĂ starea de anxietate — gândește-te la țipăt, vezi tata, amplifică, când ești în vârful intensității, atingi mâna stângă
3. Break state
4. Identifică o stare puternică opusă (calm la mare/munte)
5. Ancorează pe MÂNA DREAPTĂ această stare
6. Verifică ancorele separat (test rapid)
7. **Activează prima starea POZITIVĂ** (mâna dreaptă)
8. Apoi (pe parcursul timpului în care pozitivă e activă) activează NEGATIVĂ (mâna stângă)
9. Numără până la 5
10. Anulează negativă (mâna stângă)
11. Mai numără până la 5
12. Anulează pozitivă (mâna dreaptă)

Schemă vizuală: Negativă e ÎNCASETATĂ de pozitivă (pozitivă o începe, o ține activă pe parcurs, o continuă după).

Rezultat: Ancora destructivă e „mâncată” de cea pozitivă. Țipătul nu mai declanșează anxietate, ci calm.

Critic: Dacă inversezi ordinea — distrugi pozitivă în loc să anulezi negativă.

7. DEMO IOANA — Ciocolata și Caracatița

Profil Ioana: lubește ciocolata. Salivează doar la gândul la ea.

Trick experimental:

1. Identifică un aliment NEMÂNCAT sub nicio formă: caracatița (nu îi place consistența)
2. Ancorează pe MÂNA DREAPTĂ — scârbă/dezgust de caracatiță. „Imaginează tentacule, textura aia, în stomac.”

3. Activează scârba și SIMULTAN vorbește despre ciocolată: „Ce bună e, cum se topește în gură, aroma...”
4. Schimbă: „Imaginează caracatița în stomac... acum imaginează ciocolata cum se topește...”
5. Re-asociere: ciocolată ↔ scârbă

Test: „Vrei să gusti ciocolată?”

Ioana: „Nu, mulțumesc. Iar nu-mi trebuie.”

Trainer (de explicit): Și-a creat ancorele inversate. Ciocolata = caracatița.
Caracatița = ciocolata.

Avertizare: Acum când Ioana se gândește la caracatiță, e posibil să salivăze.
Reversul s-a creat involuntar.

8. PRECAUȚII LA INTENSITATEA ANCORELOR

Caz negativ: Cunoscut al lui Marius și-a făcut ancoră de „curaj războinic”. Prima săptămână după — a ieșit din mașină în trafic să se ia la bătaie cu un șofer. Niciodată nu mai reacționase așa.

Cauză: Supra-încărcare a ancorei. Era prea intensă.

Soluție: Ștergerea ancorei (suprascrisere cu o ancoră mai blândă).

9. PROGRAMABILITATEA UMANĂ — Provocare Filozofică

Întrebare frapantă: „Cine sunt eu dacă atât de ușor se pot schimba lucrurile în interiorul meu?”

Răspuns crud: „Ești un program pe computerul tău neuronal. Poți să-i faci update, să-l îmbunătățești.”

Comparație istorică: Microbii s-au descoperit acum ~200 de ani. Înainte, chirurgii operau cu mâinile murdare. „Dacă mureai, era voia lui Dumnezeu.” Astăzi suntem la egalul medicinei — psihologia abia începe să iasă din epoca pre-microbiană.

Diagnoza: „Suntem o bază de date care poate fi programată și reprogramată ca să trăiască într-un mod fain, armonios.”

Avertizare empatică: „Îmi pare rău dacă demitizez romanțarea spirituală. Dar nu poți face schimbări dacă crezi că zahărul e dulce.”

10. NLP NU E ȘTIINȚĂ — RĂSPUNS LA CRITICI

Acuzația majoră a psihologiei oficiale: „NLP nu e știință → e pseudoștiință.”

Răspunsul lui Marius: „Corect — NLP NU e știință. Dar nimeni n-a zis că este. NLP e o **unealtă**, ca ciocanul. Folosit în științe — comunicare, pedagogie, psihologie, marketing, politică.”

Demarcație vs. terapie:

- NLP-ul = parte din procesul terapeutic, nu terapia însăși
- Terapia înseamnă să ai HARTA întreagă a psihicului, să înțelegi unde apăs și cât

- „Învăță să te uiți la lămâie de la distanță" = unealtă; „lucrăm pe trauma adâncă a copilăriei" = terapie

11. LECȚIA DESPRE TRISTEȚE (ÎNTREBARE FINALĂ)

Întrebare cursant: „De ce trebuie să schimbăm tristețea? Dacă e ok să o simțim, de ce o transformăm?"

Răspuns: „În FAZA ASTA de început, învățăm cum să modificăm la voință. La nivel de Master, nu mai modificăm — învățăm să LĂSĂM emoția să-și facă treaba și să ne spună ce vrea. Dar trebuie întâi să fii STĂPÂNUL emoțiilor, ca să poți să le și asculti."

12. TEMA DE CASĂ FINALĂ

Singura cerință până la modulul următor:

Zilnic, exersează ASOCIEREA în 1-2 stări emoționale POZITIVE. Mama lămâii — trăiește starea ca în prezent. Ochi închiși, fotoliu, du-te în momentul fain, asociază-te complet, amplifică submodalitățile. Mai mult valoros decât orice terapie.

De ce e important? „Nu am făcut modulul ca să se termine acum. Modulul se termină luna viitoare când începe Modulul 3. Până atunci — antrenează-te."

13. ANCORĂ ACTIVATĂ ÎN TIMP REAL

Cătălina (psiholog clinician): „Mă simt cum musca pe căciulă. Nu am făcut exercițiile. Am ajuns la conștientizarea cât de tristă e starea mea generală."

Marius: „Bravo că ți-ai arătat vulnerabilitatea, mai ales ca profesionistă. Dublă felicitare. Asta e tema de casă — exercițiile."

Lucrul cu cineva (Învățăcel): Tânără medic psihiatru — „Toată lumea împarte pastile în spital. Vin aici și învăț în câteva clipuri ce să fac cu pacienții. Mi-au dat la cărări lacrimi de recunoștință."

Citate cheie Z2C

- „Pentru oamenii sănătoși la cap eșecul demotivează. Pentru ăștia bolnavi îl motivează"
 - „Suntem o bază de date care poate fi programată și reprogramată"
 - „NLP nu e știință. E o unealtă folosită în științe"
 - „Tristețea trebuie ascultată, nu evitată — dar întâi trebuie să fii stăpânul ei"
 - „Modulul nu se termină acum. Se termină luna viitoare. Tema — exercițiu zilnic"
-

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE COMPLETE —

MODUL 2

Autor	Titlu/Contribuție	Context
Richard Bandler	Structura Magicului	Lucrarea de doctorat — fundamentul NLP; primul model lingvistic
Richard Bandler	Tehnica Fast-Phobia Cure	Prima tehnică NLP, vindeca fobiile în 10 minute
Richard Bach	Iluzii: Aventurile unui mesia recalcitrant	Carte recomandată; relativitatea adevărului
Richard Bach	Pescărușul Jonathan Livingston	Lectură obligatorie pentru cursanți
Tony Robbins	Ancorarea pentru încredere și motivație	Demonstrație clasică (sala / respingere → încredere)
Ivan Pavlov	Căinele lui Pavlov / reflex condiționat	Baza neurologică a ancorelor
Carl Gustav Jung	„Oamenii vor face eforturi nemărginite ca să nu privească în sufletul lor”	Citat în context terapie
Tiger Woods	Strategia mentală de țintire	Submodalități aplicate la performanță

TEHNICI ȘI EXERCITII — SUMAR COMPLET M2

Tehnică / Exercițiu	Sesiune	Descriere
Demonstrația cu BOK	Z1A	Same stimul, reacții diverse — cum filtrează mintea
Construirea reprezentării terapeutice (pisica)	Z1A	Cum eviți trauma prin proces complet de încheiere
Capacul roșu / fotonii	Z1A	Demitizarea realității vizuale
Zahărul nu e dulce	Z1A	Demitizarea gustului
Exercițiul cu lămâia (saliva)	Z1B	Dovada că mintea nu distinge real / imaginar
Pozițiile timpului (pas înainte/ înapoi cu verbe)	Z1A	Trecutul, prezentul, viitorul în spațiu mental
Demonstrația distanței temporale (Oana)	Z1B	Distanța imaginii = distanța în timp
Exercițiul VAK la coleg (descrierea casei)	Z1B / Z2A	Identificarea predicaterelor specifice
Experiment melodia preferată	Z1C	Schimbarea timbrului / volumului → emoția
Experiment video pădure	Z1C	Aceeași imagine, sunet diferit → emoții opuse
Exemplul Simona-ciocolată	Z1C	Schimbarea reprezentării unei dependențe
Strategia Tiger Woods (țintire)	Z1C	Submodalități pentru performanță
Construcția motivațională sport (Ioana)	Z1C	Trampulină + șut în fund
Asociere/Disociere	Z1D	Trusă de prim ajutor emoțional
Demo durere fizică (Daniela tinitus, Ioana cap)	Z1D	Modificarea submodalităților durerii
Amplificare moment fain	Z1D	Asociere în pozitiv, dublu intensitatea
Schema lanț procesare	Z2A	Stimul → filtru → reprezentare → emoție → fiziologie → comportament
Privirea în sus / fiziologia emoției	Z2A	Postura corpului influențează emoția
Provocarea convingerilor (bolovanul)	Z2A	„Eu sunt instalator de convingeri"
TEHNICA SWISH (6 pași)	Z2A	Schimbarea submodalităților unui eveniment cu cele ale altuia
Break state	Z2A / pe tot parcursul	Întreruperea stării între etape
Formularea la prezent / trecut	Z2A	Limbajul forțează asocierea / disocierea
FAST-PHOBIA CURE (sala de cinema)	Z2B	Dublă disociere + derulare invers
Cercul de excelență	Z2B	Ancoră spațială pentru resurse

Tehnică / Exercițiu	Sesiune	Descriere
Ancoră kinestezică (pumnul)	Z2B	Construire de ancoră personală
Ancore intrauterine / generaționale	Z2B	Recunoașterea originii unei reacții
Barometrul emoțional	Z2C	Mâna ca indicator al intensității
Ancoră Tony Robbins inversată	Z2C	Folosirea respingerii ca trigger pentru încredere
ANULAREA ANCORĂLOR (suprascriere)	Z2C	Pozitivă > negativă > anulez negativă > anulez pozitivă
Ancoră ciocolată/caracatiță	Z2C	Inversarea unei preferințe alimentare

OBSERVAȚII METODOLOGICE PENTRU PRACTITIONER

1. Disclaimerul Trainerului

„Cursul este practic, nu teoretic. Notițele nu vă ajută dacă nu faceți exercițiile. Dacă ați făcut un exercițiu și NU a funcționat, ești MAI câștigat decât dacă ai scris 5 caiete despre el.”

2. Despre Vulnerabilitatea Cursantului

- „Voi să fiți curioși, nu sceptici. NLP-ul nu funcționează contra voinței.”
- Mărturisirea Cătălinei (psiholog clinician) că nu a făcut exercițiile = Marius o felicită pentru vulnerabilitate.
- „Profesioniștii se ascund de obicei. De două ori felicitări pentru tine.”

3. Stilul Provocator al lui Marius

- „Sunt sadic. Vă pun pe răni până râdeți sau plângeți.”
- Provocări intenționate ale convingerilor religioase (cu permisiune).
- Îmbrățișările forțate cu cei care nu acceptă atingerea — „Pentru că vreau să rup pattern-uri.”

4. Coordonarea cu Horia

- Horia predă Modulul 1 (raport, harta mentală, premisele NLP, exercițiul cu oglinda)
- Marius predă Modulul 2 (reprezentări, submodalități, ancore)
- Modulul 3 va fi predat de Horia
- Echipa = cursanți vechi care continuă să vină la cursuri

5. Promisiunea Echipei

„Vă învățăm tot ce știm. Cât doriți voi. Unii vor deveni traineri, alții doar pentru ei.
Promisiunea — în an și pe an, vă dăm mai mult.”