

MODUL 5 — CHEAT SHEET

NLP Practitioner București 2024 — Recapitulare Ultra-Condensată

Trainer: Marius Mutu | 2 zile | Teme: SUBCONȘTIENT + LIMBAJ MILTON + ASERTIVITATE

CONCEPTE FUNDAMENTALE

Concept	Esență
Subconștient	99% din tine; gardian convingeri; programabil; nu înțelege NU
Conștient	1%; analizează; rolul de gardian al subconștientului
Inconștient	Pulsiuni / instincte (supraviețuire + perpetuare); vulcanul de la subsol
Subconștient colectiv	Conexiune cu toate mintile; visul prevăzător; cyber-sens (blesteme/urări)
Downtime	Reverie, transă, „gândul departe”, confort — bun pentru transformare
Uptime	Vigilență, claritate — singura stare în care înveți
Asertivitate	A spune NU înainte ca să-ți ajungă cuțitul la os
Întrebarea Destinului	Promisiunea inconștientă „cum să-i mulțumesc pe părinți?”
Limbajul Milton	Patternuri lingvistice care suprasolicită mintea conștientă → comanda intră direct
EMDR	Mișcările oculare reprocesează traume (predat la Master)

ASERTIVITATE — A SPUNE NU

- **Spune o dată, nu de două ori** — repetiția activează scutul; o singură dată → în 2-3 săptămâni devine gândul lui
 - **Singurul argument valid: NU VREAU** — celelalte sunt scuze
 - **„Cuțitul la os”** = zici NU prea târziu = exploziv = furea se sparge
 - **Carusel cu 3 scene de revoltă** → ancoră fizică de „GATA, AJUNGE!”
 - **NU și către părinți morți** — combați programul, nu persoana
 - **Reciprocitatea flexibilității** — fii flexibil = acceptă ca celălalt să nu fie
 - **Dă voie copilului 3-4 ani să zică NU** — e construirea individualității
 - **Încrederea în tine = nu-ți pasă ce cred ceilalți**
-

SUBCONȘTIENT — REGULI DE FUNCȚIONARE

1. **Nu înțelege NU** — „Să nu pățești ceva” → vede accident → comandă: accident
2. **Procesează imagini, metafore, povești** — nu logică
3. **Acceptă, nu analizează** — opusul minții raționale
4. **Convingerile = poarta accesului** — convingerile lui Marius: sursă infinită, te poate ajuta când nu poți, conectat cu toți
5. **Mot-a-mot** — duhul lui Aladin („să mă placă toți bărbații” → minge de fotbal)
6. **Îngerul păzitor** — te apără sau te distruge după programul instalat

CUM PROGRAMEZI SUBCONȘTIENTUL

Metodă	Mecanism
Autosugestie	Repetare 2 săptămâni → gardianul cedează
Șocul emoțional	Instalare instant, zero repetare
Transa	Inhibă gardianul → mesajul intră direct
Principiul autorității	Mesaj de la mama/tată/prieten = mai puternic
Cutia opusă	Împingi un program nou → iese cel vechi
Photo-reading	Citire în transă pentru memorare subconștientă

DOWNTIME / UPTIME

Stare	Caracter	Bun pentru
Downtime	Reverie, somnolență, „gândul boară”	Hipnoză, transformare
Uptime	Vigilență, claritate, ca la condus rapid	Învățare

„Fără uptime nu există învățare. În confort, nu putem restructura traseele neuronale.”

Ancoră lingvistică: cuvântul „vigilant” → uptime

INDUCȚIA DE TRANSĂ

1. **Pacing pe realitate (V-A-K)** — vezi lumina prin pleoape, auzi vocea mea, simți senzațiile
2. **Cuvinte-trezitoare** lente — relaxare, liniște, pace, calm
3. **Inducția cu lacul de munte** + apa caldă (contradicție logică)
4. **Comenzi îngropate** — subconștientul = aliatul tău cel mai puternic
5. **Inducția prin paradox** — „nu te las să intri în transă”

Inducția se întâmplă când mintea conștientă primește contradicții logice. Orice ruptură de logică blochează gardianul.

ÎNTREBAREA DESTINULUI (Tony Robbins)

Promisiunea inconștientă din copilărie: „Ce trebuie să fac ca să-i mulțumesc pe părinți?”

Cum o identifiți: ce-ți reproșau părinții → opusul = promisiunea ta

Reproș	Promisiune
„Bleagă, nepricepută”	Perfecționism
„Obraznic, rebel”	Supus, fără NU
„Mănâncă tot din farfurie”	Nu zici stop oricât e de greu
„Farfurile bune doar la musafiri”	Tu ești pe locul 2

INDICI OCULARI (perspectiva persoanei)

Direcție	Procesare
Stânga sus	Vizual amintit
Stânga lateral	Auditiv amintit
Stânga jos	Dialog intern
Dreapta sus	Vizual construit (imaginație)
Dreapta lateral	Auditiv construit
Dreapta jos	Kinestezic (emoție/gust/miros)

Nu există kinestezic construit. Privirea fixă = blocaj traumatic.

Pacing pe procesare = vorbești în limbajul direcției → raport profund.

12 PATTERNURI MILTON

1. **Cuvinte de legătură** — și, în timp ce, după ce
2. **Citirea gândurilor** — „mă uit la voi și îmi dau seama că vă întrebați...”
3. **„Nu-i așa?”** la finalul propoziției
4. **Substantivare verbală** — relația, fericirea, încrederea (concepte care nu există fizic)
5. **Cauză-efect illogic** — „cu cât auzi aerul, cu atât intri mai adânc”
6. **Generalizări** — „mai intens decât ai făcut-o vreodată”
7. **Iluzia alegerii** — „acum sau peste câteva secunde?”
8. **Verbul „poate”** (permisiune) — „poți să te relaxezi”
9. **„Și chiar dacă X sau nu X”** — acoperă ambele variante
10. **Citatele** — poveste-în-poveste, comanda îngropată (Bandler stilul)
11. **„Tu nu fă ce zic eu”** — manipulare prin opoziție inversată

12. **Presupoziții** — „cât de ușor îți este acum să intri în transă?”

REFERINȚE CHEIE

- **Milton Erickson** — povestea cu roșile, hipnoterapie indirectă
 - **Richard Bandler** — patternul citatelor, poveste-în-poveste
 - **Tony Robbins** — Întrebarea Destinului
 - **Carl G. Jung** — imaginație pasivă, subconștient colectiv
 - **Darren Brown** — designerii cu cocos, polițistul, magazine cu hârtie albă
 - **„Frumoasa Verde”** (film) — despre subconștient
 - **Pacepa „Orizontul Roșu”** — Ceaușescu la NASA
-

FORMULE DE REȚINUT

- **„Metamodelul curăță subconștientul. Limbajul Milton îl programează.”**
- **„Spune o singură dată — devine propriul său gând în 2-3 săptămâni.”**
- **„Subconștientul e îngerul păzitor — apără sau distruge, după program.”**
- **„Mintea conștientă rezistă maxim 2 săptămâni de autosugestie.”**
- **„Ce înțeleg, nu mă transformă” → ce trăiesc, mă transformă.**
- **„Confuzia e starea de care am nevoie.”**
- **„Răspunsul subconștientului = surpriză. Dacă-l știi, vine din conștient.”**
- **„Plăcându-ți să greșești, vei învăța mult mai repede.”**