

# MODUL 3 — CHEAT SHEET

---

## NLP Practitioner București 2024 — Recapitulare Ultra-Condensată

**Trainer:** Horia Radu | **2 zile** | **Teme:** SISTEM · POZIȚII PERCEPTUALE · ANCORĂ DE SIGURANȚĂ · OBIECTIVE

---

### SISTEM & FLEXIBILITATE

- **Definiție:** orice conglomerat de minim 2 componente
  - **Premisa:** „Cea mai puternică parte dintr-un sistem este cea mai flexibilă”
  - TU te schimbi → sistemul se adaptează (NU lumea se schimbă)
  - 4 sisteme principale: cuplu, profesional, relațional, familie
  - Libertate = responsabilitate asumată
  - **Manipulare vs Ecologie = INTENȚIA, nu abilitatea**
- 

### POSIBIL ≠ PROBABIL — Tehnica „ȘI CE?”

- Anxietatea = focus pe POSIBIL, nu pe PROBABIL
  - **Tehnica „Și ce?”:** anticipează ce poate merge prost (ÎN SCRIS) → „Și ce? Mor? Voi supraviețui?” → împacă-te + fă oricum
  - Frică/anxietate/atac de panică = aceeași emoție, intensități diferite
  - Anxietatea = bună la PLANIFICARE, nu la EXECUȚIE
  - Autenticitate contextual potrivită > masca
- 

### ANCORĂ DE SIGURANȚĂ (Z1C — Demo Livia)

- Persoană imaginară de încredere (reală sau spirituală)
- Coboară în corpul ei pentru câteva momente, te disociezi de tine
- Necesari pentru procese vulnerabile (parts work, line of time pe traumă)
- **Toată viața e condusă de ANCORE** — productive sau neproductive
- Cuvintele = ancore (au atașate emoții)

#### Pașii parts work:

1. Identifică partea în corp
2. Externalizează (în mâini ca o sferă)
3. Întreabă intenția pozitivă
4. Răspuns = simbol/metaforă (NU logic)
5. Compasiune crescândă
6. Reintegrează transformată
7. Future pacing cu emoție din viitor

---

## CELE 4+1 POZIȚII PERCEPTUALE (Z1D)

#	Poziție	Esență
1	<b>EU</b>	Asociat în corp, ai tăi convingeri/emoții. Capcana: vinovăție
2	<b>CELĂLALT</b>	Asociat în harta lui. Te vezi prin ochii lor
3	<b>OBSERVATOR</b>	Detașat emoțional, are observații. Vede gri-uri
4	<b>SISTEM</b>	Zero emoții, imagine de ansamblu. „Care e lecția?”
5	<b>UNIVERS</b>	Transcendentă. „Totul e perfect așa cum e”

**Exercițiu Z1D:** trei câte trei (explorator/ghid/observator), conflict nivel 5-7, 10 min/pers.

---

## ASOCIERE / DISOCIERE (Z2A)

### Productiv (în control):

- „Cândva voi râde despre asta” (Bandler) — asociat în Eu din viitor
- Anticipează finalul zilei → asociat la stare de mulțumire finală
- Disocierea de trecut prin submodalități (Bandler: „Cea mai bună parte a trecutului e că a trecut”)

### Capcană (pilot automat):

- Vacanță cu mintea la job
  - Disociere ca anestezie → familia Kodak (om perfect din afară, fără emoții pozitive)
- 

## ETAPELE ÎNVĂȚĂRII (Z2A)

1. **Incompetență Inconștientă** — NU știu că NU știu
2. **Incompetență Conștientă** — știu că nu știu (puterea ucenicului)
3. **Competență Conștientă** — știu că știu (cu efort)
  - 3.5 „Cred că știu” — CAPCANĂ DE AROGANȚĂ
4. **Competență Inconștientă** — fac fără să gândesc

„Cele mai multe accidente de motocicletă NU sunt în primul an, ci după primul an. Pentru că devenim aroganți.”

---

## SETAREA OBIECTIVELOR — Conceptul Central M3

### Dorință vs Obiectiv

Dorință	Obiectiv
Vagă	Specific
Aștepți de la altcineva	Asumare proprie
Psihologie de copil	Strategie + resurse + risc

### Criteriile Formulării Corecte

1. **La pozitiv** (subconștientul nu percepe negația)
2. **La timpul prezent** (singurul timp în subconștient)
3. **Specific** — Procedura de Evidență + VACOG
4. **Fără grade comparație** („mai mulți bani” = atins automat la 1 leu)
5. **Ecologic** — cost  $\neq$  sacrificiu
6. **Resurse** identificate (ce am / ce nu am încă → obiective subordonate)
7. **Motivație** potrivită (intrinsec/extrinsec)
8. **Sub controlul meu**
9. **Conectat la identitate** (cu amprenta mea)
10. **Detașat emoțional** („renunță ca să-l atingi”)

### Capcana Banilor

- În spatele banilor = O EMOȚIE pe care vrei să o simți
- Întrebare: „Cum cresc valoarea mea ca să MERIT mai mult?”
- „Bani pe care vrei să-i ai sunt în buzunarele altor oameni → ai nevoie de IMPACT”

### Anecdota Adam

- A pus DATA exactă: 31.12.2023
- Pe 31.12.2023, ora 17:00 — a achitat un Mustang decapotabil

---

## 3 ABILITĂȚI STRATEGICE (Brian Tracy)

„Ești la o abilitate distanță să-ți dublezi venitul.”

1. **COPYWRITING** — scris despre tine + valoarea ta
2. **PUBLIC SPEAKING** — impact pe scenă (vânzare  $\neq$  livrare!)
3. **AI** — „Suntem în prima milisecundă a apariției AI-ului”

---

## CHUNK UP / CHUNK DOWN

- **Chunk Up:** obiectiv mic într-unul mai mare (sesiune → absolvire)
- **Chunk Down:** obiectiv mare în bucățele (1 mil EUR → 10K + 20K + ...)

---

## DETAȘAREA — Paradoxul Final

„Renunță la obiectiv ÎNAINTE să începi călătoria. Adică: împacă-te că poate nu se întâmplă, și fă-o oricum.”

- Atașamentul = anxietate
  - Detașare + acțiune = creativitate + entuziasm + joc
  - **Obiectiv bun = ENTUZIASM + FRICĂ simultan**
  - „Călătoria în realitate e obiectivul.”
- 

## CITATE CHEIE M3 (2024)

- „Cea mai puternică parte dintr-un sistem este cea mai flexibilă.”
  - „Manipularea ține de intenție, nu de abilitate.”
  - „Subconștientul comunică prin simboluri, nu cuvinte logice.”
  - „Cuvintele noastre sunt ancore.”
  - „Cu cât mai multe dorințe ai, cu atât mai mari sunt șansele să nu le obții.”
  - „Ești la o abilitate distanță să-ți dublezi venitul” (Tracy)
  - „Renunță la obiectiv. Și fă-o oricum.”
  - „Eu nu vreau să devin star rock. Vreau să fiu o LEGENDĂ” (Mercury)
- 

## EXERCIȚII CHEIE

1. **Tehnica „Și ce?”** (individual, în scris)
  2. **4+1 Poziții Perceptuale** (3 oameni, conflict nivel 5-7, 10 min/pers)
  3. **Setarea unui obiectiv complet** cu toate criteriile (acasă)
  4. **Identificare obiectiv moștenit** (introspecție)
- 

## CE VINE

- **M4:** Convingeri (probabil) + demo Bandler/Dilts
- **M5 (Marius):** Hipnoză Ericksoniană + Core Transformation
- **M6:** Modelare avansată