

# MODUL 5 — APLICĂRI ȘI EXERCIȚII PRACTICE

---

## Subconștient, Asertivitate și Modelul Milton

**Scop:** ghid practic de aplicare în viața de zi cu zi, în coaching, în terapie, în vânzări, în comunicarea de cuplu și de familie. Fiecare tehnică din modul are aici minim un context concret + protocol pas cu pas + capcane comune + ce s-ar putea schimba după 2-4 săptămâni de practică.

---

## SECȚIUNEA 1 — ASERTIVITATEA ZILNICĂ (a spune NU)

### Aplicare 1.1 — Antrenamentul micilor NU

**Context:** nu ai zis NU la lucruri mari de ani de zile. Începe cu cele mici.

**Protocol săptămânal:**

- Zi 1: refuză un mic favor pe care ți-l cere cineva apropiat („nu, mulțumesc, nu astăzi”), fără justificare
- Zi 2: refuză o invitație („nu este ce-mi doresc azi”)
- Zi 3: refuză o ofertă comercială telefonică („mulțumesc, nu mă interesează”, și închide)
- Zi 4: refuză să răspunzi la un mesaj care te epuizează (timp de 24h, fără explicație)
- Zi 5: refuză o cerere de favor de la un coleg
- Zi 6: refuză o tradiție familială mică (porția mare, paharul în plus)
- Zi 7: observă în jurnal — care a fost cel mai greu și de ce

**Capcane:**

- Vocea internă „dar e nepoliticos” → reformulează: „nu vreau” e singurul argument valid
- Tentația de a justifica în paragrafe → spune „nu” și taci

**După 2-4 săptămâni:** timpul de reacție între „simt nu” și „spun nu” scade de la zile la minute. Sentimentul de vinovăție post-NU scade. Frustrarea care se transforma în agresivitate scade.

---

### Aplicare 1.2 — Caruselul de NU pentru o decizie blocată

**Context:** ai o relație, un job, o obligație familială pe care simți că trebuie să o termini, dar nu reușești.

**Protocol (~25 minute):**

1. **Așezat pe scaun**, ochii închiși. 3 respirații lente.
2. **Identifică 3 momente** din viața ta în care ai zis cu adevărat „GATA, AJUNGE!” și ai oprit ceva. Notează intensitatea fiecăruia pe scala 1-10. Vrei toate la 8+ — dacă nu, schimbă scena.
3. **Trăiește scena 1** (asociat, nu disociat) — corp, emoție, energie. Cum stăteai?

Ce-ai simțit fizic?

**4. Repetă pentru scena 2 și 3.**

**5. Construiește mental caruselul** — cele 3 scene se învârt în jurul tău. Tu ești axul. Imaginile alternează rapid.

**6. Pune persoana sau situația** de care vrei să spui NU în fața ta, în interiorul cercului.

**7. Cu voce tare**, fizic, simțind în corp: „GATA! AJUNGE!” — repetă până simți că-ți vibrează corpul.

**8. Verifică** — mai apare vinovăția? Dacă da, repetă (pasul cheie e ca NU-ul să nu lase loc de vinovăție).

**Capcane:**

- A te gândi la scenele de „gata” în loc de a le **trăi** — nu funcționează din șezlong
- Persoana în centru e prea aproape (te poate intimida) — pune-o la distanță

**După aplicare:** decizia se ia mai ușor în următoarele 1-3 zile. Senzația „nu pot, dar trebuie” devine „pot și aleg”.

---

**Aplicare 1.3 — Reformularea către părinți (chiar morți)**

**Context:** dialogul intern cu tatăl/mama a încetat de mult, dar programul lor mental îți coordonează deciziile.

**Protocol:**

1. Identifică o situație recentă în care ai cedat în fața programului parental („așa e bine să fac”, „mama ar fi fost supărată dacă n-aș fi...”)
2. Scrie pe hârtie: „Tu, voce-a-mamei (sau tată), spune-mi ce vrei de la mine în această situație.” Notează exact ce ar zice.
3. Răspunde cu voce tare — nu mamei tale (poate fi moartă) — ci **vocii ei**

**interiorizate:**

„Te aud. Înțeleg de unde vine. NU acum. Eu aleg altceva.”

4. Repetă procedura pe minim 3 situații zilnic timp de 2 săptămâni.

**Capcane:**

- Vinovăție post-NU („cum poți să spui NU mamei tale?”) — formulează: „Spun NU programului mental, nu omului. Programul nu e ea.”
- Confruntarea fizică cu părintele viu (nu e necesară). Dialogul intern e suficient.

**După 2 săptămâni:** vocile interne devin observabile. Apare „spațiul” între programul vechi și decizia ta nouă.

---

**Aplicare 1.4 — Gestionarea cuiva care se învâрте cu „o să pățești tu”**

**Context:** cineva (părinte, partener, vecin) îți aruncă comenzi negative camuflate ca grijă: „o să pățești tu, ai grijă să nu te îmbolnăvești de ficat”.

### **Protocol mental rapid (Metamodel + dezidentificare):**

1. **În clipa primei comenzi**, observă: „Aceasta este o presuposiție / cauză-efect / blestem informal.”
2. **Întrebare internă**: „Cu ce autoritate? Cum, exact, va trebui să se întâmple? De unde știi?”
3. **Reformulare conștientă**: „Această persoană are nevoie să-mi creeze cauză-efect. Eu nu accept programul.”
4. **Răspuns extern minim**: „Vom vedea.” (Nu intra în argumentație, e amplificare.)

### **Capcane:**

- Furia care duce la sparci farfuria → ai zis NU prea târziu
- Justificarea exhaustivă („nu, vezi, eu fac asta și asta și asta”) → activezi ego-ul, nu protejezi

**După 2-4 săptămâni**: comenzile negative ale celorlalți rebound — nu mai intră în subconștient. Poți rămâne în relații cu oameni care „blestemă”, fără să fii afectat.

---

## **SECȚIUNEA 2 — DOWNTIME / UPTIME (schimbarea stării de conștiință)**

### **Aplicare 2.1 — Comutarea conștientă în uptime pentru învățare**

**Context**: trebuie să citești o carte tehnică, să asculți un curs important, să rezolvi o problemă complexă.

### **Protocol** (~3 minute):

1. Observă-ți starea actuală: somnolență, plapane grele = downtime; ceafa tensionată, atenție focalizată = uptime
2. Dacă ești în downtime, schimbă fizic: ridică-te, mișcă-te, bea apă rece pe față
3. **Asociază-te cu un eveniment-resursă** — un moment în care erai în uptime (de exemplu, condusul cu viteză pe autostradă)
4. **Trăiește acel moment** — corp, ceafa, claritatea
5. **Adu starea aceea în prezent** — observă cum ceafa devine mai tensionată, atenția se ascuțește
6. **Folosește ancora**: cuvântul „vigilant” rostit mental + un gest discret (apăsă degetul mare pe arătător)

### **Capcane:**

- A încerca să studiezi în downtime „pentru că e mai relaxat” — pierdere de timp, informația nu se fixează
- A confunda anxietatea cu uptime — uptime e claritate calmă, nu hipervigilență

**După 2 săptămâni**: comutarea devine automată. Citirile lente devin lente prin alegere, nu prin ceață mentală.

---

## Aplicare 2.2 — Instalarea ancorei „vigilant"

### Protocol unic (15-20 minute):

1. Stai confortabil. Intră în downtime: respirație lentă, plapane grele, atenție către interior
2. Stai în starea aceea 2-3 minute, savurează-o
3. **La cuvântul „vigilant" rostit clar (de tine sau de un partener)**, schimbă brusc: deschide ochii, ridică spatele, fixează-ți atenția asupra unui obiect din cameră, fii ca la condus rapid
4. Stai în uptime 30 de secunde
5. Revino în downtime
6. Repetă comutarea 5 ori

**După instalare:** cuvântul „vigilant" rostit mental sau auzit declanșează automat starea. Util în ședințe somnoroase, conversații lungi, șofatul nocturn.

---

## Aplicare 2.3 — Photo-reading (citirea în transă)

**Context:** ai 200 de pagini de citit pentru un examen, dar nu ai timp de profunzime.

### Protocol Marius:

1. Intri în downtime profund (5 minute de pacing pe respirație + cuvinte-trezitoare)
2. Cu ochii deschiși, **deschide cartea**
3. **Privește pagina ~5 secunde**, fără a citi linear — fotografiezi întreaga pagină
4. **Întoarce pagina rapid**. Următoarea, următoarea, următoarea.
5. Treci toată cartea în 15-20 de minute
6. **Nu te aștepta să-ți amintești conștient**. Informația e în subconștient.
7. **Peste 2-3 săptămâni**, când îți pui întrebări legate de subiect, răspunsurile vin „de unde" — sunt din photo-reading.

### Capcane:

- Tentația de a citi linear — anulează photo-reading-ul (devine citire normală lentă)
- Aștepti rezultate imediate — nu, are nevoie de 2-3 săptămâni de „sedimentare"

**Limitări:** nu funcționează pentru material care necesită aplicare imediată precisă (formule matematice, cod). Funcționează pentru sinteze, idei, concepte.

---

## SECȚIUNEA 3 — PROGRAMAREA SUBCONȘTIENTULUI

### Aplicare 3.1 — Tehnica „cutia opusă" pe o convingere limitativă

**Context:** ai o convingere subconștientă identificată („n-o să reușesc niciodată", „nu merit", „o să dor oasele când îmbătrânesc").

### Protocol (45-60 minute):

1. **Identifică formularea exactă** a convingerii vechi. Scrie-o pe hârtie.
2. **Formulează convingerea opusă, pozitiv, prezent, simplu:**
  - „N-o să reușesc niciodată" → „Pot să reușesc"

- „Nu merit" → „Merit ce mi se întâmplă bine"
- „O să dor oasele" → „Corpul meu rămâne sănătos, flexibil, puternic"
- 3. **Intră în transă profundă** (folosește inducția cu lacul de munte, 15-20 minute)
- 4. **În adâncul transei**, rostește mental convingerea nouă, cu toată emoția pe care o poți accesa
- 5. **Vizualizează**: cutia veche iese din depozit, cutia nouă o împinge afară
- 6. **Stai în starea aceea** încă 5-10 minute, fără să forțezi
- 7. **Ieși gradual din transă**, păstrând starea

**Repetare:** o sesiune profundă e suficientă teoretic. Dacă nu vezi efecte în 2-3 săptămâni, repetă.

#### **Capcane:**

- Transa superficială (5 minute) — nu funcționează, gardianul rămâne activ
- Formulare cu negație — „nu mai vreau să fiu deprimat" → subconștientul vede „depresia"
- Așteptările imediate — programul vechi cedează în zile-săptămâni, nu instant

### **Aplicare 3.2 — Identificarea Întrebării Destinului**

**Context:** nu înțelegi de ce repeți același pattern în viață (perfecționism epuizant, supunere, workaholism, relații în care te sacrifici).

#### **Protocol (60-90 minute):**

1. **Stai liniștit**, jurnal la îndemână. Întrebare cheie:

„Ce reproșau părinții mei la mine, copil fiind? Care era motivul cel mai frecvent al supărării lor?"

2. Notează 3-5 reproșuri tipice. Caută cele de **dinainte de adolescență** (la adolescență, copilul se rebelează, nu mai aderă inconștient).

3. Pentru fiecare reproș, scrie **opusul**:

- „Ești bleagă, nepricepută" → „Voi fi perfecționistă"
- „Ești obraznic" → „Voi fi mereu supus, voi tăcea"
- „Mănâncă tot din farfurie" → „Nu am voie să zic stop, oricât e de greu"
- „Farfurile bune doar la musafiri" → „Tu ești pe locul 2, ceilalți sunt pe locul 1"

4. Compară opusele cu **patternul tău repetitiv** în viață. Care se potrivește cel mai bine?

5. **Asta e Promisiunea Destinului tău** — comanda inconștientă din copilărie.

#### **Pasul de eliberare:**

- Verbalizează cu voce tare: „Aceasta a fost promisiunea mea, în mintea de copil. Astăzi, ca adult, **îmi retrag promisiunea**. Nu mai datorez părinților mei această promisiune. Sunt liber să trăiesc altfel."
- Repetă timp de 2 săptămâni, în transă, simțit profund.

#### **Capcane:**

- A confunda Promisiunea cu o decizie conștientă recentă — caută stratul cel mai

vechi

- A simți vinovăție când îți retragi promisiunea — e normal. E un proces de doliu.

### Aplicare 3.3 — Reformularea avertizărilor către copii

**Context:** ai obiceiul să-i avertizezi pe copii cu „să nu cazi”, „să nu te lovești”, „să nu pățești ceva”.

**Protocol — comutarea limbajului:**

În loc de...	Spune...
„Să nu cazi”	„Stai cu picioarele bine pe pământ”
„Să nu te lovești”	„Mergi cu grijă”
„Să nu pățești ceva”	„Rămâi în siguranță”
„Să nu uiți”	„Reține bine”
„Să nu te îmbolnăvești”	„Stai sănătos”
„Să nu vorbești cu străini”	„Vorbește cu cei pe care îi cunoști”

**Practică:** când deschizi gura să spui „să nu...”, oprește-te. Reformulează în pozitiv.

**După 1-2 luni:** copilul începe să asocieze instrucțiunile cu starea pozitivă, nu cu pericolul. Anxietatea generală scade.

## SECȚIUNEA 4 — INDUCȚIA DE TRANSĂ

### Aplicare 4.1 — Inducția de auto-transă (5-7 minute)

**Context:** ai nevoie de relaxare profundă, regenerare, acces la subconștient pentru o întrebare.

**Protocol:**

1. **Mediu:** telefon mod avion, cameră liniștită, 20 de minute neîntrerupte
2. **Pacing pe corp:** ochii închiși, atent la respirație, la senzațiile din mâini, picioare, spate
3. **Cuvinte-trezitoare** (lent, savurat):
  - Relaxare. Liniște. Pace. Calm. Blândețe. Încredere.
4. **Identifică care cuvânt rezonază cel mai mult** — repetă acel cuvânt mental
5. **Visualizează** scena ta de relaxare (lac, plajă, pădure, orice)
6. **Strecoară contradicții logice** (apa caldă a lacului de munte) — adâncesc transa
7. **Pune întrebarea ta** subconștientului în transă profundă
8. **Așteaptă răspunsul** — primul gând care vine, fără analiză
9. **Ieși gradul:** 1, 2, 3 — deschid ochii.

**Capcane:**

- Aștepti un răspuns „clar”. Răspunsul vine în următoarele zile, ca insight neașteptat.
- Forțezi durata. 5 minute reale > 30 minute forțate.

## Aplicare 4.2 — Inducția pentru altcineva (cu acord)

**Context:** cineva drag are o stare anxioasă și ți-a cerut să-l ajuți să se relaxeze.

**Protocol — varianta lacului de munte:**

1. Stai față în față sau lângă persoană. **Verifici acordul:** „Ești de acord să te ghidez într-o relaxare?”

2. **Pacing pe realitate:**

„Vezi lumina prin pleoapele tale închise? Auzi sunetul vocii mele? Simți senzațiile confortabile din corpul tău?”

3. **Adâncire:**

„Pe măsură ce respiri, plapanele devin mai grele, mușchii feței se relaxează.”

4. **Inducția lacului** (texta scurt):

„Plutești pe apa caldă a unui lac de munte. Deasupra ta, un cer albastru. Un stol de păsări care îți iau pe aripile lor toate grijile, toate supărările. Și în timp ce respiri, simți că în interiorul tău ai toate resursele. Subconștientul tău este aliatul tău cel mai puternic.”

5. **Comenzi pozitive ancorate:**

„Mintea ta conștientă va folosi la maxim resursele subconștientului. Te eliberezi de convingeri limitative.”

6. **Ieșire:** „Revii ușor. 1, 2, 3. Deschide ochii când ești gata.”

**Capcane:**

- A scoate brusc din transă (poate da amețeli) — ieșire mereu graduală
- A induce transa cuiva care nu vrea — neetic, inutil, nu funcționează

---

## Aplicare 4.3 — Întrebarea subconștientului pentru un simptom

**Context:** ai durere recurentă (cap, spate, stomac) fără cauză medicală evidentă.

**Protocol** (după ce ai exclus cauzele medicale):

1. **Intră în transă** (15-20 minute)

2. **Localizează durerea** — unde e, ce intensitate, ce formă

3. **Adresează direct simptomului:**

„Subconștientule, ce mesaj vrei să-mi transmiți prin această durere? Ce trebuie să știu?”

4. **Așteaptă răspunsul** — primul gând, primul cuvânt, prima imagine

5. **Verifică:** dacă răspunsul e ceva ce **deja știi** („relaxează-te, lucrează mai puțin”), e fals — vine din conștient. Adâncește transa, pune întrebarea din nou.

6. **Răspunsul corect** = surpriză, prima reacție „N-are cum”

7. **Mulțumește** subconștientului. Notează răspunsul când ieși din transă.

8. **Acționează** — răspunsul subconștientului cere o schimbare comportamentală sau emoțională

**Capcane:**

- Te mulțumești cu primul răspuns (care e conștient)
  - Aștepți instant — uneori răspunsul vine după 2-3 sesiuni
- 

## SECȚIUNEA 5 — INDICII OCULARI ÎN COMUNICARE

### Aplicare 5.1 — Calibrarea unui prieten

**Protocol — 10 minute exercițiu:**

1. Stai față în față, în lumină bună
2. Pune întrebări simple, observă **prima direcție** a privirii (nu unde se așază):
  - „Care e culoarea perdelelor din camera ta?” → ar trebui stânga sus (V-amintit)
  - „Cum ar suna o vioară transformându-se în mieunatul unei pisici?” → dreapta lateral (A-construit)
  - „Cum se simte nisipul fierbinte sub talpi?” → dreapta jos (K)
  - „Ce ai face cu o baghetă magică?” → dreapta sus + dreapta jos
3. **Notează** dacă persoana respectă schema standard sau e inversă (stângaci atipic)
4. **Marchează** întrebările unde a trecut prin **mai multe etape** (de exemplu, „vocea bunicii”: V-amintit → A-amintit, pentru că trebuie să-și amintească imaginea bunicii ca să-i acceseze vocea)

**De ce e util:** după calibrare, în conversațiile reale poți pune-te pe lungimea de undă a celui alt mult mai precis.

---

### Aplicare 5.2 — Pacing pe procesare în coaching

**Context:** clientul vine cu o dilemă. Vrei să creezi raport profund.

**Protocol în timpul ședinței:**

1. **Observă unde se uită** clientul după fiecare întrebare a ta (prima direcție)
2. **Adaptează limbajul** la procesare:
  - Stânga sus (V-amintit): „**Ai văzut** asta în trecut?”
  - Dreapta sus (V-construit): „Cum **ar arăta** dacă ar funcționa?”
  - Stânga lateral (A-amintit): „Ce **ți-a spus** vocea aceea?”
  - Dreapta jos (K): „Cum **te simți** când te gândești la asta?”
  - Stânga jos (dialog intern): „Ce **îți spui** acum?”
3. **Dacă clientul e blocat fix într-o direcție** (de obicei dreapta jos = emoție), invită mișcarea: „Și dacă ai privi în sus, ce **ai vedea**?”
4. **Privirea fixă pe o direcție** = blocaj traumatic. Lasă persoana în procesare; nu o forța.

**Capcane:**

- A te uita atât de mult la indicii încât pierzi conexiunea umană
  - A trage concluzii rapide din 1-2 priviri — calibrează zilnic
-



## SECȚIUNEA 6 — LIMBAJ MILTON ÎN VIAȚA REALĂ

### Aplicare 6.1 — În cuplu — adâncirea conexiunii

**Context:** vrei să introduci o idee, o dorință, fără confruntare.

**Tehnica „spune o singură dată”:**

1. Construiește fraza cu grijă (gândește 5 minute)
2. Spune-o **o singură dată**, în context emoțional pozitiv (nu în mijlocul certei)
3. **Nu repeta.** Lasă să acționeze 2-3 săptămâni.
4. Partenerul va veni cu „ideea” ca a lui — perfect.

**Exemplu:**

„M-am gândit ce ar fi dacă într-un weekend am încerca să nu aducem niciuna dintre familiile noastre în discuție. Nu trebuie să-mi răspunzi acum, e doar o idee.”

(Cuvinte de legătură + permisiune + presupuziție „nu trebuie să răspunzi” = „te las să procesezi în voie”.)

---

### Aplicare 6.2 — În vânzări/coaching — semnătura

**Context:** vrei un acord/semnătură fără presiune directă.

**Pattern „iluzia alegerii”:**

- „Semnăm contractul azi sau mâine vrei să mai citești o dată?”
- „Începem ședința cu metoda A sau cu metoda B?”
- „Plățiți cu cash sau cu card?”

Ambele variante implică acceptarea principală.

**Pattern „presupoziție îngropată”:**

- „Cât de mult o să-ți placă să folosești această tehnică în următoarele luni?” (Presupoziția: o vei folosi.)
- „Cât de repede o să-ți dai seama că asta era ce căutai?” (Presupoziția: era ce căutai.)

**Limita etică:** folosește pentru deschiderea minții la lucruri **care chiar sunt în beneficiul clientului**. Nu pentru manipulare reală — backfire-ul vine în 6 luni (clientul se trezește, simte că a fost manevrat, reputația se duce).

---

### Aplicare 6.3 — Cu adolescenți — traversarea rezistenței

**Context:** copilul tău nu vrea să facă temele, să se ducă la doctor, să comunice.

**Tehnica „tu nu fă ce zic eu, fă ce vrei tu”:**

„Eu nu te oblig să faci temele acum. Tu decizi când. Faci ce e bine pentru tine.”

(Sub-mesaj subconștient: temele se vor face. Dar fără rezistența la autoritate.)

**Tehnica „și chiar dacă X sau nu X”:**

„Și chiar dacă tu crezi că matematica nu îți place sau nu, vei fi din ce în ce mai bun la lucrurile care contează pentru tine.”

(Acoperă ambele variante. Comanda principală e necondiționată.)

### **Tehnica citatelor (poveste-în-poveste):**

„Săptămâna trecută vorbea un coleg cu mine despre fiul lui, care e cam de vârsta ta. Și fiul lui i-a spus: «Tată, m-am hotărât. Vreau să încerc lucrurile noi, chiar dacă mi-e teamă.» Și colegul meu a fost atât de mândru. Mă rog, să-ți povestesc ce s-a mai întâmplat la munte...”

(Comanda îngropată = „vreau să încerc lucrurile noi”. Atribuită altui personaj, deci nu se opune.)

---

## **Aplicare 6.4 — În prezentări publice — instalare de stare**

**Context:** ai o prezentare. Vrei ca audiența să fie atentă, deschisă, dispusă să acționeze.

### **Pacing pe realitate la început:**

„Sunteți aici, în această sală. Auziți vocea mea. Vedeți slide-ul din spate. Și **în timp ce** vă pregătiți să ascultați, **observați** că deja începeți să vă întrebați cât de util va fi ce urmează.”

(Pacing V-A + cuvânt de legătură + citirea gândurilor + presupoziție „va fi util”.)

### **Inducție de atenție prin contradicție:**

„Aici, pereții au urechi. Aici, fiecare slide vorbește. Și fiecare cuvânt al meu va rezona cu o decizie pe care, **înainte de a intra în această sală**, ați luat-o deja, fără să știți.”

(Metafore vii + presupoziție implauzibilă acceptată.)

### **Pattern citatelor:**

„Am avut o conversație cu un client săptămâna trecută. El mi-a spus: «Marius, **eu vreau** să transform compania asta». Și mi-a venit în minte cuvintele lui Carl Jung: «**Cunoaște-te pe tine însuși.**» Și de aici a început toată discuția pe care vreau să v-o povestesc...”

(Două comenzi îngropate, atribuite altora.)

---

## **Aplicare 6.5 — În conflicte — dezamorsare**

**Context:** cineva țipă la tine, te acuză, te aruncă cu cauze-efecte.

### **Bypass-ul mental rapid:**

1. **În prima secundă:** identifică patternul. „Aceasta este o cauză-efect / generalizare / citire de gânduri.”
2. **Obs interna:** „Persoana are o nevoie. Nu e despre mine.”
3. **Răspuns extern:** dacă ai răspuns, fii minim. „Aud.” „Înțeleg.” (Pacing pe emoția lor, nu pe conținut.)
4. **NU intra în argumentare** (intri în programul lor).
5. **Dacă persoana cere acțiune,** formulează-ți răspunsul **după** ce furtuna trece (5-30 minute).

**De ce funcționează:** conflictele se hrănesc cu reacția ta. Fără reacție, energia lor scade. Identificarea patternului te scoate din câmpul emoțional și te pune în meta-poziție.

---

## **SECȚIUNEA 7 — EXERCIȚII DE GRUP (pentru cursanți / facilitatori)**

### **Exercițiu 7.1 — Antrenamentul micilor NU în pereche**

**Format:** 30 minute, 2 cursanți.

**Roluri:** A = solicitant; B = refuznic.

**Solicitări:** „dă-mi telefonul tău”, „împrumută-mi 500 lei”, „spune-mi un secret”, „acceptă-mă pe Facebook” — escaladare progresivă în intimitate.

**Sarcina lui B:** spune „nu”, fără justificare, în 5 forme diferite („nu”, „nu vreau”, „nu astăzi”, „nu este pentru mine”, „nu e ce-mi doresc”).

**Schimbă rolurile.**

**Debriefing:** Care formă a fost cea mai grea? Ce-ai simțit fizic? Care formă te-a făcut să te simți cel mai liber?

---

### **Exercițiu 7.2 — Inducția în pereche cu cuvinte-resurse**

**Format:** 20 minute pe persoană, total 40 minute.

**Pași:**

1. A scrie pe hârtie 3 convingeri/resurse pe care le dorește („mai multă încredere”, „să mă simt relaxat în public”)
2. Dă hârtia lui B
3. B citează la urechea lui A o transă în care strecoară aceste mesaje, folosind cuvintele substantivate (iubire, curaj, putere, lumină, încredere, fericire) în propoziții lungi cu cuvinte de legătură
4. Schimbă rolurile

**Capcane comune:**

- B își caută logica în frază — anulează transa
- B schimbă substantivele în verbe — scoate persoana din transă

**Debriefing:** care cuvânt a rezonat cel mai mult? Ce s-a întâmplat în corp?

---

### Exercițiu 7.3 — Calibrarea indicilor oculari în pereche

**Format:** 15 minute pe persoană.

**Întrebări de calibrare** (pentru observator A; B răspunde):

- V-amintit: „Care era culoarea ușii din bucătăria copilăriei?”
- A-amintit: „Cum suna refrenul melodiei tale preferate de la 16 ani?”
- V-construit: „Cum ar arăta un elefant cu blană albastră?”
- A-construit: „Cum ar suna un câine miorlăind ca o pisică?”
- K: „Cum se simte burete-ul ud în mână?”
- Dialog intern: „Ce-ți spui când greșești?”

A notează direcția primă a privirii. Compară cu schema standard.

**Debriefing:** A merge pe schema standard sau e inversă? Ce întrebări au generat **traversări de zone** (de exemplu V-amintit înainte de A-amintit)?

---

## SECȚIUNEA 8 — PROVOCAREA LUI MARIUS (între module)

„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.”

**Sarcină săptămânală:**

- Folosește **minim 3 patternuri** Milton pe zi în conversațiile naturale
- Notează în jurnal: ce pattern, în ce context, ce reacție
- Acceptă greșelile — sunt date de antrenament
- La sfârșitul săptămânii, identifică cele 2 patternuri care îți „intră” cel mai natural — adâncește-le

**Sarcină de transformare personală:**

- Identifică **Întrebarea Destinului** ta (Sec 3.2)
  - Aplică **Carouselul de NU** pe o decizie reală (Sec 1.2)
  - Practică **inducția de auto-transă** zilnic, 7 zile (Sec 4.1)
- 

## CHECKLIST FINAL PENTRU FACILITATORI

Folositi ca criteriu pentru a verifica dacă un cursant a integrat M5:

- [ ] Poate spune NU fără vinovăție pe lucruri mici
- [ ] Identifică în limbajul propriu și al celorlalți minim 5 patternuri Milton
- [ ] Distinge downtime de uptime în propria experiență
- [ ] Poate induce auto-transă în 5-7 minute
- [ ] Cunoaște schema indicilor oculari și a calibrat-o pe minim 3 persoane
- [ ] Și-a identificat propria Întrebare a Destinului

- [ ] A făcut minim o dată tehnica „cutia opusă” pentru o convingere personală
- [ ] Cunoaște limita etică — nu folosește limbajul Milton pentru manipulare reală
- [ ] Poate ghida pe altcineva într-o transă de relaxare scurtă
- [ ] A reformulat avertizările negative către copii/apropiați în pozitiv

**Praf de stele finale:** cursantul nu mai trăiește la suprafața conștientului 1%. A intrat în dialog conștient cu cele 99% rămase.