

MODUL 4 — NLP Practitioner București 2024

Notițe Concentrate — Concepte Cheie & Tehnici

Trainer: Marius Mutu | 2 zile
Teme: PIRAMIDA NIVELURILOR NEUROLOGICE (DILTS) + METAMODELUL LIMBAJULUI

MINDMAP CONDENSAT

MODUL 4 – NIVELURI NEUROLOGICE & METAMODELUL LIMBAJULUI

— ZIUA 1 – PIRAMIDA DILTS

— Nevoi vs Probleme (focus pe ce te blochează, nu pe ce-ți lipsește)

— 7 niveluri (mediu → comportament → capacități → convingeri → valori → identitate → apartenență → [misiune])

— Lanțul causal sus-jos (identitatea creează totul în jos)

— Alinierea Nivelurilor Neurologice (exercițiu central, 3 câte 3)

— Învățare bottom-up (lent) vs top-down (rapid prin asumare identitate)

— Convingeri = interpretări (NU fapte) → harta nu e teritoriul

— ZIUA 2 – METAMODELUL LIMBAJULUI

— Hărți mentale: structura de profunzime vs suprafață

— 3 filtre (ștergere, generalizare, distorsiune)

— ȘTERGERI: simplă, autor, verb nespecificat, comparație, judecată
valoare

— DISTORSIUNI: citirea gândurilor, cauză-efect, echivalență complexă, presuposiție, nominalizare

— GENERALIZĂRI: universale (toți/niciodată), trebuie, pot/nu pot

PIRAMIDA NIVELURILOR NEUROLOGICE (Dilts)

Metafora: Psihicul ca o ceapă — straturi de la exterior la interior.

| Nivel | Întrebare | Marker în Limbaj (blocaj) |
|----------------------|-------------------------|------------------------------------|
| 1. Mediu | Unde ești? Ce e în jur? | „toți mă împiedică”, „n-am noroc” |
| 2. Comportament | Ce faci? | „nu știu ce să fac” |
| 3. Capacități/Emoții | Ce poți? În ce stare? | „nu mă simt în stare” |
| 4. Convingeri | Ce crezi că e adevărat? | „nu cred că pot” |
| 5. Valori | Ce e important? | „nu mai contează” |
| 6. Identitate/Rol | Cine ești? | „nu mai sunt eu”, „nu mă regăsesc” |
| 7. Apartenență | Cui servești? | „pentru cine?” |
| 8. Misiune | Ce e dincolo de tine? | conexiune cu sacrul |

Lanțul causal sus → jos: identitatea generează valori → convingeri → emoții → comportamente → mediu. Schimbi un nivel sus, se schimbă tot în jos.

Reguli cheie:

- Pentru a debloca nivelul X, lucrezi la nivelul X+1 (de aceea cauza convingerii e la valori, etc.)
 - Sănătate psihologică = flexibilitate de identități (schimbi rolul în funcție de mediu)
 - „Eu așa sunt” = blocaj rigid — fugi de astfel de oameni
 - Diferența „eu fumez” (acțiune) vs „eu sunt fumător” (identitate) — la identitate e mult mai greu de modificat
-

NEVOI vs PROBLEME

- **Nevoi** = ce nu am și aș vrea (infini, consumă resurse)
 - **Probleme** = ce am și nu vreau (obstacole concrete pe drum)
 - **Marker:** „Nu avem...” → nevoie; „Avem...” → problemă
 - **Story zgârie-nori:** lifturile prea lente → problemă reală nu era lift-ul, ci timpul perceput → soluție: televizoare în lift (rezolvi problemă, nu nevoia)
 - **Concluzie:** focus pe probleme, nu pe nevoi — altfel consumi resurse pe ce nu se rezolvă
-

ALINIAREA NIVELURILOR NEUROLOGICE (Exercițiul Terapeutic Central)

Setup:

- 7 ancore poziție (bilețele) pe jos, ordine: Mediu → Comportament → Capacități → Convingeri+Valori → Identitate → Apartenență → Misiune
- Pași mici (un metru total)
- 3 câte 3 (Ghid / Explorator / Observator)

Faze:

1. **Calibrare niveluri (general):** explorator pășește pe fiecare ancoră, închide ochii, definește ce înseamnă acel nivel pentru el (în general). Break state între.
2. **Călătoria sus (pe situație concretă):** are în minte un context blocat → la fiecare nivel observă INTERIOR ce e acolo, ce lipsește. Nu vorbește.
3. **Întoarcerea jos cu resursele:** la Misiune găsește starea transcendentă → o aduce înapoi pe fiecare nivel, îmbogățește toate.

Senzație țintă: „alinare = împlinire = curgere ușoară” (vs efortul de „a merge un metru fără să ridici picioarele”)

Reguli ghidaj:

- Oglindește postura exploratorului (corpul tău trebuie să fie în starea lui ca să transmiți tonul potrivit)
- NU script citit — pierzi autenticitatea, nu te adaptezi la ritm

- Tonul vocii congruent cu emoția elicitată
 - Frază tampon de auto-întoarcere: „Nu înțeleg, ajută-mă” (nu „Explică-mi!”)
-

ÎNVĂȚARE BOTTOM-UP vs TOP-DOWN

Bottom-up (natural, lent):

Mediu → Comportament (cazi, te ridici) → Capacități (exersezi) → Convingeri („uite că se poate”) → Valori (devine important) → Identitate („eu sunt biciclist”) → Apartenență

Top-down (NLP, rapid):

Începi cu IDENTITATEA — îți asumi rolul → trăiești emoția consecinței viitoare → toate celelalte se umplu rapid în jos

Exemplu: Adeline (fiica trainerului) la concursul de dans — exersează în fotoliu, asociat, cu identitatea „tu ești dansatoare” + apartenența „pentru mama și tati” → urcă pe scenă, dansează fără greșală.

Story antreprenorului cu camion (criza 2009): și-a luat camion = mediu/comportament. Câștigă bani, cumpără TV, vacanță. Camion stricat → vinde tot, se angajează. Concluzie: nu și-a asumat identitatea de antreprenor → criza l-a doborât. Antreprenorul real plătește salarii întâi, rezerva 6 luni, apoi distracție.

CONVINGERI — CUM SE NASC

Te naști fără convingeri. Apar prin:

1. **Moștenire familie** — luăm convingerile părinților care ne PLAC sau care ne DERANJEAZĂ (cele neutre nu)
2. **Experiență + interpretare** — „Convingerile NU se formează din experiențe, ci din INTERPRETAREA experiențelor”
3. **Repetare** — orice opinie repetată, neconcestată, devine convingere

Convingere ≠ Realitate:

- Fapt = soarele răsare, $2+2=4$
- Convingere = interpretarea oamenilor despre ce văd
- Convingerile NU sunt corecte/greșite — sunt **PRODUCTIVE** sau **SABOTATOARE**

Story Marius după accident: o turbulență în avion (10 secunde) → ziua următoare în avion vede „rugină pe aripă”, aude zgomote noi → 10 minute să-și dea seama că e schimbarea convingerii, aplică tehnici NLP de anulare → după aia „ca și cum am văzut la TV”

Principiu cheie: „Convingerile mele sunt niște haine pe care astăzi le îmbrac, mâine arunc la coșul de gunoi”

METAMODELUL LIMBAJULUI — 3 FILTRE PRINCIPALE

Concept de Bază

- **Structura de profunzime** = experiența reală
- **Structura de suprafață** = cum o spune persoana
- 13 sub-filtre modifică experiența → harta mentală
- Limbajul filtrat = manipulare (conștientă sau nu)
- Întrebările anti-filtru = anti-manipulare (te întorc spre realitate)

ȘTERGERI (5 sub-tipuri)

| Tip | Marker | Întrebare |
|-------------------|-------------------------------|---|
| Simplă | „adu-mi aia", vag, „simt eu" | „La ce te referi?" |
| Autor | „s-a făcut", „mă-njură" | „Cine anume?" |
| Verb nespecificat | „m-am enervat", „m-am blocat" | „CUM ai procedat?" → 3x „și după aia?" → „cine te-a obligat?" |
| Comparație | „prea X" | „Comparativ cu ce?" |
| Judecată valoare | „trebuie să mănânci sănătos" | „Cine spune și cu ce autoritate?" |

DISTORSIUNI (5 sub-tipuri)

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

GENERALIZĂRI (3 sub-tipuri)

| Tip | Marker | Întrebare |
|--------------|--------------------------------------|--|
| Universal | „toți", „niciodată", „toate femeile" | „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?" |

ÎNTREBĂRILE CHEIE — MEMORARE

- **CUM** = lărgeste cel mai mult harta mentală (vs „de ce" care intri în karma/destin)
- **De unde știi?** = anulează citirea gândurilor și presuposițiile
- **Comparativ cu ce?** = anulează autoderesponsabilizarea
- **Ești obligat?** = transferă responsabilitatea pe persoană
- **Dacă ai putea, cum?** = depășește „nu pot" (Marius la primari: 75/100 contracte cu această întrebare)

REGULI CRITICE

- **Aplică pe tine ÎNAINTE de pe alții** — „cât timp eu sufăr, nu mă interesez de altul"
 - **Pe ceilalți doar cu raport + frază tampon** — altfel pierzi prietenii (Bandler)
 - **Frază tampon:** „Mă întreb dacă nu cumva eu..." (pune întrebarea pe tine, nu pe el)
 - **Nu pune întrebări la fapte dovedite** — doar la convingeri/interpretări care te limitează
 - **Nu apăs niciodată pe răspunsul „nu sunt obligat"** — e dureros, lasă persoana să ajungă singură
-

DEMO-URI MEMORABILE

- **Femeie cu frica de câini** → apel la valoare superioară (siguranța copilului) → s-a anulat valoarea de siguranță personală → a luat câine
 - **Manager bun la firmă, distrus acasă** → blocat în identitatea de manager
 - **Avocata din Iași** → masca de „înaltă blondă" → discurs despre vulnerabilitate → izbucnire în plâns („n-am primit niciodată o laudă")
 - **Vărul cu porumbeii** → calibrarea subconștientă (NU citirea gândurilor)
 - **Cosmetizarea blogii rupți** → găsește argumente PENTRU = devine convingere (Marius cu sora)
 - **Vlad la primari** → „dacă AI PUTEA, cum ai face?" → 75/100 contracte
 - **Adeline (4 ani):** „Bunii, te aud, dar nu te bag în seamă"
-

CONCEPTE SUPORT

Nevoi vs Probleme

- **Nevoi** = ce nu am (infini) → consumă resurse
- **Probleme** = ce am și nu vreau → de aici lucrezi
- **Soluții indirecte:** „N-avem lifturi rapide" → „pune TV în lift" (rezolvi problema percepției, nu nevoia hardware)

Ego = Mască

- **Ego** = simulacru de identitate construit din răni
- „Cu cât ego-ul e mai umflat, cu atât omul e mai vulnerabil"
- **Egoismul** = metodă de protecție (scut), arată răni — nu e rău, e simptom

Hărțile Cuplului = Hărțile Copilăriei

- **Vrem ca partenerul să ne sprijine pe noi** (replicarea relației cu părintele)

- „Dacă mă iubea, ar ști ce-mi doresc” = așteptare telepatică = citirea gândurilor inversă

Patologia Lingvistică

- Femeia cu schizofrenie: cuvinte CORECTE, propoziții valide, dar fără filtru de ștergere
- Patologie = incapacitatea de a filtra adaptat la situație
- Filtrele sunt UTILE când funcționează echilibrat

EXERCIȚII M4

| Exercițiu | Format | Durată |
|--|--|------------------|
| Alinierea Nivelurilor Neurologice | 3 câte 3, 7 ancore poziție | 15+ min/persoană |
| Suprapunere de stări (demo Anca) | 2 cercuri imaginare | Demo |
| Identificare blocaj prin limbaj | „Mâna sus pe fraza care te reprezintă” | 5 min |
| Joc „Cine sunt eu?” (bilet la guler) | Cerc, 3 întrebări/persoană DA/NU | 15 min |
| Identificare cauză-efect proprie + contestare cu coleg | Perechi, scriere + schimb | ~5 min |

CĂRȚI / REFERINȚE

- **Robert Dilts** — Piramida Nivelurilor Neurologice
- **Bandler & Grinder** — Metamodelul Limbajului (primul concept NLP)
- **Carl Gustav Jung** — subconștient colectiv
- **Mircea Eliade** — citatul despre cunoașterea unui om
- **Joseph O'Connor** — Manualul de NLP (scripturi sărace)
- **Tony Robbins / Moore & Gillette** — arhetipuri (Tată = Rege)

PRINCIPIU CENTRAL

„Acest concept al limbajului analizat așa A CREAT NLP-UL. De aici, nu exista nimic înainte de acest concept care să se numească NLP. Acesta a fost primul concept al NLP-ului — de aici s-au născut toate celelalte.”

VINE ÎN MODULELE URMĂTOARE

- **M5+:** schimbarea sistematică a convingerilor, valori și identitate, hipnoză Ericksoniană, comunicarea cu subconștientul

- La nivel de Master — re-imprinting, linia timpului, lucrul cu valorile și identitatea în profunzime