

MODUL 5 — NLP Practitioner București 2024

Notițe Exhaustive — Limbaj Hipnotic, Subconștient, Asertivitate

Trainer: Marius Mutu (cu invitați și paranteze de la Horia Radu)

Structură: 2 zile — Ziua 1 (Z1A-Z1D) + Ziua 2 (Z2A-Z2C)

Tema centrală: SUBCONȘTIENT + LIMBAJ HIPNOTIC (Milton Model, Erickson) + ASERTIVITATE (a spune NU)

Ancoră Modulul 4 → 5: trecerea de la Metamodel (curățarea hărții, gardian conștient) la limbaj Milton (deschiderea subconștientului, dizolvarea gardianului)

„Metamodelul curăță subconștientul. Limbajul Milton îl programează.”

„Cât timp tu crezi că celălalt te poate intrista, tu nu ai cum să oprești asta. În clipa în care înțelegi că nu te poate influența fără acordul tău interior, nu te mai influențează.”

MINDMAP M5

MODUL 5 – Hipnoză & Limbaj Hipnotic & Subconștient

— ZIUA 1 – Asertivitate, Subconștient, Inducție de transă

— Z1A – Recapitulare Metamodel → Spune NU (asertivitate)

- Citirea gândurilor agresivă-ironică (autoironia)
- „În colon” – mesaj prin altcineva → direct în subconștient
- Slate of mouth (scamatorii lingvistice – Master)
- Generalizări: „nu sunt geniu să parchez” → cine, criterii?
- Asertivitate vs. politeze → frustrare → agresivitate
- Carusel cu 3 scene de „gata, ajunge!” → ancoră de NU
- Părintele 3-4 ani: NU este construirea individualității

— Z1B – Spunerea NU + Uptime/Downtime + Subconștient I

- NU către părinți (chiar morți) – programe mentale
- Spune NU înainte ca să-ți ajungă cuțitul la os
- Reciprocitatea flexibilității – accept ca celălalt să fie inflex.
- Acceptarea = mecanism de supraviețuire (instinct trib)
- Trăit experiența vs. povestit despre experiență (căpșuna)
- Downtime / Uptime – cele două stări ale conștiinței
- Ancoră lingvistică: cuvântul „vigilant” → uptime
- Subconștient = 99%; conștient = 1%

— Z1C – Subconștient: principii, programare, autosugestie

- Inconștient (instincte) vs. Subconștient (programabil) vs.

Conștient

- Subconștient colectiv (visul prevăzător)
- Triunghiul gândurilor (bule în pahar cu apă minerală)
- Auto-conducerea = automatism subconștient
- Subconștient = îngerul păzitor / duhul lui Aladin
- Autosugestia: 2 săptămâni → gardianul cedează
- Șocul emoțional = ancorare instant fără repetare
- Convingerile despre subconștient = poarta accesului
- Subconștientul nu înțelege NU → „să nu pățești ceva”
- Bestele și subconștientul colectiv (cyber-sens)
- Photo-reading în transă pentru examene

— Z1D – Inducție de transă (prima practică)

- Pacing pe realitate (3 simțuri: V-A-K)
- Cuvinte-trezitoare: relaxare, liniște, pace, calm
- Inducția cu lacul de munte și păsările călătoare
- Ancorat în transă: „subconștientul = aliatul cel mai puternic”
- Rupturi de logică (apa caldă a lacului de munte)
- Inducție prin paradox („nu te las să intri în transă”)
- Inducție pe reverie: nu controlezi scenariul
- Întrebări la subconștient: răspunsul = surpriză
- Boabele de orez sub pernă (Frumoasa Verde)

— ZIUA 2 – Programare subconștient + Limbaj Hipnotic Milton

— Z2A – Reprogramarea (cutia opusă, Întrebarea Destinului)

- Principiul autorității (mama, tată = autoritate maximă)
- Cutia opusă: împingi una nouă → iese cea veche
- Vulcanul instinctelor (supraviețuire + perpetuare)
- Întrebarea Destinului (Tony Robbins)
- „Mănâncă tot din farfurie” / „farfurile bune doar musafirii”
- Comenzi negative: „eu nu merit” → „cantitate neglijabilă”
- Darren Brown – designerii și parfumul de cocos

- Darren Brown – polițistul și unde trage
- Pisicuța (filmul de hipnoză a fetei)
- Z2B – Indici de accesare oculari (Eye Accessing Cues) + EMDR
 - 6 direcții: V-A / V-C / A-A / A-C / dialog intern / kinestezic
 - Calibrare individuală (stângaci pot avea schemă inversă)
 - Pacing pe procesarea internă → raport profund
 - Fixarea privirii = blocaj traumatic
 - EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing)
 - Privirea sus-stânga vs. zona business/personal
 - Cuvintele de legătură (și, în timp ce, după ce)
- Z2C – Limbaj Hipnotic Milton (patternuri)
 - Cuvinte de legătură (suprasolicitarea minții raționale)
 - Citirea gândurilor („știi că te întreb...“)
 - „Nu-i așa?” la final de frază
 - Substantivare verbală (relația, fericirea, încrederea)
 - Cauză-efect illogic („cu cât auzi aerul, cu atât transa“)
 - Generalizări: „poți să te relaxezi mai intens decât ai...”
 - Iluzia alegerii („contractul azi sau mâine?”)
 - Citate (povestea în poveste – Bandler stilul)
 - „Tu nu fă ce zic eu, fă ce vrei tu” (manipulare)
 - Presupoziții îngropate
 - „Și chiar dacă mâna ta s-a încălzit sau nu...”
 - Inducția cu cuvinte-resurse (iubire, curaj, putere)
 - Trans cu mesaj final: „Cine sunt eu cu adevărat?”

ZIUA 1

Z1A — Recapitulare Metamodel + Asertivitate (Spune NU)

Recapitulare Modulul 4

Modulul deschide cu întrebarea recurentă: „Cine a folosit întrebări de Metamodel?”

Cazul Elenei — colegul vorbește în generalități și „toată lumea e împotriva lui”.
 Întrebări de Metamodel + insistență → „nu pot să vorbesc cu tine”. Diagnostic
 Marius:

„Lipsea raportul. Întrebările de Metamodel se sparg fără raport.”

Cazul Narcisei și soacra — Marius:

„Disclaimer în toate cărțile de NLP: nu Metamodel cu soacrele.”

Citirea gândurilor agresivă-ironică

Cum răspunzi la „eu sunt prostul tău” sau „toată lumea e împotriva”? Versiunea agresivă: „Wow, tu citești gânduri.” Versiunea care funcționează — autoironică, întoarsă pe tine:

„Cele mai multe probleme le-am avut în viață atunci când eu consideram că pot să citesc gândurile altora.”

Mecanismul: când îmi vorbești despre tine, mintea mea zice „nu, nu vreau să fac asta” (filtru conștient). Când eu vorbesc despre mine, **mesajul ajunge direct la subconștientul celuilalt** — nu există filtru de apărare pentru ce spun despre mine.

„Bate șeaua să priceapă iapa.”

Sleight of Mouth (scamatorii lingvistice)

„Sleight of mouth — scamatorii lingvistice care la Master te învață să schimbi convingerea oricui fără ca persoana respectivă să-și dea seama.”

Marius nu predă SOM la Practitioner; doar îi numește.

Generalizări — „Eu nu sunt un geniu să parchez mașina”

Femeia parchează prost când soțul o privește. Decodificare:

- „Geniu” / „nu sunt geniu” → criterii implicite. Cine le-a stabilit? Sunt valabile pentru mine?
- „Mă simt urmărită” → ștergere de verb („Cum faci asta?”)
- „Mă imaginez ce e în mintea celuilalt” → citirea gândurilor
- Anticipează că persoana din spate (necunoscută, n-o va revedea) trebuie să fie mulțumită

„Tu nu cunoști persoana, n-o să o cunoști, nu dă doi bani pe tine, dar peste cinci minute trebuie să-i citești privirea ca să obții aprecierea.”

Asertivitate — „Cele mai mari blocaje ale unei culturi”

„Una din cele mai mari probleme pe care le avem ca și cultură este că nu suntem asertivi. Spunem ce gândim sau ne comportăm astfel încât celălalt să fie mulțumit, nu noi.”

„O populație educată să fie politicoasă este o populație agresivă. Frustrarea crește, devine agresivitate.”

„Starea ta de bine începe în momentul în care nu mai vrei să-i mulțumești pe ceilalți.”

Caz Marius pe șosea (parabolă)

Cineva în spate, mașină puternică, îi face cu farurile. Marius încetinește la 40 km/h.

„Bineînțeles că o făceam intenționat. S-a prins după 3-4 chestii din astea că o fac intenționat și după aia m-a lăsat în pace. Dar mă simțeam și bine. Da, sadicul din mine.”

Spune o singură dată ca să convingi

„Dacă vrei să convingeți pe cineva de un lucru, nu-i spuneți de două ori. Spuneți o singură dată. Dacă tu ai spus de două ori, se activează un scut de protecție.”

„Când îi spui o singură dată, peste 2-3 săptămâni va considera că e propriul său gând.”

Tehnica „Cristi” (prietenul lui Marius):

„Aș putea să-ți zic acum lucrul ăsta, dar nici nu știu dacă să-l spun sau nu, pentru că e atât de puțin important și sunt convins că tu, oricum, deja te-ai gândit la el și s-ar putea să fi luat decizia. Te rog, nu-l băga în seamă.”

Exercițiul Caruselului de NU

Identifică 3 momente intense de „gata, ajunge, stop!” — notează intensitatea pe scală 1-10. Trăiește-le din interior, nu te gândi la ele.

„Voi nu pot să trăiți un moment de revoltă stând ca pe șezlong. Minte mea din poziția asta nu poate experimenta revolta.”

Tehnica: Pune cele 3 scene ca un carusel care se învâрте în jurul tău — tu ești axul. În fața ta, persoana sau situația de care vrei să zici NU. Lasă energia caruselului să intre în acel NU. Cu voce tare: „GATA! AJUNGE!” — fizic, nu doar din corzile vocale.

„Cei care chiar pot să spună stop fac ceva în mintea lor. Își aduc în prezent toate amintirile alea de revoltă și își spun stop cu toată forța. Cei care nu pot, se gândesc să nu-l deranjeze.”

Comenzi parentale și subconștient

„Copilul la 3-4 ani trebuie să zică NU părintelui. La 3-4 ani când zice NU, părintele îl pedepsește. Copilul învață că a zice NU e greșeală, primește pedeapsă pentru asta.”

„A spune NU la 3-4 ani este construirea individualității. Băi, eu cine sunt dacă tot timpul zic da?”

„Lipsa încrederii, lipsa motivației, lipsa dorinței de progres — sunt componente ale individualității. Mie nu mi s-a dat voie să am individualitate la 3-4 ani.”

Capcana comunismului (parabola profesorului)

Profesor explică pericolele comunismului. Experiment: notele se mediază pe grupă; toți primesc media.

- Examen 1: media 7. Cei de 10 nu primesc 10.
- Examen 2: cei de 10 zic „de ce să mă mai chinui?” → învață de 7. Cei de 4 rămân la 4. Media: 5.

„Nivelul de progres a scăzut pe măsură ce nu au mai fost validate meritele. Asta e capcana comunismului. Nu mai e meritocrație, e umanocrație.”

„Eu vă învăț să fiți egoiști. Doar cineva care are, are de unde da. Un cerșetor poate să ofere prea mult? Foarte puțin. E nevoie de individualism ca să poți mai târziu să-ți îndeplinești o misiune.”

Z1B — Subconștient: introducere + Uptime/Downtime

NU către părinți (chiar morți)

Întrebare din sală: „Dacă părinții nu mai trăiesc, cum le spunem nu?”

„Pentru că oricum nu ăsta îi spui, mental, tot așa le spui și părinților. Nu persoana e cea care te coordonează, ci ți-a băgat în cap niște convingeri, niște moduri de gândire. Tu cu alea te lupți.”

„Tu nu spui NU unei persoane, ci unor programe mentale. Mai mult: spui NU minții tale, ca să oprești cedarea.”

Mecanismul a spune NU

„Tu cu mintea ta te-ai dus în memorie, ai scotocit, ai luat amintiri, le-ai pus să se învârtă în jurul tău. Lucrurile prezente pentru noi le vedem în jurul nostru. Trecutul îl vedem departe.”

Referire la Harry Potter — pozele care plutesc în jur ca amintiri prezente.

Spune NU înainte ca să-ți ajungă cuțitul la os

„Noi spunem nu doar atunci când ne ajunge cuțitul la os. Trebuie să ne antrenăm să spunem nu frecvent. De fiecare dată când trăim senzația că vrem să spunem nu.”

Mecanism: cum refuzi mâncarea de care ți-e rău? Iei senzația din memorie, anticipezi, decizi. Aplică același mecanism la „hai la cumpărături”, „hai la mătușa”.

Justificările sunt mincinoase

„Există un singur argument: NU VREAU. Celelalte sunt scuze.”

„La tine, atitudinea de a spune nu se bazează pe argumente false, nu pe nu-ul interior. Este un nu vreau, dar vreau totuși ca tu să mă plăci.”

Sănătatea emoțională

„Sănătatea emoțională constă din a putea să spun NU și să-mi asum că tu nu mă vei plăcea în momentul ăla.”

„Pe noi ne deranjează să fim dezamăgiți. Atunci tu trebuie să-i zici: perfect, o să te dezamăgești în continuare.”

Încrederea în tine = nu îți pasă ce cred alții

„Încrederea în tine înseamnă că nu îți pasă ce cred ceilalți despre tine.”

„Persoana care valorizează părerea celorlalți devine timidă, inhibată. Nu mai are timp să se gândească la sine.”

Acceptarea = instinct de supraviețuire (trib)

„În momentul în care nu sunt destul de abil ca să primesc acceptarea celorlalți, e posibil să fiu respins de trib și să nu mai supraviețuiesc. De aici, mecanismul de a căuta validare.”

Reciprocitatea flexibilității

„Când eu îl oblig pe celălalt să fie flexibil, nu cumva sunt eu inflexibil în momentul ăla?”

„Când eu sunt flexibil, accept că e în regulă ca celălalt să nu fie flexibil.”

Cum nu pleacă oamenii — taximetristul care își bate soția

Marius la aeroport, taximetrist îl întreabă ce face. „Psihologie.” → „Bun, v-am prins!” Taximetristul povestește că-și bate soția o dată pe lună. Marius încearcă să-l contrazică direct. NU funcționează.

„Ca să pot să transmit aceluia om orice tip de informație, trebuia să gândesc cu gândirea lui.”

„Un om nu pleacă atunci când i se dă cel mai valoros sentiment: ACCEPTAREA. Oamenii pleacă în căutarea acceptării. Asta îi face să stea lângă tine.”

„Raportul nu înseamnă să stau în aceeași poziție cu celălalt. Raportul înseamnă să pot să gândesc cu mintea ta.”

Trăit vs. povestit despre trăit

„Diferența asta între a nu fi prezent, a nu ști ce simți, și a ști ce simți, e ca diferența între a gusta o căpșună și a-ți povesti despre gustul unei căpșuni.”

Doar valoarea ta îți permite să apreciezi valoarea

„Cu cât o persoană are mai puțină stimă de sine, cu atât cere celui alt să îi ofere mai mult respect. Tu respectă-mă, că eu nu mă respect.”

„În momentul în care tu îți cazi ție valoarea, nu poți să apreciezi valoarea altuia. De asta noi promovăm non-valorile.”

Episodul Ceaușescu la NASA (Pacepa, „Orizontul Roșu”):

„La NASA lucrează 8000 de ingineri. Ceaușescu: «Noi avem 8000 de ingineri în industria pantofilor în România.»”

Downtime și Uptime — cele două stări

Downtime (jos, interior) — alunecare către interior, reverie, vis cu ochii deschiși, gândul departe. Stare de transă. Bună pentru transformare la nivel subconștient. **Nu e bună pentru a învăța.**

Uptime (sus, exterior) — vigilență, atenție concentrată, claritate. Cum ai conduce cu viteză mare. Cadrul mental al învățării.

„Fără starea de uptime nu există învățare. Doar când avem senzația de trezire, atenție sporită, putem să schimbăm vechile trasee neuronale cu unele noi.”

Strategie Marius: când dă o situație dificilă:

„Bun, și cu ce alt eveniment din trecutul meu aș putea să mă asociez ca să fac față acestui eveniment de azi?”

Ancoră lingvistică pentru uptime

Exercițiu: intri în downtime → când Marius spune „vigilant” → ieși în uptime. Repetat → cuvântul devine ancoră.

„Cuvintele evocă stări. Uitați-vă la știri — folosesc cuvinte care creează anxietate. Nici nu mai trebuie să știi știrea, doar lista de cuvinte.”

Subconștientul — 99%

„Subconștientul reprezintă 99% din tine. Conștientul, 1%.”

„Cunoaște-te pe tine însuși — corect ar fi: cunoaște 1% din tine însuși.”

Subconștient = constructor de realitate

- Personalitate multiplă: o personalitate are diabet, alta nu, în același corp
- Hipnoză: creion cu gumă pus în palmă, „este țigară aprinsă” → arsură pe palmă
- Subconștient colectiv: visul prevăzător

„Ce ai tu introdus în subconștient, aia este pentru tine realitatea.”

Procesul autosugestiei

Repetarea („sunt cel mai tare din parcare”) → mintea conștientă se opune ~2 săptămâni → cedează → comanda intră în subconștient.

„Mi s-a luat ani de zile să mă conving că știam să cânt la vioară.” (citată marele violonist)

„Mintea conștientă se poate opune maxim două săptămâni. Empiric. Apoi gardianul cedează: «Înseamnă că o fi ceva important.»”

Șocul emoțional = ancorare instant

Întrebare: șocul emoțional îmi instalează un program?

„Da. Apariția emoției a creat o ancoră. Eliminează necesitatea repetării.”

„Stările intense (transa, cearta, emoția) inhibă gardianul. Mare atenție când te uiți la știri sau la un film în starea aia de visare — orice informație devine comandă.”

Blesteme și subconștient colectiv

„Cyber sens — chiar dacă nu ne place. O persoană care simte ură profundă față de cineva poate induce acelei persoane posibilitatea să se îmbolnăvească, să

moară. De aceea e atât de important să învățăm cum să ne programăm propriul subconștient."

Z1C — Subconștient (aprofundare) și inducție de transă

Conștient / Subconștient / Inconștient

- **Inconștient:** zona cu pulsioni, instincte (supraviețuire, libidou)
- **Subconștient:** zona programabilă (intuiții, automatisme)
- **Subconștient colectiv:** vise care anticipează, cunoaștere prin alți oameni

„Doamnă, săptămâna viitoare lucrăm cu inconștientul. — Îmi pare rău, inconștientul nu cred că o să vrea să vină."

Conștientizarea durerii (paradox)

Te lovești în timpul zilei, nu simți. Seara când te culci, începe să te doară.

„Durerea era acolo continuu. Ai devenit conștient de ce înainte nu erai conștient."

Triunghiul gândurilor (paharul cu apă minerală)

Conștientul = triunghi mic. Subconștientul = sferă imensă. Gândurile pornesc din nevoia de supraviețuire, urcă prin straturi de programe (mama, religia, profesori, trainerii NLP) și ajung la suprafață modificate, amplificate sau bruiate.

Caz Marius — „Dă-te jos de pe masă"

Adelina (fiica lui) se urcă pe masă să se joace. Marius — care **nu crede** superstiția — îi zice să coboare. În același timp meta-observă propriul gând:

„Era programul din copilărie: pe masă stă doar omul mort. Eu nu mai știam că am acea convingere."

Photo-reading în transă

„Dacă vreau să-mi întreb direct în subconștient o informație, intru în downtime și citesc 5 secunde o pagină. O fotografiez. Peste 2-3 săptămâni mă folosesc de ele, dar nu știu de unde le am. Era ca și când le aveam de mult acolo."

Subconștientul = îngerul păzitor / duhul lui Aladin

„Cea mai bună metaforă a subconștientului este Îngerul Păzitor. Te salvează dacă e programat să te salveze, dar dacă îl programezi să te distrugă, îți îndeplinește cu același entuziasm programul de autodistrugere."

Bancul cu mingea de fotbal:

„«Vreau să mă placă toți bărbații.» — duhul a făcut-o minge de fotbal."

Subconștientul nu înțelege NU

Imagine: „să nu pățești ceva." Subconștientul vede imaginea unui accident → comandă: accident. „Pățești ceva."

„Te rog, 30 de secunde nu te gândești la un elefant."

„Conduci pe stradă, e un pom pe margine. Nu vrei să intri. Te uiți la pom. Subconștientul te ghidează acolo."

Ipoteza Brown vs. Marius cu ANSA

Marius la centrul de copii cu autism, vine un tip „șmecher" care citește Hartman cu ansa. Marius, fără antrenament, se duce și citește cu mâna același pattern. Identifică 4-5 din 6 noduri.

„Eu identificasem niște nuanțe ale unei senzații pe care o avea el când depista nodurile. Subconștientul colectiv ne dă acces la informații la care altfel nu am avea acces."

Examenul în transă

„Am intrat în transă, am scris tot examenul în transă, la final nu știam ce am scris și am avut cea mai mare notă din grup."

Convingerile mele despre subconștient

Marius enumeră:

- Subconștientul este o sursă infinită de informație
- Mă poate ajuta atunci când eu nu pot
- Pot avea încredere deplină în el
- Este conectat permanent cu subconștientele tuturor oamenilor

„Convingerile tale sunt granița dintre conștient și subconștient. Sunt gardianul, filtrul."

Erickson — vorbea despre roșii

„Cineva venia cu atac de panică. Erickson îi spunea povești despre roșile distruse de furtună, udate, legate, crescute iar. Ce treabă au roșile cu încrederea în sine? Dar subconștientul a preluat mesajul metaforic."

„Bandler, Erickson — niciodată nu au lucrat cu conștientul clienților. Niciodată."

Reverie vs. imaginație activă

- **Imaginație activă** = conștient. Eu îmi imaginez șezlongul cu berea.
- **Imaginație pasivă / reverie** (Jung) = subconștient. Filmul se derulează singur, fără controlul meu.

Substanțe care dau acces

„LSD, ritualuri șamanice, meditație — toate dau acces la subconștient. Dar la noi: vis și transă hipnotică."

Z1D — Inducție de transă (practică)

Pacing pe realitate (3 puncte)

„Vezi lumina care se scurge prin pleoapele tale închise? Auzi sunetul vocii mele? Simți senzațiile confortabile din corpul tău?"

Ordine: V → A → K. După aceea „și acum hai să respir, și pe măsură ce respir îmi spun cuvintele astea: relaxare, liniște, pace, calm, blândețe, încredere."

Inducția cu lacul de munte

Plutești pe apa **caldă** a unui lac de munte. (Contradicție logică.) Stol de păsări care zboară deasupra ta. Penele lor sclipesc. Iei toate grijile tale și le pui pe aripile lor. Granula de nisip din clepsidra timpului. Și pe măsură ce respiri, tot mai intens, simți că subconștientul tău este aliatul tău cel mai puternic.

Comenzi îngropate:

- Subconștientul tău este aliatul tău cel mai puternic
- Ai toate resursele
- Minte ta conștientă va folosi la maxim toate capacitățile subconștientului
- Te eliberezi de convingeri limitative

Caz Toma — apa caldă a lacului de munte

Toma sesizează contradicția logică „apă caldă + lac de munte" și iese din transă.

„Inducția se întâmplă când mintea conștientă primește contradicții logice. Orice ruptură de logică blochează mintea conștientă. Ori iese din transă, ori amplifică transa."

Caz Sandra — perfecționismul oprește transa

„Mi se par lungi. Efortul rațional să scap de logică e prea mare.”

„Bă, dar dacă păstrez varianta asta de logică și mă bazez pe doar 1% din resursele pe care eu le am, nu sunt eu prostul?”

Inducția prin paradox (cu Eugenia)

„Nu o să te las să intri în transă. Pe cu cât nu te las să intri în transă, tu o să intri mai adânc în transă.”

Atinge-i umărul → ieși din transă. Lei mâna → intri mai adânc.

„Cu cât te duci mai adânc în transă, observi că nu poți să-ți controlezi poziția capului.”

Răspunsul subconștientului = surpriză

„Dacă răspunsul e unul pe care îl știai, te minți singur, vine din conștient. Răspunsul corect — prima reacție este: «N-are cum.»”

Boabele de orez sub pernă

Prietena lui Marius — pune lingură de boabe de orez în hârtiuță, sub pernă. Visează numărul. Dimineața numără: lipsește una. Se ridică, cade boabă pe jos. Era exact numărul.

„Uitați-vă la filmul Frumoasa Verde, e despre subconștient.”

ZIUA 2

Z2A — Reprogramarea subconștientului

Principiul autorității

„Dacă crediți cu autoritate o persoană, informațiile care vin de la ea intră mult mai puternic în subconștient. Dacă persoana e mamă, tată, prieten — programarea e mult mai rapidă și mai profundă decât de la un străin.”

Cazul Iuliana — „o să vezi cum doruasele când o să mă îmbătrânești”

Tehnica „cutia opusă”

„Imaginează-ți subconștientul ca un depozit cu cutii. Ca să scot o cutie, trebuie să împing înăuntru o altă cutie. Adaugi un program opus, cât de intens poți, până când îl dă pe celălalt afară.”

„Fă-o într-o stare de transă profundă. E suficient o dată dacă transa e profundă.”

Vulcanul instinctelor

„Două instincte principale: supraviețuirea și perpetuarea speciei (libidou). Sunt o bază pe care nu o controlezi, ca un vulcan.”

„În funcție de programările subconștientului, instinctul de supraviețuire se poate manifesta ca agresivitate (cu pumnul) sau ca dorința de a fi cel mai bun cântăreț. Aceeași energie, alte filtre.”

Reluarea controlului

„Tu nu ai cum să mă influențezi. Eu, doar 20 și ceva de ani trăiesc în acest mod de gândire în care celălalt nu mă poate influența — gândurile mele mă influențează.”

Cazul Cosmin — „așa se conduce la voi în Brăila?”

„Pun mai mare accent pe ce presupun eu că crede el. Confuz. Nervozitate.”

„Din ce stare emoțională poți să faci toate acțiunile alea? Calm, fără să-ți pese. Atunci, despre ce vorbim?”

Întrebarea Destinului (Tony Robbins)

„Există un program care rulează în subconștient — Întrebarea Destinului. O promisiune subconștientă pe care ne-am făcut-o nouă, mici, în relația cu părinții.”

„Cum ar trebui și ce ar trebui eu să fac ca să-i mulțumesc pe părinții mei? Ca să fie mulțumiți de mine.”

Cum identifici răspunsul:

„Amintește-ți, copil fiind, ce anume îi supăra pe părinții tăi la tine. Așa-ți poți da seama ce ți-ai propus să faci ca să te ierte — opusul acelei supărări.”

„Nu ai voie să te urci pe masă. Mănâncă tot din farfurie. Farfurile bune doar la musafiri.”

„Mănâncă tot din farfurie = oricât de greu îți este, nu ai voie să zici nu. Trebuie să te duci până la capăt, să faci orice sacrificiu, să înduri orice. Nu ai voie să zici stop, eu mă retrag.”

Caz cu 6 frați

Iuliana spune că mama avea răbdare cu ei. „Părinții se laudau că-mi văd singură de cameră, că am grijă de frați.” Marius:

„Exact ceea ce tu consideri resurse erau de fapt problemele.”

„Comanda «tu ești pe locul 2». Asta e ce-ți spun farfurile bune doar la musafiri.”

Echilibru, nu extremă

„Probleme poate să fie și când părintele doar te laudă. Și când părintele îți oferă libertate. Linea de mijloc.”

Darren Brown — designerii și parfumul de cocos

Designeri aduși la hotel ca câștigători de bursă. Parfum în mașină (cocos), imagini subliminale în lift, banner pe stradă. Toți, în camere diferite, fac același desen — cu elementele subliminale.

Darren Brown — polițistul

Brown scrie pe hârtie unde va trage polițistul. „Cap, umăr, stomac” — exact acolo trage. Cum? Brown îi spusese. „Direct aici? Direct aici?” — comenzi subconștiente.

Filmul cu pisica

Brown ia o iubitoare de pisici și o programează să omoare un pui de pisică. Mesaje subconștiente vs. mesaje conștiente — opuse.

Gestul implicit (chestionarul de meniu)

„Am pus în formular: doriți mâncare normală sau cu carne? Foarte mulți au ales normală. Hotelul m-a întrebat: «Atâta lume vegetariană?» E suficient să pui eticheta potrivită.”

Z2B — Indici de accesare oculari + EMDR

Schema (perspectiva persoanei)

Direcție privire (a persoanei)	Procesare
Stânga sus	Vizual amintit (V-A) — perdele, culoare hai preferată
Stânga lateral	Auditiv amintit (A-A) — vocea bunicii, melodia preferată
Stânga jos	Dialog intern — întrebări/răspunsuri în minte
Dreapta sus	Vizual construit (V-C) — imaginație: polițist roz, elefant cu aripi
Dreapta lateral	Auditiv construit (A-C) — modificare melodie, vioară→pistică
Dreapta jos	Kinestezic (K) — emoție, gust, atingere, miros

„Nu există kinestezic construit. Nu poți procesa un gust pe care nu l-ai simțit niciodată.”

Calibrare individuală

„La unii stângaci e schema inversă. Calibrează cu întrebări simple: culoarea ta preferată, imaginea camerei tale.”

Pacing pe procesare

Folosirea: vorbești despre proiect viitor; persoana se uită stânga (trecut/amintire).

„Nu ești pe aceeași lungime de undă cu mine. Tu nu mă asculți, ești în altă fază mentală.”

„Eu vorbesc despre, ai privit în dreapta sus — îmi imaginez. Ai privit în dreapta jos — îmi simt. Ai privit în stânga jos — mă întreb la ce te gândești, ce întrebări îți pui.”

Privirea blocată = blocaj traumatic

„O persoană care trece prin traumă rămâne cu privirea blocată acolo unde s-a blocat informația. Poate kinestezic, poate auditiv. Privire fixă → blocaj mental și emoțional.”

„Privirea liniștită — om care nu a avut dileme existențiale.”

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

„Folosește exact amintirea traumei și forțarea mișcărilor ochilor. Cea mai rapidă terapie post-traumatică din lume.”

Caz Marius — fata care a trecut prin viol. O singură zi (4-5 sesiuni). Două săptămâni mai târziu — și-a găsit serviciu, ieșea din casă. O lună mai târziu — s-a mutat, a făcut o relație nouă.

Caz Marius — om care a omorât din greșeală pe cineva (vinovat psihologic, deși nu legal). O singură ședință de 5 minute.

„La Master vă învăț EMDR. La Practitioner: bazele.”

Privire în zona business vs. personal

Întrebare din sală:

„De la linia ochilor în sus = formal/business. De la linia ochilor în jos (nas, gură) = personal.”

Marius: „Da, poate. Dacă mă uit la sursa sunetului (gura), vreau să decodific bine mesajul. Dacă mă uit în sus, sunt mai interesat de context decât de mesaj.”

Clipitul des

„Poate să fie strict medicală. Poate fi mental — nu vreau să văd ceva. Sau să-mi clarific imaginea. Întreabă persoana.”

Z2C — Limbaj Hipnotic (patternuri Milton)

De ce funcționează limbajul Milton

„Mintea conștientă procesează cantități limitate. Are nevoie de calupuri (propoziții). Punctul = finalul calupului. Cuvinte de legătură (și, în timp ce, după ce) → mintea așteaptă punctul, nu îl primește, claachează. Se deschide poarta subconștientului.”

„Când un mesaj nu poate fi procesat de mintea rațională, este procesat de subconștient. Mintea rațională analizează. Subconștientul acceptă.”

Pattern 1 — Cuvinte de legătură

„Și în timp ce vreau să-ți povestesc despre transă, și în timp ce îți povestesc despre transă, vreau să te gândești că după aceea îți va fi ușor să te relaxezi atât de bine, încât înainte nu te-ai fi gândit la asta.”

„Politicienii folosesc mult limbajul de genul ăsta.”

Pattern 2 — Citirea gândurilor

„Mă uit la voi și îmi dau seama că vă întrebați dacă veți putea folosi aceste tehnici.”

(Ilogic — Marius nu poate citi mintea — dar illogicul e procesat de subconștient.)

Pattern 3 — „Nu-i așa?” la final

„Nu pot să nu răspunzi la o întrebare. Nu-i așa? Așa e.”

„Folosește nu-i așa la finalul propoziției — devine întărire de comandă.”

Pattern 4 — Substantivare verbală (relația, fericirea, încrederea)

„Relația nu funcționează.” → illogic (relația nu există ca obiect, există doi oameni care relaționează).

„Mintea se lovește de informații care nu există → intră în transă. De aia e simplu să crezi concepte abstracte religioase. Toate aceste concepte sunt psihologice, nu au treabă cu spiritualitatea.”

Pattern 5 — Cauză-efect illogic

„În timp ce te așez pe scaun, o să-ți dezvolt încrederea în tine.”

„Cu cât auzi mai clar aerul condiționat, cu atât intri mai adânc în transă.”

„Cu cât nu crezi că se întâmplă acest lucru, cu atât se va amplifica capacitatea ta de a folosi limbajul hipnotic.”

Pattern 6 — Generalizări (mai mult, mai intens)

„Poți să te relaxezi mai intens decât ai făcut-o vreodată.”

„Mai intens” = comparativ cu ce? Mintea conștientă caută reper, nu îl găsește, claachează.

Pattern 7 — Iluzia alegerii

„Vrei să intri în transă acum sau peste câteva secunde?”
„Semnăm contractul azi sau mâine?”

Pattern 8 — Verbul „poate” ca permisiune

„Poți să te relaxezi mai intens.” → „Poți” = îți dau voie. Subconștientul: „În sfârșit am primit permisiunea, vreau să o fac.”

Pattern 9 — „Și chiar dacă X sau nu X”

„Și chiar dacă mâna ta stângă s-a încălzit sau nu s-a încălzit puțin, vei fi din ce în ce mai bun la a utiliza limbajul hipnotic.”

(Acoperă ambele variante. Comanda intră necondiționat.)

Pattern 10 — Citatele (poveste în poveste — stilul Bandler)

Bandler intră într-o benzinărie, povestește despre băiatul de la pompă, care povestește despre vărul Mark, care era cu un prieten care s-a întors din India, unde un guru le spusese: „IATĂ COMANDA”. După aceea închide poveste cu poveste, înapoi la mașina cu nevasta.

„Ați sesizat? A deschis poveste, a dat o comandă, a închis înapoi povestea. Cum te opui?”

„Dacă cineva acuză comanda: «Nu eu am zis. Prietenul meu a zis.»”

Pattern 11 — Manipulativ („tu nu fă ce zic eu”)

„Tu nu fă ce zic eu, fă ce vrei tu / fă ce e bine pentru tine.”

„Sub-mesajul: fă ce zic eu.”

„Foarte ușor de schimbat modul de gândire al celuilalt. Atenție — poate fi foarte manipulativ.”

Pattern 12 — Presupoziții

„Cât de ușor îți este acum să intri în transă față de zilele trecute?”

„Singurul semn de întrebare era despre «mai mult sau mai puțin». Faptul că **intri** este presuposiție acceptată.”

„Ce ți-a plăcut cel mai mult la această zi?” (Presupoziția: ceva ți-a plăcut.)

Inducția cu cuvinte-resurse

Cuvintele substantivate (din verbe) cu impact himnotic:

- iubire, curaj, putere, experiență, valoare, lumină, joacă, adevăr, încredere, siguranță, fericire, evoluție, inspirație, bunăstare, liniște, energie, gingășie, succes

„Nu speranță — cuvântul are presupoziii foarte negative, lipsite de resurse.”

Exercițiul în perechi: dictezi colegului 3 convingeri/resurse pe care le vrei. El îți șoptește la ureche transa cu acele cuvinte, strecurând mesaje.

„Atenție: nu schimbați forma în verb. În loc de «lumină» nu zici «și luminează acum» — l-ai scos din transă.”

Tehnica autobiografică finală — Cine sunt eu cu adevărat?

Marius încheie cu o lungă inducție:

„Cine ești tu? Nu cine ai vrea să fii, cine ești cu adevărat. Cine ești atunci când nu ai nume. Cine ești dincolo de funcția ta, dincolo de rolurile pe care le joci. Cine ești dincolo de emoțiile tale, de gândurile tale, de tot ceea ce conține creierul tău.”

„Dacă ai fi amnezic pentru o zi, cine ai fi în acel moment?”

„Există în interiorul tău un simț al eternității, o intuiție care îți spune că ești mai mult decât credeați.”

„Cine sunt eu cu adevărat?”

Toate transele sunt transe

„Poetii primesc aplauze pentru transele lor. Compozitorii primesc aplauze pentru transele lor. Preoții primesc bani pentru transele lor. Și eu primesc bani pentru transele mele. Un fel de preot sunt și eu.”

„Când simțiți emoție, când simțiți «mamă, cât de fain», sunteți în transă. E în regulă. Una dintre cele mai frumoase experiențe.”

Nu poți fi hipnotizat fără acord

„Nicio transă hipnotică nu poate fi indusă împotriva voinței celui alt. Dar mesajele subconștiente — nu sesizezi că accepți. Cele mai bune transe vin de la persoane cunoscute, autoritate.”

Provocarea finală — greșește mult

„Vă provoc, până data viitoare, să folosiți cât de mult puteți și să greșiți cât de mult puteți folosind limbajul hipnotic. Plăcându-ți să greșești, vei învăța mult mai repede.”

REFERINȚE CULTURALE M5

- **Milton Erickson** — hipnoterapie, povestea cu roșile
 - **Richard Bandler** — povești încuiate, citate, mesaje hipnotice la cursuri
 - **Tony Robbins** — Întrebarea Destinului
 - **Carl G. Jung** — imaginație pasivă, subconștient colectiv
 - **Darren Brown** — designerii cu cocos, polițistul, magazine cu hârtie albă, pisica, fizicianul ateist
 - **Pacepa** — „**Orizontul Roșu**” — Ceaușescu la NASA
 - „**Frumoasa Verde**” (film) — despre subconștient
 - **Harry Potter** — pozele care plutesc = amintiri prezente
-

CONCEPTE CHEIE PE SCURT

Concept	Esență
Asertivitate	A spune NU înainte ca să-ți ajungă cuțitul la os
În colon (mesaj)	Vorbești despre tine ca să intre direct la subconștientul celuilalt
Carusel de NU	3 momente intense de „gata stop” → ancoră de revoltă utilă
Întrebarea Destinului	Promisiunea inconștientă: „cum să-i mulțumesc pe părinți?”
Cutia opusă	Programul opus împinge programul vechi afară
Downtime / Uptime	Reverie / vigilență — alegi în ce frame înveți
Subconștient	99%, îngerul păzitor, nu înțelege NU
Autosugestie	2 săptămâni → gardianul cedează
Rupturile de logică	Inducție de transă (apa caldă a lacului de munte)
Citirea gândurilor	Pattern hipnotic (în NLP avansat)
Cuvintele de legătură	Suprasolicită mintea conștientă
„Nu-i așa?”	Întrebare la final → comandă
Substantivare	„Relația” / „fericirea” — concepte care nu există fizic
Iluzia alegerii	„Acum sau peste câteva secunde?”
Citatele Bandler	Poveste în poveste pentru a îngropa comanda
EMDR	Mișcări oculare pentru reprocessarea traumelor
Indici oculari	6 direcții = procesări mentale (V-A, V-C, A-A, A-C, dialog, K)