

# MODUL 4 — CHEAT SHEET

---

## NLP Practitioner București 2024 — Recapitulare Ultra-Condensată

2 zile | Marius Mutu | PIRAMIDA NIVELURILOR NEUROLOGICE + METAMODEL

---

### PIRAMIDA DILTS — 7 NIVELURI (+1)

#	Nivel	Întrebare	Blocaj sună ca...
1	Mediu	Unde ești?	„toți mă împiedică"
2	Comportament	Ce faci?	„nu știu ce să fac"
3	Capacități	Ce poți? În ce stare?	„nu mă simt în stare"
4	Convingeri	Ce crezi?	„nu cred că pot"
5	Valori	Ce e important?	„nu mai contează"
6	Identitate	Cine ești?	„nu mă regăsesc"
7	Apartenență	Cui servești?	„pentru cine?"
8	Misiune	Ce e dincolo?	„care e sensul?"

**Lanț causal:** identitatea creează totul în jos. Pentru a debloca nivelul X → lucrezi la X+1.

---

### ALINIAREA NIVELURILOR — REȚETA EXPRES

- 7 bilețele pe jos (pași mici, un metru total)
- Faza 1 (calibrare):** pe fiecare ancoră, definește în general ce înseamnă acel nivel + break state
- Faza 2 (sus):** pe contextul blocat — observă INTERIOR la fiecare nivel ce e acolo
- Faza 3 (jos cu resurse):** la Misiune găsește starea transcendentă → o aduci înapoi pe fiecare nivel, le îmbogățești
- Senzație țintă:** „curgere", aliniere = împlinire

**Roluri:** Ghid (învață să ghideze) / Explorator (trăiește) / Observator (învață cel mai mult)

#### Reguli ghidaj:

- Oglindește postura exploratorului
  - Tonul congruent cu emoția elicitată
  - NU script citit
  - Frază: „Nu înțeleg, ajută-mă" (nu „Explică-mi!")
-

## NEVOI vs PROBLEME

- **Nevoi** = ce nu am și aș vrea (infini) → consumă resurse
- **Probleme** = ce am și nu vreau → focus aici
- Marker: „Nu avem...” = nevoie; „Avem...” = problemă

## ÎNVĂȚARE TOP-DOWN (NLP)

Identitate (asumare) → Valori → Convingeri → Capacități → Comportament → Mediu

Vs. Bottom-up natural (lent). Top-down = de 5-10x mai rapid.

Asumarea identității = trecerea de la efort la „mi-e ușor”.

## METAMODELUL — CELE 3 FILTRE

### ȘTERGERI

Tip	Marker	Întrebare
Simplă	vag, „simt eu”, limbaj guru	La ce te referi?
Autor	„s-a făcut”, limbajul politicienilor	Cine anume?
Verb nespecificat	„m-am enervat”, „m-am blocat”	CUM ai procedat? → cine te-a obligat?
Comparație	„prea X”	Comparativ cu ce?
Judecată valoare	sfat („trebuie să...”)	Cine spune și cu ce autoritate?

### DISTORSIUNI

Tip	Marker	Întrebare
Citirea gândurilor	„mă urăște”, „știu că tu...”	De unde știi? Pe ce te bazezi?
Cauză-efect	„tu mă enervezi”	Ești obligat să te lași?
Echivalență complexă	„X înseamnă Y”	Ar putea X să nu însemne Y?
Presupoziție	viitor știut	De unde știi?
Nominalizare	substantiv abstract	Cum X-uești tu? (verb)

### GENERALIZĂRI

Tip	Marker	Întrebare
Universal	„toți”, „niciodată”	Chiar toți? Vreo excepție?
Necesitate	„trebuie să...”	Cine zice? Ce-ar fi dacă nu?
Posibilitate	„nu pot să...”	Ce te împiedică? Dacă ai putea, cum?

## FORMULE DE REȚINUT

- „Convingerile mele sunt haine pe care astăzi le îmbrac, mâine arunc la gunoi”
- „Convingerile **NU** vin din experiențe, ci din **INTERPRETAREA** experiențelor”
- „Harta nu e teritoriu” — orice convingere e doar o interpretare
- „Convingerile sunt **PRODUCTIVE** sau **SABOTATOARE**” — nu corecte/greșite
- „Sănătate psihologică = flexibilitate de identități în funcție de mediu”
- „Eu fumez” (acțiune) ≠ „Eu sunt fumător” (identitate) — la identitate e mult mai greu
- „Aparență înseamnă, de fapt, **IUBIRE**” — pentru cine fac eu acest lucru?
- „Te lași întristat” (diateză activă) — nu „mă întristezi”
- „**CUM**” = întrebarea care lărgeste cel mai mult harta (vs „de ce”)
- „Dacă **AI PUTEA, cum ai face?**” — depășește orice „nu pot”

## REGULI DE APLICARE

- **Pe tine ÎNTÂI** — cât timp suferi tu, nu poți ajuta pe altul
- **Pe alții doar cu raport + frază tampon** — altfel pierzi prietenii (Bandler)
- **Frază tampon:** „Mă întreb dacă nu cumva eu...”
- **Doar la convingeri ce te limitează** — nu la fapte dovedite

## TEHNICI CHEIE M4

Tehnică	Scurtă descriere
Alinierea Nivelurilor Neurologice	7 ancore poziție, jos→sus→jos cu resurse
Suprapunerea de stări	Cercuri spațiale pentru ancorare emoții cumulate
Identificare blocaj prin limbaj	Ascultă marker → știi nivelul piramidei
Spargerea convingerii prin întrebare	Anti-manipulare lingvistică
Asumarea identității („ca și cum”)	Visualize-experience-trăiești emoția consecinței
Joc „Cine sunt eu?”	Antrenament pentru întrebări specifice anti-ștergere

## STORY-URI MEMORABILE

- **Femeia cu frica de câini** → apel la valoare superioară (copilul) → cumpără câine
- **Doamna avocat din Iași** → masca de „blondă înaltă” → izbucnește în plâns
- **Marius după accident** → convingere nouă în 10 secunde → reflex de groază în avionul următor
- **Vărul cu porumbeii** → calibrare subconștientă (mirosuri, microgesturi) — NU citirea gândurilor

- **Adeline cu dansul** → exersează în fotoliu cu identitatea „tu ești dansatoare"
  - **Marius la primari** → „Dacă AI PUTEA, cum ați proceda?" → 75/100 contracte
  - **Soacra cu gorgonzola** → 10 ani în Italia, n-a gustat — cumpără în România → o adoră
- 

## CITAT DE ÎNCHIDERE

„Acest concept al limbajului A CREAT NLP-UL. Nu exista nimic înainte de acest concept care să se numească NLP."

---

## VINE ÎN MODULUL URMĂTOR

- **M5+** (Master): schimbarea sistematică a convingerilor, valori, identitate, hipnoză Ericksoniană, comunicarea cu subconștientul, re-imprinting, linia timpului