

# MODUL 6 — NLP Practitioner București 2024

## — EXHAUSTIV

---

**Tema modului:** Recadrare (reframing) și Părți Interioare (Parts Therapy). Modulul 6 din 8 al practitionerului. Pivotal de la lucrul pe submodalități/ancorare (M1-M5) către lucrul cu structuri psihologice mai profunde — primul pas spre psihologia transpersonală care se va deschide la Master.

**Structură:** 2 zile × 4 sesiuni. **Ziua 1** = recadrarea (după recapitulare detaliată a transei și TDS din M5). **Ziua 2** = oameni dificili ca proiecții + sistemul părților interioare (terapia părților) cu demo de elicitare.

**Traineri:** Horia Radu (lead) + Marius Mutu (intervenții, întrebări de calibrare). Echipa: Valentin (foto/tehnică), Aurelia, Eddie (sunet), Andrei (ușă/ghid sală), Cristina, Andreea, Elena, Simona, Flavia, Cristina Sagan, Diana (plăți).

**Notă editorială:** un fișier Z2-C1 există în transcrieri ca duplicat al Z2-C — se tratează ca o singură sesiune.

---

### ZIUA 1 — Recadrarea (Reframing)

#### Z1A — Recapitulare transă, TDS, autohimnoză, sabotaj

**Cadraj de deschidere.** "Modulul 6, ziua 1, partea 1. Vă vine să credeți? Nici mie." Mai e acest modul plus încă două (M7, M8) și gata. Aplauze pentru echipă (Valentina, Aurelia, Eddie, Andrei).

**Concept-cheie introdus.** "Cine predă, învață" (chi docet, discit). În era digitalizării, abilitatea de a explica ce știi altora este super-valoare. Exemplu: Robert Buliga (m-rzic.terepi.ro), psiholog/psihoterapeut, l-a învățat pe Horia că nu știe să respire (clarinet conservator). "Majoritatea respirați greșit — din capul pieptului, superficial, anxios, pe pilot automat." Mesajul: în voi există valoare/abordare/stil care ar servi altor oameni dacă v-ați expune. Piramida nivelurilor (Dilts) — vocația apare când întrebi "cui servesc?", nu "cum fac bani?"

**Citatul ancoră.** "Stăpânești supraviețuirea deja. Acum e momentul să începi să trăiești."

#### Recapitulare M5 — Transa.

- Definiție: stare naturală a minții, atenția focalizată intens în interior, puțin spre deloc spre exterior. "Hipnoza n-a fost inventată — a fost descoperită. Hipnoza este un proces care folosește o transă naturală a minții."

- Distincție: **Transă ≠ Meditație**. "Transa te duce în subconștient, meditația te duce în supraconștient." Meditația e starea de non-minte, observator (poziția 3).

"Meditație ghidată este un non-sens" — construcție lingvistică acceptată pentru că funcționează (lumea de pe YouTube înțelege ce să caute), dar tehnic transă auto-ghidată. Discuție cu Andra despre supraconștient: "În subconștient vezi, auzi,

percepi; în supraconștient e liniște completă."

- Distincție: **Mintea ≠ Creierul**. "Mintea este psihologică, creierul este anatomic." Subconștientul nu e în creier, e în minte. SAR (sistemul reticular activator) este în creier.

- Recomandare carte: **Daniel Kahneman — Gândire rapidă, gândire lentă** ("door-stopper", premiul Nobel pentru economie).

- Sindromul fierarului roșu (SAR): te concentrezi pe o mașină, începi să o vezi peste tot. Corolar: poți să te concentrezi pe oameni răi/oportunități/recunoștință și brusc apar mai des.

**Up-time / Down-time.** Up-time = stare de veghe rațională, conștientă, matematică. Down-time = stare de transă, relaxare, defocalizare exterioară, pilot automat al subconștientului. Up and down toată ziua. "Foarte mare parte din zi noi o petrecem în starea de transă."

### **Efectele transei (recap).**

1. **Distorsiunea temporală** — dispare percepția timpului. Întreabă-te dacă a fost în favoarea sau defavoarea ta. Întrebare-ancoră: "Câte trec ani în timp ce tu ai aceeași problemă?"

2. **Halucinația pozitivă** — vezi lucruri care nu există. Exemplu: ești convins că ai pus cheile pe frigider. Sau: în conflict, susții un punct de vedere și îți dai seama în timp ce-l explici că greșești, dar continui. "E mai important să ai dreptate atunci decât adevărul."

3. **Halucinația negativă** — sunt lucruri evidente fix în fața ta și nu le vezi. Exemplu cuplu: "Draga mea, unde sunt cheile?" — vine partenera, sunt fix în fața ochilor lui.

**TDS — Travel Down Inside / Căutare Trans-Derivațională.** "Procesul prin care mintea noastră intră în transă." Sursă: Manual de utilizare al creierului Vol.1 — Hall & Bodenheimer (manualul de Practitioner, "carte așa mare, lată și groasă").

**Demo TDS în sală.** Horia pronunță "cățel". Jumate din sală vede animal, jumate vede cățel-de-usturoi/pasăre. Concluzie: "Harta nu e teritoriul — premisa NLP demonstrată empiric." Mintea nu suportă bucla deschisă, pleacă să caute sens în baza ei de date.

**Cuvinte concrete vs cuvinte vagi.** Scaun, marker, pahar, cămașă = concrete (le pot pune într-o roabă). Iubire, prietenie, suflet, spirit, iluminare, credință, manifestare = nominalizări vagi → mintea pleacă să caute interpretarea proprie. "Iubire înseamnă complet altceva pentru fiecare dintre noi."

**Trans de autoritate.** Tu pui o întrebare → cineva cu autoritate răspunde → tu nu contești → ai acceptat transa lui. "Asta a făcut Hitler. Asta fac liderii de sectă. Asta face și Putin."

**Anecdotală summit NATO 2008 (București).** Horia, student academia poliție anul 3, ofițer de legătură. Două gafe de securitate: (1) ajuns lângă Putin la Palatul Parlamentului din cauza unui malac de la Secret Service care i-a făcut cu ochiul greșit interpretând tag-ul portocaliu ("eram giugiuc, jumate cât sunt acum, bărbierit, fără privire arogantă, a presupus că sunt de-al lor"); (2) la Ateneu, un om de la

Secret Service închide ușa, "stay", și după 15 secunde intră George W. Bush + soția + Băsescu + Maria. "Am uitat să respir. Am stat ca și cum acolo trebuie să fiu — când ești undeva unde nu trebuie să fii, nu semnalizezi." Punct: cineva a luat decizie pe baza unei concluzii (TDS), nu pe baza realității.

**Conflicte interioare în transă.** "Majoritatea problemelor pe care le avem în viața noastră le avem pentru că suntem într-o transă din care nu știm să ieșim."

**Atașamentul de problemă.** "Nu știi cine aș mai fi eu dacă nu aș avea problema asta." Identitatea legată de problemă. Transa hipnotică e confortabilă; nu vrem să ieșim chiar dacă doare. "Pentru unii durerea e plăcută. Pentru unii durerea confirmă faptul că sunt importanți, că sunt victime."

**Directiv vs non-directiv.** Horia nu e directiv: "E mai ușor pentru mine să nu-ți spun ce să faci." Întrebări = oglindă. "Răspunsul pe care ți-l da ușor — te-ai luptat cu el."

**Cele două povești Bandler (autohimnoză și schimbarea de transe — sursa: Bandler era chemat la cazurile imposibile).**

Povestea 1 — Iisusul. Pacient psihiatric convins că e Iisus, "doar acum m-am revelat mie însumi". Bandler vine cu un singur conversație: "Ești sigur? — Da. Atunci nu vrei să renunți la convingerea că ești Iisus? — Nu." Bandler închide ușa. A doua zi se îmbracă în pilot, ia 2 prieteni îmbrăcați romani (cu teacă, mantie, cască), revine: "Am venit să-ți iau măsuri." Pe geam — actori care ridică o cruce. Pacientul reîntră în funcționalitate în câteva minute, primește tratament, e externat în câteva săptămâni, devine om echilibrat. Diagnoza Bandler: "Doar i-a schimbat convingerea, schimbându-i convingerea s-a dezactivat transa."

Povestea 2 — Diavolul. Pacient blând, iubitor, convins că vorbește cu diavolul nopțile la 3. Bandler petrece jumătate de oră să-i extragă strategia (metamodel, precizie, "cum arată, ce mantie are, ce-ți spune"). Echipa anesteziază pacientul jumate de zi, construiește scenografie cu efecte de teatru exact pe rețeta lui. La 3 noaptea, vine "diavolul": "Ne-au prins! Misiunea ta de azi înainte: te porți ca un om foarte bun, blând, profesionist, valoros. Vei câștiga bani mulți pentru familia ta, o vei iubi. De azi nu mă mai auzi." Pacientul devine vânzător performant de asigurări, îmbunătățește relația cu soția și copiii, face voluntariat. NLP: raport cu transa lui (pacing pe realitate), schimbare de convingeri din autoritate, future pacing.

**Atitudinea de Master:** "Nu mă interesează ce crezi tu. Mă interesează rezultatul transei tale."

---

## **Z1B — Recadrarea (introducere și demo cu cercul 360°)**

**Cadrare vs Re-cadrare.** **Cadrare** = aria Masterului (vânzări, persuasiune, carismă, influență). **Re-cadrare** = a interveni pe reprezentarea mentală (a mea sau a altora) și a schimba cadrul prin care privești un stimul extern.

**Două căi suplimentare de comunicare cu subconștientul (înainte de recadrare).**

1. **Consecvența și repetiția.** Cu cât repeți mai des și mai mult o activitate, cu atât

mai rapid e preluată de subconștient și automatizată. Mers, legat șireturi, condus, spălat dinți, cititul. → Implementare de obicei. Exemplu: investiții pasive lunare, 10-15% din venit într-un cont automatizat, în baza unei strategii făcute cu un ghid (Horia investește de 3 ani — primește dividende OMV "1000+ euro fără să fac nimic").

2. **Recunoștința.** "Cale regală — creează stare emoțională de satisfacție/liniște/împlinire." Nu mistic, psihologic. Subconștientul interpretează emoțiile ca direcție: "A, deci vrei și tu asta? Perfect." Tehnică Horia (de 12 ani): admiră oameni cu calitățile/rezultatele pe care vrei să le dezvolți. "Bravo lui, ce o putut face el sau ea, cum a reușit?" În loc de invidie/cocalar.

3. **Relaxarea (a treia, bonus).** În fața unei provocări, relaxarea îi spune subconștientului: "Aici e nevoie să intervin eu să te protejez." Cu cât mai relaxat, cu atât mai mult creativitate, curaj, inspirație, conexiuni. "Cele mai ușor de atins obiective sunt alea în care renunți de la început, dar le faci oricum." **Premisa 14 ("Fuck it!").** Acceptă worst-case scenario din start, inclusiv moartea: "Moartea nu este worst-case scenario. Moartea este natural garantată. Face parte din contract. N-ai cum s-o scoți. Cât ești viu, accepti că o să mori — abia atunci începi să trăiești. Singurele 2 frici reale sunt suferința până la moarte și necunoscutul."

**Definiția de bază a recadrării.** Sursa: "Mi-a venit un exemplu pe care din 2018 când mi-a venit explicând recadrarea, l-am folosit constant." Cerc de 360°. În centru = situația/provocarea/divorțul/comunicarea. "Cu metaforic, câte opțiuni aș avea să privesc stimulul extern? 360 de unghiuri." **Recadrarea = a nu accepta singura interpretare disponibilă pe pilot automat. Schimbând unghiul din care privesc, situația se schimbă.**

Exemplu spectaculos: Însmormântarea. Pentru creștini = pierdere, tristețe, panică. Pentru daci/vikingi = sărbătoare, dans, băutură. "Înmormântarea era finalul unei dureri și începutul unei bucurii și o eliberare de răni și suferințe." Reprezentarea mentală dă semnificația, nu evenimentul.

**Limita recadrării.** Sursa: întrebare Mândruța — "Cum faci diferența dintre recadrare și deziluzionare?" Răspuns: Pe baza rezultatului matematic concret pe care îl obții. **Deziluzionare** = folosește vagul, abstractul, nepalpabilul (auto-iluzionare). **Recadrare** = folosește ceva ce există, dar pe care tu nu te concentrezi. Exemplu divorț: auto-iluzionare = "o să mă caute, o să-și dea seama ce a pierdut"; recadrare = "probabil am încheiat lecțiile cu această persoană și sunt liber să parcurg alte lecții cu una sau mai multe persoane."

**Recadrarea se antrenează.** "Mușchiul recadrării." "Din ce unghi nu am privit încă?" — întrebarea-ancoră. Nu obligatoriu să alegi acel unghi, doar să-l conștientizezi.

**Antrenamentul magistraturii.** Anecdotală: examen la magistratură (perioada Horia academia poliție) — tragi un bilet cu o speță, o argumentezi pro, după 3 secunde pauză o argumentezi contra. "Cei care puteau să facă asta erau luați în calcul — înseamnă că poți să te desparți de propriile convingeri." Eșecul gândirii binare

românești: "Dacă nu îl halești pe Georgescu, înseamnă că ai votat cu Nicușor."  
Nuanța vieții e fix în mijloc.

**Tehnică în sală.** Notează 3 provocări reale. Apoi: închide ochii, gândește-te la o persoană în care ai mare încredere că s-ar descurca de minune cu provocarea ta (cunoscut sau nu). Pune-te în poziția lui perceptuală câteva momente. Întredeschide ochii și răspunde: "Din ce unghi n-am privit încă? Din ce unghi îmi e ușor să privesc (automatizm)? Din ce unghi mi-e greu (neobișnuit)? Dacă ar fi un beneficiu cât de mic, care ar fi? Oare în trecut am trecut prin situații care au fost binecuvântări mascate? Cum mă crește situația prin care trec acum?" Plenar: Alex — "altă perspectivă"; Horia explică "perspectivă multiplă = libertate."

**Principii rigide vs nuanțe.** Adevăr/sinceritate — în context, sunt valori; dacă vine un agresor cu cuțitul după o femeie ascunsă, nu îi spui adevărul. "Ce e corect, valoros, util, moral într-un context, nu mai este la fel când se schimbă contextul."

**Tehnica clarității prin recadrare.** Sursa: Horia explică de ce e clar când predă. "Mă întreb constant cum poți tu să înțelegi greșit. Mă pun în poziția ta perceptuală, oră aici, oră acolo, oră în spate, mă întreb oare cum poate celălalt acum să mă înțeleagă greșit. Caut alte unghiuri. Când găsesc, reformulez înainte să-mi zici tu că n-ai înțeles."

**Limba dublu (double entendre).** Aplicație umor/seducție: "Mă întreb cum pot eu să înțeleg greșit intenționat ce ai zis tu acum." Răspunzi la altceva. Tu zici: "îi stă bine cu cravată", celălalt înțelege intenționat altă variantă. Folosit în flirt — nu poate fi acuzat legal pentru că folosește limbaj dublu. Exemplu: Slovaca șef de echipă în Bulgaria, "azi e ziua soției mele" → Horia: "felicitări" → șeful (umor negru): "felicitări de ce, că am bătrânit un an?"

**Stand-up-ul.** Recadrare la nivel de excelență. Crează un cadru, construiește așteptări, vine cu punchline din direcția la care nu te gândeai.

**Exemplu pe scena.** "V-am dovedit irefutabil că harta nu e teritoriul" → spune "cățel" — folosit corect contextual, dar intenționat ancorat cu clișeala.

**Antiteza vs nuanță (Matei).** Antiteza = opus complet (mecanism al gândirii critice, "cel mai bun exercițiu", conform unor gânditori — fix exercițiul magistraturii). Recadrarea = poate fi nuanță, nu obligatoriu antiteză. Schrödinger / experimentul double-slit (Laurențiu) — pisica e și vie și moartă până ridici cutia; rolul observatorului — fizica cuantică. "Asta înseamnă că dacă nu ești observator în viața ta, nu ți s-ar schimba rezultatele." Disociere instantanee: "Pe baza ce convingeri mă comport eu acum? Pe baza ce programe? Unde e posibil să greșesc? E posibil să vreau să am dreptate sau să caut adevărul?"

**Cap-cap câncă (Matei).** Capcana criză existențială: "dacă pot să-mi aleg realitatea, nimic nu e real." Răspuns Horia: în paradigma în care trăim, iluzia doare dacă nu urmezi regulile. "Hai să jucăm după regulile iluziei, dar cât mai în favoarea noastră." Nu fură etape spirituale.

**Recadrare de SENS (Recadrare de conținut).** Schimbi semnificația conținutului, nu contextul.

- Exemplu cuțit: bun sau rău? **Bravo!** — depinde de cine îl folosește, cum, în ce scop. Violența — bună/rea? Bravo.

- Exemplul soțului alcolic. Femeia disperată merge la terapeut, după câteva ședințe primește: "Iartă-l." În proces iese la suprafață că soțul bea zilnic ca să se amortească și să nu devină violent în fața agresivității ei (cicăleala continuă). "Dacă luăm în calcul agresivitatea pe care ar putea să o manifeste, alcoolismul lui e o variantă mai bună." Apoi terapie pe agresivitatea ei + atitudinea lui față de comunicare.

- Exemplul soției lui Bandler — covorașul OCD. Femeie cu tulburare obsesiv-compulsivă: covorajul trebuie să fie perfect, niciodată călcat strâmb. Bandler o duce în transă: "Imaginează-ți covorașul perfect curat, neted, strălucește. Acum apare o urmă pe el → STOP, fă-l din nou curat. Privește-l cu atenție. Și acum îndepărtează-te de covor — observă că e curat pentru că nu e nimeni acolo. Soțul tău nu e acolo, niciunul din copii nu e acolo. Privește ce bine e să fii singură complet." Începe să plângă. Continuă: "Acum imaginează-ți cum se îndoaie covorajul în colț pentru că un copil a călcat pe el. Vine soțul, își dă șosetele aiurea. Zâmbește." La final apare bucurie că covorajul e călcat. **\*\*Schimbarea sensului covorajului curat: din bucurie Schimbarea sensului covorajului curat: din bucurie în singurătate.**

**Recadrare de CONTEXT.** Mută comportamentul/limita într-un context unde devine valoare. "Comportamentul e perfect, contextul nu e potrivit."

- Copilul violent/agresiv — nu îl pui să mediteze, îl duci la judo/arte marțiale (canalizezi energia).

- Horia adolescent: cel mai urât rău cursant timp de 3 module — întrerupea, contrazicea — căuta atenție. "Mi-am făcut cursul meu și brusc oamenii erau atenți la mine. Ce era defect în sala lui Marius, a devenit calitate în sala mea."

- Femeia supraponderală — în România judecată, în Germania devine model în reviste pentru oameni supraponderali, întreagă industrie de modă.

---

## **Z1C — Recadrarea aplicată: exemple, exerciții, beneficiul disconfortului**

**Joc cu Alex.** Ana spune "mă țin cu dinții de pilotul automat și de convingerea că nu vreau să văd realitatea cu alți ochi." Horia: "Și totuși, chiar dacă te simți nașpa, care e beneficiul faptului că ai conștientizat asta?" Răspuns: claritate. **Una din cele mai avansate tehnici de coaching:** întrebarea care deschide unghiul beneficiului din disconfort. Nu i-l dau eu, îl întreb.

**Throwback (comeback) stand-up.** Tehnică: o glumă activată anterior se declanșează cu un singur cuvânt. "Eu și Iisus."

**Convingere de Master.** Tu ai deja răspunsul provocărilor tale. Treaba mea de ghid e să te întreb care e răspunsul. Nu e nevoie să știu domeniul. Exemple:

- Antreprenor cu afaceri de milioane de euro — Horia nu știa de avioane, dar pune

întrebări de metamodel + recadrare.

- Neurochirurg din Cluj cu fobie de înălțime — 10 minute în pauză cu transă/submodalități/recadrare/dezancorare. După 2 ani sună spontan să-i mulțumească: a urcat la schi, a mers cu telecabina, n-a fost frică, a uitat că avea fobia.

**Recadrarea defectelor.** "Orice defect este o calitate prea intensă."

- Aroganța = încredere în sine prea intensă.
- Perfecționismul dus la mare intensitate = limitativ unde nu e miză; dar perfecționism = atent la detalii.
- Introversie = bun observator.
- Anxietate = anticipezi lucruri ce pot merge rău și te pregătești.
- "Nu există lucru bun sau rău. Există un unghi nefavorabil a ceea ce trăim."

**Recadrare la temă grea — moartea/înmormântarea.** Cadru1: cei care rămân (durere, traumă, șoc, consum). Cadru2: cel/cea care face trecerea — "din perspectiva lui, dacă depășește o boală grea, e bine sau rău că depășește etapa asta?" "Nu cumva suntem egoiști când ne concentrăm doar pe durerea noastră?" — Recadrare valabilă chiar dacă realitatea nu se schimbă.

**Recadrare la diagnostic.** Unii intră în depresie, alții în renaștere. "Cumva am contribuit la asta, e ceva ce trebuie să învăț, e ceva de făcut diferit." — au regresat sau au prosperat fizic. "Diferența e psihologia lor."

**Anecdota lui Socrate.** Condamnat la moarte prin otrăvire cu mătrăgună pentru că nu a vrut să schimbe ce a învățat pe ucenici. Discipolii: "Maestre, nu-ți e frică de moarte?" Răspuns Socrate: "Sunt doar două posibilități. Fie cei care cred în viața de după moarte au dreptate, iar dincolo voi întâlni mentorii și cei dragi mie. Fie nu e nimic — și atunci nici măcar nu voi afla, pentru că voi înceta să exist. De ce mi-ar fi frică?" **Recadrarea supremă a fricii.**

**Studentul informatic.** Băiat extrem de inteligent, anul 2-3 facultate. Drogurile rezolvate, anxietatea rezolvată, sport, mâncare — dar nu vrea să dea sesiunea. "Nu-mi trebuie facultatea, am job, câștig bine pentru 21 ani." Recadrare în trepte:

1. "Deci tu practic riși banii. Tu ții morțiș să te asiguri că rămâi în mediocritate profesional pentru tot restul vieții."
2. "Câți bani ai câștiga în plus dacă ai avea licența? — 500 euro/lună. Înmulțit cu 12, înmulțit cu 15 ani — sumă mare, plus indexare, plus investiții."
3. "Disciplina într-un domeniu nou la început e grea. Dar nu te sperie disciplina pe cât ar putea să te sperie regretul că n-ai făcut-o la timpul potrivit."
4. "Dacă tot e să-ți fie frică, măcar să-ți fie de ce vrei tu. Dacă tot ai de ales, fie-ți frică de regret."

**Future pacing fricii.** Du-te la finalul vieții, întreabă: "Dacă aș fi trăit diferit acționând în pofida fricii constant și cu disciplină, cine aș fi putut să devin?" Apare imagine. "Eu pe asta l-am ratat pentru că mi-am ascultat frica. Inacceptabil." Ieși din future pacing și fă ce ai de făcut.

**Demo pe Mândruța (economisire).** "Nu reușesc să economisesc." Recadrări:

- Matei: "Ai ales confortul, e bine că ești bine cum ești" — îi confirmă limita.

- Dragoș: "Care sunt beneficiile?" — întrebare de coaching, nu recadrare.  
- Alex: "Care sunt beneficiile NEEconomisirii?" — recadrare perfectă! Continuare în trepte: "Tu alegi confortul temporar în detrimentul confortului viitor. Asta e apanajul unui adolescent. Tu îți lași viitorul tău în mâini de adolescent răsfățat." → "Disconfortul e suficient de mare? — Nu încă." → Future pacing 30 ani: "Pensia ta a fost afectată de o adolescentă răsfățată?" Mândruța mișcă spre disciplină. Recadrare finală Horia: "Disciplina lunară de a investi nu e efort, e plată în avans pentru cine vrei să fii."

**Filosofia investițiilor (Horia).** A intrat pe bursa BVB la 2 săptămâni înainte de Putin în Ucraina. Portofoliu -30% în prima zi. Mentorul: "Bucură-te. Pe termen lung orice criză vei lua-o ca oportunitate." Acum compania OMV cu apreciere 60% + dividende. "Când cade bursa simt Black Friday — cumpăr."

**Recadrarea fricii.** "Decât să mă concentrez pe ce frică am acum, hai să mă concentrez pe ce frică o să am la finalul vieții că n-am făcut ce trebuie acum."

**Convingerea Pera Novakovici.** "Orice mi se întâmplă e în favoarea mea." Pentru că trebuie să fie un unghi din care pot să o privesc ca fiind în favoarea mea. (Pera de la Mountain Bike.) Exemplu: dacă mă dă afară de la un job pe care nu-mi suportam și-așa, e oportunitate să găsesc un loc de muncă în care să mă simt împlinit. Adevărat? Nu contează. Trebuie să-ți menții atitudinea/psihologia/acțiunea în direcția în care recadrezi.

**Demo pe Elena.** "Am nevoie să dovedesc ca să mă simt apreciată." Recadrare Alex: "Asta te face o persoană foarte fidelă." Recadrare de context (bravo!): "Cum ar fi să-ți fii fidelă ție însuși? Cum ar fi să dovedești ție că ești apreciată, fără să mai dovedești altora? Comportamentul de a opri nevoia de dovadă este în sine dovadă de auto-apreciere." Mai departe: distincție iubire vs apreciere (Paul Olteanu). A fi iubit nu înseamnă să dovedești ceva înainte.

**Exercițiu bilețele anonime.** Grupe de 4-5-6 persoane (lucrați cu cineva nou). Fiecare scrie pe un bilețel mic, mototolește, anonim, o limită/provocare/situație. Se amestecă în mijloc. Tragi unul, îl pui la dezbatere cu colegii — fiecare dă o replică de recadrare. Un coleg notează cele mai faine recadrări. 20 minute.

---

## Z1D — Plenar de recadrări (debrief bilețele)

**Calibrare a răspunsurilor.** Mărius (din echipă) și colegii prezintă cele mai faine recadrări. Horia diferențiază:

- **"Lipsa relației de cuplu"** — Horia: "E hipnotic, vag, nu știm la ce te referi." Recadrare bună: "E excelent, ai foarte mult timp să te cunoști pe tine însuși." Sau "Mai bine să fii singur decât să stai într-o relație de nevoie." Atenție la presupunere că singurătatea e negativă.
- **"E greu să fii antreprenor"** — recadrările prezentate:
  - "Sunt bucuros să ajut clienți" → forțare, nu recadrare.
  - "E bine să fii angajat" → contraexemplu (metamodel), nu recadrare.



- Alex: "Și ținând cont că ești bărbat — definiția masculinului e să-și asume responsabilități, tu poate ești băiețel" → e avocatul diavolului (metodă coaching), nu recadrare.
- Vasile: "E mai bine să primești ordine? Să fii biciuit că trebuie să fii la serviciu?" — **PERFECT! Recadrare validă.**
- Matei: "Îți este greu, dar bine că nu-ți este imposibil." — recadrare bună, plus "oricând ai plasă de siguranță să te întorci la a fi angajat, dar să vedem cum e să fii antreprenor."
- Horia: "Sunt de acord, e greu, DAR beneficiul e că vei evolua și vei avea abilități pe care un angajat nu le va accesa niciodată." + "Și în același timp, nu cunosc altă cale să ajung un om liber pe plajă în Hawaii decât antreprenoriat."
- **Sleight of mouth + comeback umor:** "Perfect, o să fii un angajat superb. Tu ești visul oricărui antreprenor — un angajat care e frică de greutatea de a fi antreprenor. Eu mă ridic și mănânc lavă doar să nu ajung vreodată să fiu angajatul perfect a unui antreprenor diabolic."
- **"Mi-e frică de înălțime"** — provocator. Recadrările prezentate:
  - "Bucurie de înălțime, senzația de zbor, libertate, frumusețe" → forțat.
  - "Preferi să-ți fie frică de înălțime sau să simți adrenalina?" → avocatul diavolului, întrebare provocatoare de coaching, nu recadrare.
  - Maria: "Faci legătura între cer și pământ, ești inelul de legătură" → metaforă bună hipnotică, nu ajută.
  - Horia: "Interesantă perspectivă — și ți-e frică și acum când stai în picioare?" → glumă, dar nu schimbă percepția.
  - Horia: "E frică de înălțime — asta înseamnă că ai de ales între a trăi între oamenii muritori de rând sau să te provoci și să-ți dai seama cum e să trăiești de sus."
  - Notă: nu orice poate fi atacat prin recadrare. Cu Fadia (colegă echipă, fobie de avion), Horia a făcut recadrări în transă, cerând ei explică beneficiile a fi în avion — în transă funcționează, conversațional mai greu.

**Forțarea autoironiei.** "Adică eu sunt un ghid prost, am înțeles." — Răzvana: "Nu, nu am înțeles de la tine." Horia: **"Stop! Ce am făcut acum? Am înțeles intenționat ceva greșit. Forțând și făcând-o auto-ironic și jucăuș, am creat umor. E tot recadrare, în context de umor."**

**Recadrarea ca strategie de viață (Mioara).** "Reziliență scăzută la nu-uri, am un curs de lansat." Recadrare auto: "E ok să accept aceste nu-uri și să nu merg mai departe pentru că astfel evit și da-urile." — recadrare ironică/sarcastică (auto-recadrare opusă).

Versiune validă: "Cu cât mai multe refuzuri primesc acum când e miza mică, cu atât mai puțin o să fie impactul atunci când e miză mare. Vânzările și seducția sunt jocuri de numere — fiecare nu te apropie de un da." Atitudine: "Dă-mi încă un nu, plin de entuziasm și curiozitate." + "Cu cât mai multe nu-uri primesc, cu atât mai mult cresc resursele să-mi fac eu mie să nu mai fie despre mine."

**Recadrarea infidelității.** "O să usture." Cunoscut cupluri unde a apărut infidelitatea (el sau ea); printr-un proces de comunicare deschisă cu partenerul + psihoterapeut, au crescut, vindecat, cunoscut lucruri pe care altfel nu le-ar fi descoperit. Studii: peste 70-80% din cuplurile care trec prin infidelitate cu sprijin psihoterapeutic merg mai departe în același cuplu, mai conectați, mai maturi. "Pentru că au trecut PRIN infidelitate, nu pentru că au trecut PE LÂNGĂ."

**Tehnica înțelegerii intenționat greșite.** \*Deveniți evidenți — încep să vă prind. "Doar știu să recadrez și sunt atent la ce pot să înțeleg eu greșit înaintea voastră."

**La Vita è Bella (Elena).** Film 100% recadrare pe bandă rulantă. Tatăl salvează copilul în lagăr nazist creându-i percepții total diferite de specia sa (joc, concurs cu puncte). "Inclusiv asupra copiilor putem interveni cu recadrări — când copilul trage o concluzie în defavoarea lui, abilitatea părintelui de a recadra ce se întâmplă va face diferența între traumă sau nu."

**Brand personal.** Sursa: Andy Moisesescu (workshop Cluj, generația de Cluj). "Brand personal = percepția altora despre noi." Aveți brand personal toți, chiar dacă nu sunteți persoane publice.

**Antrenament coaching — schimbare percepție.** "Abilitatea lingvistică de a controla, schimba, dilua sau crea percepții în mintea oamenilor te va îmbogăți și îți va da puterea de a schimba lumea. Pentru că tot ce avem în viața noastră și ne creează emoții sunt percepții. Noi nu avem acces la realitate — credem că avem." Atenționare etică: poți să o folosești ca manipulator. De aia se predau tehnicile genoase doar după modulele 4-5, "când punem un pic de baze, de valori".

**Demo: Hate-ul de pe rețele.** Horia răspunde la hate cu recadrări. "Pentru mine e abilitate fină — context excelent să-mi exersezi recadrarea." Recadrarea recadrării: "Unii oameni nu se apucă să se expună pentru că au lehamite să nu-ți iau hate. Eu vin și spun e ocazie foarte bună să-mi exersezi recadrarea."

**Exercițiul ședinței de coaching.** Doi câte doi (cu cineva cu care n-ai mai lucrat). 10 minute pe persoană. Pași:

1. Cum te cheamă?
2. Raport.
3. Stabilire roluri (ghid + explorator).
4. Ghidul intră în rol, întreabă: "Care e provocarea de azi?" sau "Ce ai vrea să obții la finalul acestei conversații?" (afli scopul fără să-i spui).
5. "De când ai provocarea asta?"
6. Spune mai multe — ascultare conștientă, în dialog.
7. Intervenții cu (a) întrebare de precizie de metamodel; (b) recadrare; (c) întrebare de detaliere ("vrei să spui că...").
8. Pe parcurs: raport, non-judecată, ascultare conștientă.

**Mantra Horia.** "Tu nu ai cum să greșești decât dacă devii directiv. Toate răspunsurile sunt în explorator. Eu doar oglindesc, reformulez, recadrez. Atât. Pentru că el conectează cu harta lui, nu eu."

**Insight.** "Atunci când nu mai ai întrebări, întreabă: «Dacă ai fi în locul meu, ce întrebare ți-ai pune? Aia pe care nu vrei să o auzi.»"

**Imagine recadrare cu zoom.** Sfat (Valentin proiectează imagine): aparent un cuțit asupra unei persoane → zoom out → în realitate cealaltă persoană e agresorul, prima se apără. "Doar prin zoom — concentrare pe un cadru — aș fi tras concluzie greșită."

**Slap și șosete (Ștefan, citat John Oliver).** Cadru1: "Tu poți să porți slap cu șosete, da, e prima perspectivă." Cadru2: "Dar dacă folosești piciorul ăla cu slap și șosete să-l lovești între picioare pe Hitler, nu mai sunt focusat pe slap și șosete."

**Vot programatic.** "Cine ar vrea să plecăm mai devreme mâine? — Sunteți prea puțini, mâna jos. Cine ar fi mai relaxat cu program normal? — Câștigă majoritatea." (Lecție: vot ≠ decizie.)

**Inel pierdut la toaletă.** Andrei caută proprietara inelului uitat la toaletă fete.

**Anunț M2.** Mâine va fi zi intensă — discutăm cu părți din noi care ne iubesc, ne fac mult bine; dacă avem timp, și cu cele care ne sabotează.

---

## ZIUA 2 — Părțile Interioare (Parts Therapy)

### Z2A — Recadrare la mize mari, oameni dificili, trauma — demo Luminița

**Debrief recadrare (Geta, repetentă din 2023).** "Oricum facem recadrări în fiecare zi, doar că nu știm că se numesc recadrări." Apoi insight: "Doar mă uitam la beneficiu meu strict pe o problemă. Acum mă pot uita în diverse unghiuri."

**Next level — sistemic.** "Cine altcineva are un beneficiu pentru că eu am trecut prin această neplăcere acum?" Aici ai impact sistemic.

**Atenționare convingere periculoasă.** "Eu nu mai am provocări prea mari." Cât ești în viață pe planeta asta, ai provocări. Dacă ai ajuns să recadrezi totul în așa fel încât să crezi că nu ai... e auto-iluzionare. "Sau te-ai iluminat — și și atunci tot sunt lucruri care nu o să-ți convină. Doar le accepti altfel."

**Iuliana (terapie de avion, recadrare).** "Pe avion îmi simt acasă pe pământ" — e o convingere productivă, dar nu recadrare. Recadrare: "Ploua afară. Ce mișto că o să mă bucur de mers sub ploaie cum eram copil." În loc de "Bagă-mi-aș, ploua și n-am umbrelă."

**Premisa NLP ca recadrare.** "Nu există eșec, există doar feedback." Thomas Edison — întrebat: cum ai avut răbdare 10000 de încercări? Răspuns: "Nu am avut răbdare 10000 de ore să inventez becul. Am găsit 10000 de metode prin care să nu inventez becul."

**Mândruța — sferă infinită.** "Cel mai tare feedback pentru mine e să găsesc oportunități în greșelile pe care le-am făcut. Nu există eroare, există doar feedback. Și cu cât te duci mai adânc în transă să găsești beneficiul provocării, e o sferă, nu cerc — e infinită."

**Recadrare la oameni dificili (concept central).** "Voi nu aveți, dar paranteză: vă garantez că sunteți o persoană dificilă pentru cel puțin 50 oameni din viața voastră. Special partenerul de cuplu."

**Definiție transformată.** "Oamenii dificili din viața noastră sunt acolo să ne învețe o lecție sau să ne facă să ne antrenăm o resursă pe care nu o avem suficient." Ce e o invitație la evoluție.

**Atitudinea jucăușă.** "Oare azi cum o să mă provoace? Oare azi din ce unghi mi-o dă, la care nu m-am gândit eu să răspund?" Devine fascinant cu creativitatea celor dificili. "Cu jucăușenie, mai am frustrarea? Nu, mă amuz."

**Calibrare a recadrării eficiente.** "O recadrare eficientă schimbă instant emoția. Dacă nu schimbă emoția sau o accentuează, e inefficientă."

**Mecanismul iritării.** "Tu îți crezi frustrarea comparând în capul tău standardul de așteptare la care ai vrea ca el să se realizeze și el nu o face. Așa apare furia. Eu n-am resurse să gestionez starea ta — prin urmare, eu sunt provocat să cresc. A, ai și tu propriile lecții? Sigur că da, dar nu-i treaba mea."

**Și eu sunt un om dificil în viața cuiva (Adriana).** Filtrul pentru compasiune: "Și eu sunt un om dificil în viața cuiva." Va scădea furia.

**Proiecție psihologică (Andreea).** "Avem tendința să vedem în ceilalți ceea ce nu recunoaștem în noi." Funcționează în două sensuri:

1. Pe calități care nu ne convin (umbra) — "Ionu-i așa." → cam ești și tu.
2. Pe calități pozitive — vedem în alții carismă, putere, curaj pe care nu le acceptăm că le avem.

**Recadrare la oameni răniți (Adriana).** "Oamenii dificili sunt în realitate oameni răniți. Au răni emoționale nevindecate, neconștientizate, sau emoții puternic reprimare. Iese la suprafață când au nevoie să fie iubiți cel mai mult."

**Iubirea reală vs iubire ușoară.** "E ușor să iubești pe cineva care merită. Iubirea reală e cea pe care o oferim atunci când meritămă cel mai puțin."

**Întrebarea-oglină (mirroring).** "Ce te doare pe tine când ești dificilă? Ce îți lipsește? Ce te înfurie pe tine interior când ești dificilă?" — același proces îl au și ei, doar că nu îl conștientizează.

**Compasiunea ca pilot automat.** "Compasiunea nu e decizie. E consecință a procesului tău intern, emoțional, de maturizare și conștientizare a propriilor dureri pe care le vezi în ceilalți."

**Insight Adriana.** "Nu mai cred că sunt un om rău. Nu există oameni răi. Există oameni răniți, oameni ignoranți, oameni răătăciți, oameni dezechilibrați. Există părți din noi rănite, neintegrate și nevindecate."

**Carte recomandată (Luminița).** The Drama of the Gifted Child (Alice Miller — recomandată de Cătălin Striblea în podcast cu Catincia Burma). "Citită mare parte plângând. M-a făcut să înțeleg rănilile pe care ni le transmitem transgenerațional și

să-i iert pe părinți." Tehnică Adriana: jurnalism + privit în oglindă ("Ai grijă aici" înainte să spui ceva dur).

**Cazul Luminița (DEMO HIPNOZĂ TIMELINE).** Provocare împărtășită live, vechime 31 ani, intensitate 10+. Tată polițist care a bătut cu bestialitate folosind furtunul de la mașina de spălat la 8 ani — pe motivul de a învăța tabla înmulțirii în 20 de minute (durata unui duș). A scos-o pe scară dezbrăcată, vânătă, neagră, în fața vecinilor. Săptămâna trecută: mama Luminiței a fost bătută de tată în mijlocul nopții, a filmat — i-a trimis dimineață → Luminița a făcut regresie instantă, a internat tatăl la psihiatrie. "Nu pot avea compasiune pentru tatăl meu, n-am beneficiu, n-am să văd." Horia: "Nici nu am zis că este beneficiu. Doar întreb dacă ai lucrat terapeutic."

**Procesul cinematografic personalizat (12+ minute):**

1. **Setup siguranță.** "Imaginează-ți o sală de cinema doar a ta. Așază-te pe locul cel mai în siguranță. Scaunul magic te îmbracă într-o aură/bulă de protecție impenetrabilă."
2. **Aliații.** "Invită 2 ființe (vii sau nu, reale sau imagine, mentori, ghizi, entități, personaje, Dumnezeu) în prezența cărora te simți extrem de protejată. Așază-i în stânga și dreapta scaunului tău."
3. **Imagine statică.** "Pune pe ecran o poză statică de la finalul acelei întâmplări. Privește-o pe ceea care erai atunci. Ești protejată de scaun, bulă, ghizi, voce."
4. **Decolorare.** "Permite ca poza să fie spălată de timp, îngălbenită, alb-negru. Privește filmul acela alb-negru."
5. **Rewind 1.** "Filmul se mișcă invers cu rapiditate. Oprește-l într-un moment dinainte ca totul să se fi întâmplat. Ecran alb."
6. **Rewind 2 (mai rapid).** Repetă cu viteză dublă/triplă. Ecran alb.
7. **Coborârea în film.** "De pe scaunul de cinema, coboară scările cu cei doi soldați și bula ta și intră în acel moment de la finalul întâmplării. Privește-o pe cea mică, las-o să fie văzută doar de tine."
8. **Re-uniunea.** "Spune-i că nu e singură. Invit-o în bula ta protectoare să se așeze la sufletul tău, agățându-se de gâtul tău. Ține-o în brațe până se imeoazează complet în sufletul tău, ducându-și acasă."
9. **Eliciție de resurse lipsă.** "Ce resurse ți-au lipsit atunci?" Răspunsuri: oameni (mama), curajul de a spune nu se poate, puterea de a opri.
10. **Baloane magice.** Mentorul oferă 3 baloane colorate scrise cu resurse. Inspiri din fiecare balon. Resursele se imeoazează în fiecare celulă a corpului.
11. **Replay diferit.** Redulează filmul în slow-motion, intervii în acel moment cu noile resurse, privești ofițerul în ochi: "Oprește-te! Nu se poate. Stop!" Privește-l încremenind ca o stană de piatră, plecând absent.
12. **Dă voie să se deruleze înainte.** Luna, anul, decade — observă ce nu mai porți cu tine, la ce convingeri ai renunțat, cum trăiești diferit, până în prezent + 10-20 ani viitor.
13. **Ieșire.** Întoarce-te în scaunul de cinema, mulțumește mentorilor, dă-le voie să se întoarcă în lumină. Bula rămâne. Coboară treptele. Conștientizează picioarele/mâinile/scaunul. Deschide ochii.

**Rezultat Luminița.** Intensitatea inițial: peste 10. La final: 5. Rușinea: 10 → 2-3.  
"Știam că am puterea să spun stop la orice. Și am curajul. Iar timpul este limbajul meu de iubire — nu trebuie să-mi dea cineva, trebuie să-mi iau eu pur și simplu."

**Recadrare supremul (povestea prietenei psiholog cu acordul ei).** Femeie 47-48 ani cu o fată de 20 ani — concepută prin viol în adolescență. Astăzi: relație superbă. "Atât de minunat e adusă în viață, atât de mult o iubesc, atât de conectate sunt — n-aș face nimic diferit. Pentru că așa am obținut-o." — Recadrarea supremul. Nu schimbă istoricul; concentrarea pe darul mascat al traumei.

**Recadrarea oamenilor toxici (Vlad).** Atenționare: nu trebuie recadrat orice.  
"Faptul că învățați recadrarea acum nu înseamnă că trebuie să recadrați totul. Pot fi recadrați în timp ce ele fac cu mâna. Dacă apare toxicitate, violență, agresivitate sau pericol fizic — pleci din mers." "Ai luat lecția dintr-o relație, nu presupune că rămâi în acea relație doar pentru că «mai am de recadrat»."

**Gri vs alb-negru.** "În România avem tendință să gândim doar în alb și negru. Nuanțele sunt în gri. Cu cât mai mult gri poți să conții și să suporti, cu atât mai dezvoltat emoțional ești. Albul și negrul vine să satisfacă nevoia de control."

**Filmul The Invention of Lying (Ricky Gervais).** Premisa: societate unde nimeni nu minte (nu există conceptul). Reclama la cola, primă întâlnire — totul sută la sută sincer. "Documentar, nu comedie." + sketch **Alex Gavrilu — Sinceritate la prima întâlnire** (YouTube). "Cât adevăr poți să suporti?" Mulți oameni sunt sinceri doar cu ton ridicat, dar sinceritate ≠ agresivitate.

**Distincția traumă cu/fără beneficii (Luminița întreabă).** "Nu toate traumele au beneficii." Atenționare: fără reframe forțat. "Eu nu am spus că este. Doar întreb dacă ai lucrat terapeutic."

---

## **Z2B — Conceptul de Părți Interioare (recapitulare exercițiu Luminița + introducere)**

**Debrief Luminița.** Simo: cum faci să nu intri în propria ta poveste când ghidezi?  
Horia: "Nu cer să mă abțin. Dacă intră ceva din povestea mea, îmi pun un pin — aici e a mea ceva interesant — și o duc în propria mea terapie. Nu mă fac de piatră — am lăcrimat și eu. Dar valoarea mare pe celălalt mă face să nu intru în povestea mea."

**Tehnica cinematografeilor.** Sursa: Bandler (anii '60 — n-a inventat-o, a făcut-o cunoscută). Personalizabilă. Pentru fobii e mai simplu și rapid. Pentru rescriere — adaug ancore de siguranță, mentori, bula, alb-negru. Atenție: prima dată cu poză (nu film), pentru a evita risc de re-traumatizare/abreacție.

**Disclaimer.** "Nu faceți niciun exercițiu pe care eu îl ghidez cu cineva. Pentru că eu nu sunt atent la voi, nu știu povestea voastră. Aplicând ce vorbesc cu el sau ea pe povestea voastră, ați putea să nu se potrivească."

**Părțile interioare (concept central Z2).** Început blând: o paradigmă/sistem terapeutic separat de NLP. NLP a luat-o și a băgat-o ca tehnică "părți". Numele complet: **sistemul părților interioare, terapia părților.**

**Premisa.** "Așa cum avem părți interioare anatomice (organe, celule, intestine, unghii) care colaborează fără să le conștientizăm pentru homeostazie biologică — la fel avem și un sistem de părți psihologice interioare care conlucrează pentru homeostazia psihică, fericirea și împlinirea noastră."

**Conflictul de părți.** "Pe de o parte... pe de altă parte..." — verbalizare conflict. O parte vrea ceva, alta zice nu. Senzație interioară de sfâșiere.

### **Calitățile părților.**

1. **Mature sau imature.** Mature = evaluate, cu hartă mentală flexibilă, fără răni emoționale (vocea înțeleptului, "băi, red flags, ești prost? Nu e the one"). Imature = au răni emoționale, hartă rigidă, convingeri.
2. **Locuiesc în subconștient.** "Casa lor." Au acces la resursele subconștientului. Au putere mai mare decât conștientul.
3. **Nu-și fac update automat.** Rămân la vârsta din momentul nașterii lor.
4. **Se nasc la momente de durere fără resurse.** "S-a întâmplat ceva, n-am avut resurse, s-a născut o parte care să se asigure că de acum încolo voi avea." Cele mai multe sunt din copilărie → ignorante.
5. **Au un singur lucru în comun: TOATE au intenție pozitivă pentru noi.** Chiar și cele care sabotează. "Pe asta se bazează terapia părților ca metaforă."
6. **Pot fi maturizate.** Prin: (a) procese terapeutice; (b) parteneri de cuplu securizanti (învățați să iubească echilibrat, măcar uneori); (c) medii care privesc admirativ vulnerabilitatea ta — parteneri/părinți/duhovnici/mentori/grupuri. Doar prin a fi văzute, auzite, recunoscute, primesc o resursă.
7. **Au nume metaforice.** Nu nume de oameni (Gigi, Vasile), ci de stări/comportamente: agitatul, rebelul, furiosul, degețica. Nu arată fizic ca oamenii — sunt metafore.
8. **Comunici cu ele în transă.** Calea regală — în uptime/conștient nu le auzi. Metaforă: să asculți urechea fix la suprafața apei vs. să te scufunzi puțin.
9. **Vor să fie iubite, văzute, auzite.** Nu există parte cu intenție negativă.
10. **Nu dorm.** Aud dialogul tău interior 24/7. Și iau personal.
11. **Cu cât le agrezezi mai mult prin dialog interior, cu atât se ascund mai adânc în subconștient și au acces la mai multe resurse → te sabotează mai pregnant.**
12. **Au conflicte de strategie, nu de intenție.** Toate îți vor binele, dar pe căi diferite.

**Distincție: tulburare disociativă identitară (Adriana).** "Same thing — doar dus în mod patologic la nivel de disfuncție unde e nevoie de psihiatrie. Principiul din

spate e fix același." Filmele Split și Glass (cu Bruce Willis, Samuel Jackson — cu sare).

### **Tipuri de părți: universale vs personale.**

- **Universale (arhetipuri).** Toți le avem.
  - **Copilul interior.**
  - **Rebelul** — "nu vreau / fac altfel / încalc reguli."
  - **Înțeleptul** — bunul simț, conștiința, common sense. "Noi toți știm ce e corect și sănătos. Doar ignorăm pentru că ne contrazice măștile."
  - **Vindecătorul** — abilitatea naturală a corpului de a se vindeca singur (sângele se coagulează, rana se închide). Echivalent psihologic.
  - **Războinicul** (sau Amazoana, Xena pentru femei) — confruntă, se apără, e dispus la violență verbală/fizică. Imatur = răzbunare/agresor gratuit/atac preventiv.
  - **Salvatorul** (Matei) — variantă matură a vindecătorului, care caută probleme de vindecat (atenție la ego).
- **Sunt 12 (cel puțin) — discutate la Master.** Universale, dar cu variante mature/imature.
- **Personale/individuale.** Doar ale tale, născute din viața ta. "În trecutul meu am avut nevoie de o parte și nu am avut-o, s-a născut una pentru mine." De aici autosabotajul: părți cu strategie diferită care se manifestă în pofida intențiilor tale conștiente.

**Mecanisme de auto-sabotaj.** Părți rănite cu acces la resurse subconștiente decid în pofida intențiilor noastre conștiente:

- **Bani.** Părinte cert pe bani → parte care zice "bani nu aduc fericirea, sunt răi" → când te apropii de prosperitate apare compulsie de cheltuit.
- **Cuplu.** Părăsire în adolescență → parte care zice "sabotează orice relație înainte să te rănească ei" sau "pleacă tu primul" sau "dă-le fișa postului".
- **Webinar Horia.** Întârziere de 24h la un webinar plătit, pentru că o parte din el a zis "dormi, ești epuizat, e mai important să dormi decât să nu crepi." I-a murit bateria la telefon, alarma nu a sunat, s-a trezit foarte odihnit.
- **Febră în ziua interviului. Întârzierea constantă. Vocea pierdută. Pierdere de resurse exact înainte de evenimente cu miză.**

**Calitatea-cheie a copilului martor la conflict.** "Pe lângă faptul că un copil care e martor la un conflict între părinți, va lua întotdeauna emoțional, fără să fie o decizie logică, vină asupra lui. Eu nu sunt bine, că ei nu s-ar certa altfel. Atâta poate copilul, nu e o vină. Dacă cu atât mai mult ai fost de față la conflicte pe bani — vei trage concluzia că banii sunt răi."

### **Comunicare cu părțile = upgrade pe strategie, nu pe intenție.**

- Intenția lor e deja în favoarea ta.
- Strategia lor poate fi învechită.



- "Negociezi cu ele să schimbe strategia, ba mai mult, le dai și niște resurse ca să se maturizeze."

---

## **Z2C — Demo elicitare parte interioară (Laurențiu)**

**Cadraj.** Anunț tabără de masculinitate Simona Simion, februarie 2025, Bran, 14 locuri rămase, 1100-1200 RON cazare. Doar bărbați.

**Recunoașterea fricii Horia.** Câteva colege au mărturisit "mi-a fost frică de tine de la modul 1." Horia: "Datorită stilului meu mai neortodox, am tendința să atrag proiecții ale unor părinți de-ai voștri sau figuri paterne. E departe de mine intenția — nu e personal. Mulțumesc că ați avut curajul să veniți să mă salutați."

**Conflictul de părți (demo cu pumnii).** Pumn stâng vs pumn drept ciocnindu-se. Apoi: "Abilitatea de a gestiona conflictul = a deschide cele două pumni reciproc valabile și a le face să se admire reciproc. Ce ai tu? Și vreau și eu. Dar nu cumva avem un scop comun? Care e ăla? Să-l protejăm pe fraier." Proces hipnotic care duce la împăcare/integrare într-o parte mai puternică.

**Consiliul părților (Matei).** Tehnică NLP — masă cu 3+ părți deodată discutând un obiectiv. La Master sau finalul Practitionerului. Narcisa a avut o clasă întreagă — se poate.

**Stare de transă necesară.** Metafora apei (Marius): la suprafață nu auzi nimic; te scufunzi puțin sub apă, începi să auzi țevi/lovituri. Așa și cu părțile.

**Întrebare Dorin (spiritual).** "E nevoie să integram părțile în individualitatea noastră (trup)?" Răspuns Horia: nu. "Părțile fac deja parte din noi. Nu trebuie să le iei și să le aduci în tine — las-o să păzească ușa, are treaba ei. Eu am nevoie să o văd, să o întreb cum ești, ai tot ce-ți trebuie? Și să-i dau resursele de care are nevoie. Las-o să-și facă misiunea de sine stătător." + filosofie buddhistă (Maya, iluzia separării).

**Recadrare oameni dragi care devin agresivi (Luminița).** Ea: "Persoanele dragi nouă uneori vor să ne atenționeze ca un copil zgâlțit care nu primește atenție — ele au un dar pentru noi." Horia adaugă: "Sau părți rănite din ei preiau controlul când ele presupun că ceva din comportamentul nostru le atacă misiunea." **Regresia hipnotică** = în starea de transă, ne ducem înapoi la o vârstă, începem să gândim/vorbim/simțim ce am simțit atunci. Acea ne urmărește în relații intime — partenerii regresează când se simt neibiti.

**"Iubirea" în relații (transă).** "lu-ma-cu-pulina, zi-zi-ma-zi" — cuplul în transă regresivă. **Îndrăgostirea ≠ iubirea.** Îndrăgostirea = cocktail de hormoni, frumoasă, dar trece. "Trece și când trece, rămâne balaurul. Cu cine ai venit acasă?"

## DEMO ELICITARE PARTE — Laurențiu (peticul cu căciuliță albastră)

### Pași complete:

1. **Raport** + cum te identificezi cu ce parte / care e calitatea/comportamentul/ rezultatul de care ești foarte mândru. Laurențiu: "O abilitate. De cât timp există? — 30 ani." Atitudine recunoscătoare.
2. **Inducție hipnotică (non-directivă).** "Te rog să închizi ușor de tot ochii, când te simți pregătit, acum sau peste câteva momente. Te invit să-ți observ respirația fără să intervii. Pe măsură ce o observi, poți să-ți propui să te relaxezi din ce în ce mai mult. Cu fiecare respirație de acum încolo te va relaxa. Poți să-ți găsești o poziție confortabilă și poți să o modifice pe tot parcursul exercițiului. Scopul e să fii din ce în ce mai relaxat." (15-30 sec)
3. **Comandă pacing leading non-verbal.** Horia urmărește mișcările lui Laurențiu și încorporează — "și el deja se foia un pic. Eu am luat ce făcea el ca să folosesc în inducție. Ce zic eu seamănă cu ce el face deja → mintea lui conștientă spune Stand Safe."
4. **Lansare gând "mulțumesc."** "Înainte să mergem mai departe, te invit să transmiți un gând în interiorul tău pe care doar tu și părțile tale să-l auziți — un simplu mulțumesc adresat acelei părți care de 30 de ani te ghidează."
5. **Localizare.** "Observă unde în interiorul tău se află această parte care a auzit gândul tău." Răspuns Laurențiu: "În inimă."
6. **Atingere conștientă.** "Pune mâna în zona pieptului. Înainte să o invitați să iasă, observă cum este să o atingi conștient pentru prima oară. Spune încă o dată: mulțumesc."
7. **Invitație în palmă.** "Deschide ușor palma în jurul pieptului ca o invitație pentru această parte interioară să iasă pentru câteva momente la lumină. Doar tu o vezi, doar tu o cunoști, e perfect sigură — așa cum a fost mereu în centrul sufletului tău." Confirmă cu semn al capului.
8. **Observă forma/numele.** "Cum arată? Cum se vede? Ce formă are, ce culoare?" Răspuns: "Petic foarte tare, simpatic, cu căciuliță albastră, stă pe loc." Numele: "Peticul."
9. **Întrebări de intenție.** "Care este intenția lui pentru tine? Ce-și dorește el pentru tine, te ghidează și există de atât de mult timp?" Răspuns: "Să fiu iubit."
10. **Mulțumire & observație de impact.** "Cum reacționează când îi spui mulțumesc? — Relaxat și zâmbitor."
11. **Eliciție de resurse (opțional).** "Are nevoie de orice resursă să-și facă treaba și mai bine?" Răspuns: "De încredere."
12. **Privire iubitoare/încărcare cu resursă.** "Privește-l cu atât de multă încredere ca pe un copil în care vezi numai potențial. Începe să se încarce cu încredere de la tine." Întrebare: "Cum răspunde? — Am mai crescut."

13. **Asigurare de revenire.** "Asigură-l că ori de câte ori va avea nevoie de această resursă, e suficient să se facă auzit. Hei, dă-mi puțină încredere."
14. **Conducere acasă (în același loc).** "Condu-l ușor cu palma înapoi în pieptul tău, exact în locul de unde a plecat. Cu tot cu resursele pe care i le-ai oferit."  
**CRUCIAL: SAMP loc.** Subconștientul confirmă că nu lipsește nimic; altfel umple vidul cu altceva (poate țigară).
15. **Generalizare la celelalte părți.** "Lasă ca această parte îmbogățită să se imerseze în sufletul tău. Lasă fiecare bucată să se îmbogățească prin faptul că această parte cooperează cu toate celelalte părți care se îmbogățesc la unison."
16. **Ieșire din transă.** "Cu fiecare oftat și relaxare conectați mai mult. Și încet și blând, devii din ce în ce mai conștient de poziția corpului. Măinile, picioarele, sunetul vocii mele. 5 (revii ușor), 4 (din ce în ce mai conștient), 3 (mișcă degetele), 2, 1 (deschide ușor ochii) acum. Foarte bine."

**Rezultat Laurențiu.** Foarte multă căldură la final. "Nu prea știi ce să spun. Mă... wow. N-am știut că pot să fac asta — îmi dai seama de acum încolo dialoguri."

### **Procedura pentru exercițiul în perechi (Z2-D)**

1. **Raport.** Cum te cheamă/Cum te identifici/cu ce parte.
2. **Elicite rezultat.** Care e comportamentul/calitatea/rezultatul de care ești foarte mândru? (Nu e nevoie să zică despre ce.)
3. **Calibrare.** De cât timp e în viața ta? Cât de mulțumit/recunoscător ești că există?
4. **Inducție.** Te rog să închizi ușor ochii (non-directiv). Observă-ți respirația. Cu fiecare respirație te va relaxa mai mult. (15-30 sec)
5. **Mulțumesc lansat în interior.** Lansează un gând: mulțumesc. Adresat părții responsabile.
6. **Localizare.** Unde în corpul tău locuiește această parte? (Dacă nu știe: "dacă ar fi să presupui, fără să știi că-i corect..." — invitație la presupunere.)
7. **Mâna pe locul respectiv.** Atingere conștientă. Mulțumesc.
8. **Deschide palma + invitație.** Așază-te în palma mea. Confirmare semn cu capul.
9. **Observă forma, culoare, mărime, nume.** (Primul răspuns intuitiv = ăla bun, indiferent că are sens. "Cu cât mai logic e, cu atât mai puțin ești în transă.")
10. **Mulțumește.** Pentru tot ce face de atât de mult timp.
11. **Conducere acasă în EXACT același loc.**
12. **Asigurare de revenire.** Acum ai învățat drumul, te poți conecta când vrei tu sau ea.
13. **Ieșire din transă (5-4-3-2-1).**

**Tonul și cadența.** Critic. "Ca și cum ai spune o poveste cu smurfi unui copil mic. Cu ritmul, cadența, tonul — ca o poveste." Lipsa intenției/cadenței/aliniere = nu funcționează.

**Sleight of mouth + pacing pe realitate (Horia explică tehnica).** Iulia: tipa cu nu-uri pe lansare → recadrare auto-ironică (e ok, evităm și da-urile). Recadrarea validă: "Cu cât mai multe nu-uri primești acum, cu atât mai aproape ești de da. Vânzările sunt jocuri de numere."

### **Strategia "umărul stâng și umărul drept"**

"După o reușită, iei 3-5 secunde, singur (la toaletă, în mașină, oriunde nu te vede nimeni). Închide ochii, pune mâna pe piept sau pe stomac. Formulează: «Nu știu cine ești și cum te cheamă, dar m-am simțit ghidat de tine acum și îți mulțumesc.» Atât. Atitudine, nu cuvinte. Observă cum ți merg următoarele zile și săptămâni."

**Conflict mentor pe umăr (răspunde din perspectiva unui mentor la o întrebare la care nu știi tu să răspunzi).** Tehnica scaunului gol — în terapie. Te asociezi în locul tău cu provocarea, te ridici, te muți pe scaunul mentorului, dai răspunsul din ochii lui. "Cris: e talentul meu — mă enervez." Bonus: "Te miști foarte bine ca atitudine, energie. Știe cu cine să-l facem la tine."

---

### **Z2D — Exercițiul în perechi + proiectul Inner Circle**

**Setup exercițiu.** 20 minute, 10 cu 10 pe persoană. Cu cineva nou. Ghidul răspunde de siguranță (nimeni să nu deranjeze).

**Atenționare intenție.** "Dacă cumva intenția este hai să scap și de asta, nu e bine. Intenția trebuie să fie vreau să fac asta și sunt aici pentru tine."

#### **Debrief în plen.**

- **Patricia + Elena.** Patricia ghidează, insistă: "Pune-l în mâna cealaltă, ce mai ai nevoie?" Elena ajunsese în călătaș, n-avea mâini destule. "Părea că mă încarc ca bateriile, simțeam că prinde energie." Cea mai importantă limba pe care subconștientul o cunoaște = relaxarea + încrederea în el. "Subconștientul vine și ne ajută atunci când suntem relaxați. La examen subconștientul nu mă ajută pentru că sunt în panică." Recadrarea-pacing: "Pleacă cu atitudinea: oare unde să o parchezi, pe stânga sau pe dreapta?" (limbaj dublu, falsă alegere — comandă hipnotică). Insight Elena: "Mă exprim mai bine în scris. De unde ori vin toate gândurile? Din subconștient. Subconștientul e mult mai inteligent decât mine. Ce bine că subconștientul ești tu."
- **Iuliana.** "M-am luat tu de seamă. Partea mea nu era obișnuită să mă conectez cu ea, să-i mulțumesc, să o iubesc. Avea formă de bilă albă spre gri și a devenit strălucitoare."

- **Alexandra.** "M-am întâlnit cu copilul meu, încă e mic, 3-4 anișori. Și mi-a dat putere să vin la tine. Mi-am dat demisia de la un loc cu panică, am ajuns undeva mult mai bine plătit și mai aproape de casă."
- **Alecina (autoare carte Ne primim cadou).** "Cumva mi-am amintit că drumul a fost greu și la prima carte, va fi același la următoarele. E o parte normală a procesului. E în regulă că e greu."
- **Matei.** "Resursa era foarte aproape de conștient, am găsit-o foarte repede. Și când i-am spus mulțumesc, sentimentul de feedback a fost: cumva nu prea ai ce să-mi oferi mie, eu sunt aici în totalitate pentru tine. Mulțumescul venea de o mie de ori mai mare înapoi." Insight Horia: "Așa este părțile noastre interioare măture cu adevărat — eu sunt aici să te servesc pe tine. Ca un bunic care se bucură că tu ești fericit. Aia e iubirea reală."

## **Inner Circle — proiectul de comunitate**

**Cadraj.** Proiect la a treia lansare. "Ne-a adus aproape de burnout, dar și foarte multe împliniri. Nu cred că-l mai facem anul viitor — să intrați în el cu rece, nu cu FOMO."

**Inner Circle Gold.** Prețul unitar unic, două forme. Include:

- Acces la toate generațiile NLP Revolution (1-6) cu invitații lor.
- Acces la NLP Revolution 7 (octombrie-noiembrie 2024).
- Acces la NLP Advanced 6 (anul viitor).
- Toate cursurile online live cu invitații (Tukaram, Onețiu, Duvac, Cif, Drăgnescu, Veres etc.) — replicate de NLP Practitioner condensat.
- Acces la 6 tabere ținute în ultimii 3 ani (NLP Elite Pâina Brașov, Psihologia Relațiilor de Cuplu Grecia, Vama Veche Bulgaria).
- Acces la NLP in Power (Marius, 12 lecții, sistem chakre + psihologie) — premium din Inner Circle Platinum anul trecut, acum în Gold.
- Curs Leadership cu Horia (psihologia oamenilor care conduc fără șefi).
- Curs Vânzări (cum să-ți vinzi ideile).
- Curs Psihologia Prosperității (Marius, 10 lecții doar despre bani).

### **Inclus la 50% reducere:**

- Curs Copywriting cu Daniel Zărnescu (live).
- Curs Doliu — Depășirea furtunii emoționale și liberare din lanțul doliului — proiect pilot cu Mihaela Tantaros (psiholog clinician). "Pentru psihicul nostru, orice pierdere neîncheiată = proces de doliu. Divorț, plecare din țară, despărțire prieten, jucărie pierdută, divorțul părinților."
- Curs Vindecare Traumă cu Eugen Popa (hipnoterapeut).
- Curs Comunicare cu Horia (proiect pilot).
- Curs Zoltan Veres.

**Inner Circle Platinum.** Include Practitioner și Master la jumătate de preț.

**Master Practitioner Bucuresti 2024-2025.** Începe noiembrie 2024 la RIN Central. Lista deschisă. 8 module weekend. 250 EUR/modul. Limita logistică: 120 persoane (sala mică). E nevoie de certificarea de Practitioner (dată în M8 de Asociația Română de NLP).

**Etic.** "Nu cumpărați din FOMO. Decideți la rece. Sunteți flexibili pe plăți — am oameni cu datorii cumulate de 50.000 euro și nu am scos pe nimeni afara."

### Întrebări finale despre părți

- **Subconștientul intrauterin?** "Nașterea e traumă, de acord. Părți care apar intrauterin pot exista — copii cu nevoi speciale ar putea avea părți frustrate apărute intrauterin. Aș fi arogant să spun da sau nu — testează tu."
- **În Norvegia se lucrează cu părțile la grădiniță.** Copii sunt obișnuiți cu "gânduri verzi, gânduri roșii."
- **Partener ne conține → conectare cu părți (Florin).** Da, conține = transă. "Când accesezi o parte din tine care are nevoie să se exprime ca parte, ești în transă. Doar nu intenționat."
- **Două părți localizate diferit (Florin).** Da, "data viitoare facem conflictul de părți — ne apropiem de cele care nu ne fac bine, deși ne iubesc la fel. De la fumat, la mâncat compulsiv, la timiditate, până la somatizare. În spate e o parte care îți vrea binele cu o intenție pozitivă."

### Plenar de închidere — "Cu ce pleci de la modul 6?"

- **Matei:** "Abilitate nouă de comunicare cu subconștientul, cu mine însumi, cu trecutul și viitorul meu."
- **Vlad:** "Autocunoaștere, mai multe lucruri despre mine, curiozitate să explorez."
- **Vasile:** "Conștientizarea unei părți (determinarea) — m-a ajutat acum 4 ani să iau examene care acum mi-e bine."
- **Mândruța (Mândru):** "Recunoștința unor părți din mine. Eram recunoscătoare Universului, oamenilor, dar prima dată unor părți din mine. Aha moment."
- **Andrei:** "O calitate pe care o aveam — am văzut altfel. Recunoștință pentru partea care e motorul în tot ce fac."
- **Mândru altul:** "Tot ceea ce mi se întâmplă, se întâmplă în favoarea mea."
- **Mioara:** "Dialog imaginar cu o parte din mine — am ajuns să o conștientizez mai bine, mi-am imaginat-o fizic în palmă."
- **(Confirmare):** "O pasiune pentru oamenii dificili, eu fiind unul dintre ei. — Bine ai venit în club, Mândru."
- **Final:** "Eu am conștientizat că am înțeles din părți. — Ce a fost asta? — Recadrare, limbaj dublu. Ai zis că poți să înțelegi din ea ce vrei tu."

**Închidere:** "Vă mulțumesc pentru încredere. Ne vedem la modulul 7. Pa!"

## **Mindmap text — M6 Practitioner**

## MODUL 6 – PRACTITIONER (RECADRARE + PĂRȚI INTERIOARE)

### Z1: RECADRAREA (Reframing)

- Recap M5: Transă, TDS, halucinații (poz/neg)
  - Bandler: Iisusul + Diavolul → schimbare convingeri
  - Trans de autoritate (Hitler, Putin, sectă)
  - "80% din ce eu fac e hipnoză"
- Concept central: 360° de unghiuri
  - Recadrare ≠ Deziluzionare (folosește ce există)
  - De SENS (covorașul OCD, soțul alcoolic)
  - De CONTEXT (femeia supraponderală-model, copil violent-judo)
- Cele 3 căi de comunicare cu subconștientul
  - Consecvența și repetiția (investiții pasive, obiceiuri)
  - Recunoștință (admirație fără invidie)
  - Relaxare (Premisa 14 "Fuck it")
- Tehnică-cheie: "Din ce unghi nu am privit încă?"
  - + Întrebări de beneficiu
  - + Future pacing al regretului
  - + Antiteza/nuanța (magistratura, Schrödinger)
- Aplicații
  - La defecte = calități prea intense
  - La frica de moarte (Socrate, două variante)
  - La oameni dificili (proiecție, oglindă)
  - La traumă (Luminița 31 ani, demo cinematograf)
  - La infidelitate (proces vindecare)
  - La hate online (auto-recadrare)
- Exercițiu bilețele anonime + ședință coaching
  - "Tu nu ai cum să greșești decât dacă devii directiv"

### Z2: PĂRȚILE INTERIOARE (Parts Therapy)

- Premisa: sistem psihologic ca cel anatomic
  - Toate au INTENȚIE POZITIVĂ – întotdeauna
  - Locuiesc în subconștient
  - Nu-și fac update automat (rămân la vârsta nașterii)
  - Vor să fie iubite, văzute, auzite
  - "Mature/imature" - rănite/integrate
- Tipuri
  - UNIVERSALE (12 arhetipuri):
    - Copil interior, Rebel, Înțelept
    - Vindecător, Războinic/Amazoană, Salvator
    - Toate cu varianta matură + imatură
  - PERSONALE (subiective)
    - Născute din dureri specifice fără resurse
- Mecanism auto-sabotaj
  - Strategie ÎN AVANTAJUL meu, deși pare împotriva
  - Bani (părinte cert pe bani → "sunt răi")
  - Cuplu (părăsire adolescență → sabotaj relație)
  - Webinar 24h întârziere (Horia: "dormi, ești epuizat")



- Comunicare în transă (calea regală)
  - Metafora apei (urechea sub apă)
  - Inducție non-directivă
  - Lansare gând "MULȚUMESC"
  - Localizare în corp + atingere conștientă
  - Invitație în palmă + observare formă/nume
  - Întrebări de intenție + de resurse
  - Conducere acasă în EXACT același loc
  - Demo Laurențiu – Peticul cu căciuliță albastră ("să fiu iubit", resursa = încredere)
- Conflictul de părți
  - Pumnii ciocnindu-se → deschide-i reciproc
  - Consiliul părților (3+ părți la masă)
  - Master/finalul Practitionerului
- Mature prin: terapie / partener securizant / mediu admirativ
  - "Doar a fi văzute le maturizează"
- Strategia "umărul stâng/drept"
  - 3-5 sec după o reușită
  - "Nu știu cine ești, dar îți mulțumesc"
  - Atitudine, nu cuvinte

#### FIR ROȘU:

- De la Practitioner ("ce simți, cum ancorezi") la Master ("ce ești, ce te conduce dincolo de tine însuși"). Recadrarea e prima abilitate de a vedea unghiuri. Părțile sunt prima entitate dincolo de tine pe care o cunoști în tine. Final – comunicarea cu subconștientul devine relaționare cu un ecosistem psihologic, nu doar tehnică.

## Citate-cheie

- "Hipnoza n-a fost inventată — a fost descoperită."
- "Nu mă interesează ce crezi. Mă interesează rezultatul transei tale."
- "Din ce unghi nu am privit încă?"
- "Recadrarea = a nu accepta singura interpretare disponibilă pe pilot automat."
- "Schimbând unghiul din care privesc, situația se schimbă."
- "Nu există lucru bun sau rău. Există un unghi nefavorabil a ceea ce trăim."
- "Orice defect este o calitate prea intensă."
- "Nu există eșec, există doar feedback."
- "Decât să mă concentrez pe ce frică am acum, hai să mă concentrez pe ce frică o să am la finalul vieții."
- "Dacă tot e să-ți fie frică, măcar să-ți fie de ce vrei tu."
- "Orice mi se întâmplă e în favoarea mea." (Pera Novakovici)
- "O recadrare eficientă schimbă instant emoția."
- "Tu nu ai cum să greșești decât dacă devii directiv."
- "Toate răspunsurile sunt în explorator."

- "Cu cât mai mult gri poți să conții, cu atât mai dezvoltat emoțional ești."
  - "Oamenii dificili sunt în realitate oameni răniți."
  - "Nu există oameni răi. Există părți din noi rănite, neintegrate."
  - "Și eu sunt un om dificil în viața cuiva."
  - "Iubirea reală e cea pe care o oferim atunci când merităm cel mai puțin."
  - "Compassiunea nu e decizie. E consecință."
  - "Părțile noastre interioare au întotdeauna intenție pozitivă pentru noi."
  - "Cu cât le agrezezi mai mult prin dialog interior, cu atât se ascund mai adânc."
  - "Negociezi cu ele să schimbe strategia, nu intenția."
  - "Eu sunt aici să te servesc pe tine — aia e iubirea reală." (parte matură)
  - "Ce bine că subconștientul ești tu." (Elena)
- 

## Referințe externe

### Cărți / Autori:

- Manual de utilizare al creierului Vol.1 — L. Michael Hall & Bobby G. Bodenhamer (manualul Practitioner)
- Gândire rapidă, gândire lentă — Daniel Kahneman (Nobel economie)
- The Drama of the Gifted Child — Alice Miller
- Te provoc să mă iubești — Elena (Storycraft.ro, editura Daniel Zărnescu)
- Băiețelul care n-a primit cadou — Alecina (aceeași editură)

### Modelatori NLP:

- Richard Bandler — povești cu psihiatria (Iisusul, Diavolul, soția lui cu OCD)
- Joseph Campbell, Robert Dilts — cadre Master
- Milton Erickson — non-directivism, transă conversațională

### Speakers/Mentori:

- Robert Buliga (m-rzic.terepi.ro) — psihoterapeut, clarinet/respirație
- Andy Moisesescu — branding personal
- Pera Novakovici (Mountain Bike) — "orice mi se întâmplă e în favoarea mea"
- Tukaram, Cristian Onețiu, Ion Duvac, Simona Cif, Daniel Zărnescu, Zoltan Vereș, Mihaela Tantaros, Eugen Popa — invitați și parteneri

### Filme:

- La Vita è Bella — recadrare pe bandă rulantă (lagăr nazist)
- Split + Glass (Bruce Willis, Samuel Jackson) — DID (cu sare)
- The Invention of Lying (Ricky Gervais)
- Sketch Sinceritate la prima întâlnire — Alex Gavrilu (YouTube)

### Experimente / Anecdote:

- Experimentul double-slit / Schrödinger — fizica cuantică (rolul observatorului)
- Summit NATO 2008 București — Putin, George W. Bush, Băsescu
- BVB / OMV — investiții pasive (Horia, 3 ani)
- Femeia psiholog cu fata de 20 ani din viol — recadrarea supremul
- Studentul informatic cu sesiunea — recadrare în trepte

- Webinar Horia 24h întârziere — auto-sabotaj pe odihnă
- Pacientul soției Bandler cu OCD covorașul
- Episodul Luminița (8 ani, tată polițist, tabla înmulțirii, demo cinematograf)
- Elena, autoarea publicată — Te provoc să mă iubești
- Laurențiu — peticul cu căciuliță albastră ("să fiu iubit", 30 ani, încredere)