

# MODUL 7 — CHEAT SHEET

---

## NLP Practitioner București 2024 — Recapitulare Ultra-Condensată

---

### TEMA: PĂRȚI INTERIOARE & TRIUNGHI DRAMATIC

**Premisa centrală:** TOATE părțile au intenții pozitive. Conflictul vine din intenții pozitive care alimentează direcții opuse.

**Modulul "de mușchi"** — practică, nu teorie. 3 exerciții majore + un concept (Karpman).

---

### PĂRȚILE — PROPRIETĂȚI

Au	Vor
Vârstă (când le-ai născut)	Să fie auzite
Hartă mentală proprie	Să fie văzute
Intenții pozitive (toate)	Să primească resurse
Uneori nume / formă	Să nu fie criticate

**Ironia critică:** cu cât mai mult cert/critici partea, cu atât mai puternic alimentează comportamentul. Se ascunde mai adânc în subconștient.

---

### EXERCIȚII (PROCEDURĂ ULTRA-SCURTĂ)

#### 1. DRUMUL BIFURCAT (decizie)

Raport → inducție → drum bifurcat → opțiuni st/dr → future pacing 1L/6L/1A/5A pe stânga → memorezi → revii → repetă pe dreapta → discuție post.

**Reguli:** ghidul NU cunoaște decizia. Limbaj paralel. NU întrebi "care ai ales-o". Lasă o săptămână înainte de decizie.

#### 2. LUCRUL CU O PARTE (comportament neproductiv)

Raport → inducție → unde locuiește → invitare în palmă → admiri → intenție (5+ niveluri abstracte) → recadrare → resurse din sac magic (mâna OPUSĂ) → iertare reciprocă → acasă în piept → imbibare celulă cu celulă → future pacing.

#### 3. INTEGRARE PĂRȚI ÎN CONFLICT

Raport → inducție → ambele palme → notezi! → intenții la prima → intenții la a doua → recunoști similar → asociere prima parte → împrumuți resursă → reasociere → asociere a doua parte → împrumuți → reasociere → contopire spontană → parte nouă → acasă centru ființă.

---

## DRUMUL BIFURCAT — INSIGHTURI

- **Frica ≠ feedback despre scenariu** — ci despre abilitatea de a gestiona necunoscutul.
  - **Anxietate ≈ entuziasm** ca manifestare fizică (palme transpirate, încordare).
  - **Diferența:** asumi consecințe = entuziasm. Te paralizezi pe consecințe = frică.
  - **Choose your hard** (Mark Manson): greu să ieși din confort, greu să rămâi.
  - **Subconștientul cunoaște viitorul** — la el nu există timp, doar prezent.
  - "Indiferent ce alegi, alegi bine. Ori înveți, ori te bucuri."
- 

## TRIUNGHIUL DRAMATIC (Karpman, AT)



Rol	Beneficiu	Ascundere	Concomitent în
VICTIMĂ	Atenție, milă, validare	"La mine e mai greu"	Agresor (șantaj emoțional)
AGRESOR	Dă mai departe durerea proprie	Furie ca scut	Victimă mascată; uneori salvator
SALVATOR	Validare, "sunt important"	Erou	Agresor (fură lecții)

**Niciodată într-un singur rol simultan.**

**Recunoaștere mentalitate de victimă:** "La mine nu funcționează. La mine e mai dificil. Nu înțelegi cum e."

**În orice agresor este un copil rănit.**

**Salvatorul = cel mai pervers** — fură lecțiile celui alt sub masca de erou.

---

## RECADRARE — FORMULA-CHEIE

"Ai fi dispusă să continui aceste intenții nobile, dar prin alte comportamente, care să mă servească mai sănătos?"

**Păstrează intenția, schimbă comportamentul.**

---

## REGULI DE GHID

- 100% raport. Limbaj melodios (NU monoton).
- Notează intențiile părților — recunoști când devin similare.

- NU întrerupi clientul în transă (nici dacă plânge — îl scoți din stare).
- NU te atașa de rezultat — anxietate de performanță = nevoia ta de confirmare, nu transformarea lui.
- Plictiseala ghidului = NU ești în raport sau NU ești acolo pentru explorator.
- Refuzul părții = răspuns valid. "Au dreptul. Vorbim altădată."
- Sacul magic = mâna OPUSĂ celei care ține partea (altfel scapă partea, scoate persoana din transă).
- Limbaj de disociere când exploratorul e asociat în parte.

## DECIZII RAPIDE — MANIFESTARE

× **NU EXISTĂ MANIFESTARE.**

□ Există **MATERIALIZARE** — materializezi intenții, dorințe, strategii prin **comportament diferit.**

**Formula NLP:** Rezultat ← Comportament ← Emoție ← Reprezentare mentală ← Stimul extern.

## IERTARE — INSIGHTURI

- **Iubirea reală ≠ a ierta. = a recunoaște că nu e nimic de iertat.**
- Avem nevoie să ne iertăm pe **noi** mai mult decât să ne ierte alții.
- **Compasiune ca atitudine**, nu cuvinte. Nu vei mai depinde de cei care ți-au greșit.
- "Atât au putut. Și eu, și ei. N-am știut mai mult."
- Rana de nedreptate = una din cele mai eficiente moduri de a ține la distanță oamenii.

## DISCIPLINA CU BLÂNDEȚE (parenting)

- **Consecințe ≠ pedepse.** Copilul: "Nu sunt pedepsit. Asta e doar consecință."
- **Iubirea necondiționată greșit înțeleasă** = copii dificili pe termen lung.
- "Ce atitudine a mea le va servi lor mai mult pe termen lung?"
- Disciplină blândă > permisivitate.

## ATITUDINE = PARFUM

"Atitudinea, nu aptitudinea, îți dă altitudinea." — Zig Ziglar

"Atitudinea e ca unghiul de abordare al unui avion. Ajungi la rezultat. Aterizezi. Dar unul te zgâlțâie, altul nici nu simți că ai aterizat." — John Lavalley

Rolul = mamă/tată/manager. **Atitudinea** schimbă totul.

---

## PRIMING (Tony Robbins) — 30 SEC DIMINEAȚA

1. Înainte să te dai jos: decid ce vreau să simt (calm, entuziasm, pace).
2. Film mental 3D asociat — momentul când am simțit-o.
3. Rulez ziua viitoare cu starea aceasta.

**Test:** o săptămână = ziua merge la fel, dar TU o percepi diferit.

---

## RĂZBOINICUL ODIHNIT

**Premisa închiderii:** "La nivel de Practitioner, oamenii care nu-și ating obiectivele nu sunt suficient de războinici."

- **Războinicul matur ≠ agresor.**
  - Obiectivele se ating din arhetipul de războinic.
  - "Ce este un războinic dacă nu este odihnit?"
  - Odihna = strategie de performer, nu lene.
- 

## PILOTUL AUTOMAT — CONTRAZICEREA TIPARULUI

- Tiparul de reacție = ce te-a adus în viața în care ești.
  - Contrazicerea tiparului = oprirea/contestarea obiceiului.
  - **Întrebări > comenzi** pentru influențare.
  - Cea mai proastă întrebare: "DE CE?" (bagă omul în defensivă).
  - Întrebări bune: "CUM? CARE? CE ZICI?"
- 

## CONSUM DE ENERGIE — ENERGIA PARTAJATĂ

Energie consumată	Energie disponibilă
Așteptarea de a se face dreptate	Încredere în tine
Auto-criticarea retroactivă	Idei, creativitate
Argumente cu cine n-are dreptate	Stare de flux
Nevoia de a fi validat	Spontaneitate, carismă
Salvarea altora în loc de sine	Somn profund

---

## CĂRȚI ȘI AUTORI

- **Joseph O'Connor — Manual de NLP** (verde) — recomandare oficială ca suport.
- **Bodenhammer & Hall — Manualul de utilizare al creierului**, vol. 1 (Practitioner).
- **Mark Manson — The Subtle Art of Not Giving a Fuck** (Arta nepăsării).
- **Beletristică zilnică** (30 min seara) — îmbogățește vocabularul în 6 luni.

---

## VINE LA MODUL 8 (urmează)

- **Fobii** (Fast Phobia Cure / V-K Dissociation).
  - Recapitulare totală + practică.
  - Acreditare (sâmbăta seara sau duminica dimineața).
  - Workshop melodii hipnotice (recuperat).
- 

## ESENȚE-PILON M7

1. **Părți = interlocutori cu intenții bune** care n-au știut altcum.
2. **Conflictul interior** dispare când părțile descoperă intențiile comune.
3. **Triunghiul Karpman** = capcană recursivă; ieșirea se face conștient.
4. **Atitudinea > rolul.** Atitudinea > aptitudinea.
5. **Decid emoția.** Nu sunt obligat să simt ce-mi vine la fileu.
6. **Războinicul odihnit** atinge obiectivele Practitioner-ului.